
Brokuły

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 3861 razy.

Wieloletnie badania i obserwacje naukowców, lekarzy i dietetyków potwierdziły niezwykle właściwości brokułów. Są pomocne w leczeniu wielu groźnych chorób, gdyż zawierają przeciwutleniacze, m.in. beta-karoten, indolinę, witaminę C, kwercetynę i glukarat. Zaobserwowano, że wśród osób, które często spożywały brokuły, jest mniejsza zachorowalność na nowotwory. Brokuły, podobnie jak inne warzywa kapustne, przyspieszają wydalanie estrogenów i dlatego m.in. mają korzystny wpływ w przypadku leczenia raka sutka. Ze względu na dużą zawartość chromu, warzywo to zaleca się cukrzykom, a zwłaszcza nadciśnieniowcom, bowiem zawarte w brokułach substancje włókniste obniżają poziom cholesterolu. Brokuły najzdrowsze są wtedy, gdy spożywamy je na surowo. Atrakcyjność takiej potrawy podnoszą sosy, skomponowane na bazie czosnku i oliwy. W naszych sklepach najłatwiej dostać brokuły mrożone, które ugotowane w niewielkiej ilości osolonej wody, lub na parze, są równie smaczne i zdrowe. W stwierdzeniu, że brokuły to cudowne warzywo, nie ma ani przesady. Spróbujmy w zimowe, chłodne wieczory zamiast "mięsnej" kolacji zjeść "warzywną" - brokuły to naprawdę doskonały pomysł na taką kolację.

Brokuły są podobne w smaku i wyglądzie do kalafiora. Różne kwiatowe brokułów są jednak dużo mniejsze od róż kalafiora i są ciemnozielone. Brokuły zawierają witaminy C, B, PP i A. Prócz róż jadalna jest także gruba, mięsista łodyga. Brokuły często wykorzystuje się do dekoracji sałatek i pułmisków z wędlinami. W Polsce brokuły jeszcze kilkanaście lat temu były mało znane. Obecnie można je kupić prawie w każdym supermarkecie.

Przy sporządzaniu potraw z brokułów, należy pamiętać, że paki gotują się szybciej niż łodygi. Należy więc ustawić brokuły w garnku różami do góry. Warzywa te wkładamy na wrzącą wodę. Brokuły gotuje się 10 - 15 minut w osolonej i lekko ocukrzonej wodzie. Miękkie ostrożnie wyjmujemy z wody i polewamy roztopionym masłem lub bułką tartą. Można także posypać je tartym żółtym serem lub parmezanem. Ugotowane brokuły można też zapiec. Układamy je w żaroodpornym półmisku. Osobno przygotowujemy sos beszamelowy. Polewamy nim brokuły, posypujemy tartym serem. Zapiekamy w średniogorącym piekarniku aż się na wierzchu zrumienią.

P.S.