

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 9: Wie man sich bettet, so liegt man : was braucht man für einen erholsamen Schlaf?  
**Rubrik:** Auf dem Speiseplan

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

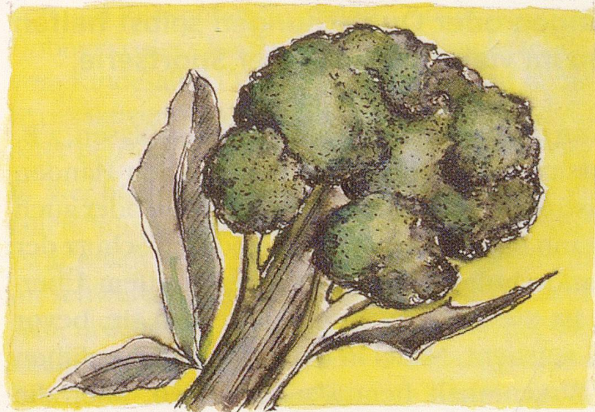
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 19.10.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Brokkoli, der Star im Garten

Brokkoli, die Wildform des Blumenkohls, ist seit 400 Jahren bekannt. Er gehört zur grossen Familie der Kreuzblütler und ist unter anderem mit dem Grün-, Rosen-, China- und natürlich dem Blumenkohl verwandt.



Man kann getrost sagen, er ist der Newcomer des 20. Jahrhunderts. Keinem anderen Gemüse wird so viel Beachtung geschenkt. Der Grund: Seine gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe machen ihn zum Star im Gemüsebeet.

Weiss, gelb, grün und violett wird er auch unter dem Namen Sprossen- oder Spargelkohl angeboten. Bei Gärtnern ist der unempfindliche Kohl beliebt, denn er verträgt Hitze und Kälte und kann drei- bis fünfmal geerntet werden. Die Hauptsaison geht von Juni bis Oktober. In milden Zonen wird auch Winterbrokkoli angepflanzt, der von November bis März zur Verfügung steht.

Bei der Ernte bzw. dem Einkauf muss die Knospe noch geschlossen sein. Sind die gelben Blüten geöffnet, wurde der Brokkoli zu spät geerntet bzw. zu lange gelagert; dann schmeckt das Gemüse sehr streng. Bei der Zubereitung ist zu beachten, dass der Strunk geschält wird und zusammen mit der Knospe etwa 10 bis 15 Minuten gedünstet wird.

Seine Inhaltsstoffe Vitamin C, Flavonoide und Carotin stärken das Immunsystem, roh oder gedünstet fördert er die Entgiftung im Magen- und Darmbereich.

## Brokkoli-Hirse griechisch

### Zutaten für 4 Portionen:

1 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel  
200 g Hirse, 1/2 l Gemüsebrühe aus Plantaforce  
500 g küchenfertiger Brokkoli  
2 Tomaten, 150 g griechischer Schafskäse  
Herbamare, Thymian, Oregano, Petersilie

### So wird's gemacht:

Knoblauch und Zwiebel schälen, fein hacken, im heissen Öl andünsten. Hirse im Sieb heiss waschen und zu den Zwiebeln geben. Mit der Gemüsebrühe aufgiessen, aufkochen lassen und bei geringer Hitze etwa 30 Minuten im geschlossenen Topf garen, mit Herbamare und den Kräutern würzen.

In der Zwischenzeit den Brokkoli putzen und ca. 10 Minuten bissfest dünsten, zerkleinern und in die Hirse geben. Schafskäse und Tomaten in kleine Würfel schneiden und unter die Brokkoli-Hirse heben. Mit Petersilie bestreuen.

## Brokkoli-Fenchel-Fladen

### Zutaten für 6 Portionen:

**Hefeteig:** 300 g Weizen-Vollkornmehl  
1/2 Würfel frische Hefe, 1/2 Tl Honig, 1 Ei  
1 1/2 dl Milch, 30 g Butter, Meersalz  
**Belag:** 500 g Brokkoli und 500 g Fenchel  
1 rote Paprikaschote, 500 g Quark (20%)  
3 Eier, 150 g geriebener Emmentaler,  
Herbamare, Paprikapulver, Curry

### So wird's gemacht:

Einen Hefeteig aus den Zutaten herstellen. Für den Belag den Brokkoli in Röschen teilen, Fenchel in Streifen schneiden und 5 bis 8 Minuten dünsten. Die Paprikaschote in Streifen schneiden. Quark, Eigelb, Kräutersalz, Paprikapulver, Curry und 100 g Käse gut verrühren. Eiweiss steif schlagen und locker unter den Quark ziehen.

Den gegangenen Hefeteig auf einem gefetteten Backblech (30 cm Durchmesser) ausrollen. Mit dem Quark bestreichen, abgetropftes Gemüse daraufgeben und mit dem Rest des Käses bestreuen. Bei 200 Grad 35 Minuten backen. Eventuell das Gemüse nach 20 Minuten mit Alufolie abdecken.

• MH