

# Zielone bogactwo



**Brokuł** – zielony kuzyn kalafiora lub kapusta szparagowa, posiada wyjątkowe właściwości i wartości odżywcze, co czyni go jednym z najzdrowszych warzyw na świecie. Jest delikatniejszy w smaku niż kalafior i smaczniejszy, a przede wszystkim niezwykle łatwy w przyrządzaniu.

## Oto dlaczego powinniśmy jeść brokuty:

- Pomaga w ochronie przed rakiem. Zawiera potężne antyoksydanty, które powstrzymują rozwój raka piersi, szyjki macicy i prostaty.
- Chroni przed objadaniem się. Szklanka brokułów ma tyle białka ile szklanka ryżu lub kukurydzy, ale o połowę mniej kalorii.
- Wzmacnia system immunologiczny. Ma duże ilości betakarotenu, cynku i selenu, które wzmacniają system immunologiczny.
- Chroni kobiety ciężarne. Brokuł zawiera kwas foliowy, który jest niezbędny do prawidłowego rozwoju płodu.
- Pomaga diabetykom i odchudzającym się. Posiada dużą zawartość błonnika, a niską cukrów, co sprzyja utrzymaniu dobrego poziomu insuliny.
- Chroni serce. Bogaty w luteinę, witaminę B6 i kwas foliowy wspomaga przeciwdziałanie arteriosklerozie, chorobom serca i wylewom.
- Chroni zdrowie kości. Zawiera więcej wapnia niż większość nabiału oraz witaminę K niezbędną dla mocnych kości i ich ochrony przed osteoporozą.
- Reguluje ciśnienie krwi. Ma dużo potasu, magnezu i wapnia, dzięki czemu wspomaga utrzymywanie właściwego ciśnienia krwi.
- Zapobiega przeziębieniom. Witamina C ma właściwości antyoksydacyjne i antyzapalne, pomocne w wychodzeniu z przeziębienia.
- Wzmacnia męskość u panów. Redukuje u nich poziom ziemskiego hormonu estrogenu, jednocześnie zwiększa poziom testosteronu.



Ponadto żywieniowcy i dietetycy zalecają spożywanie kietków brokuła. Określane są przez nich jako witaminowa bomba ze względu na ogromne bogactwo m.in. cennych minerałów, a także właściwości odkwaszające i detoksykujące organizm oraz wspomaganie odbudowy tkanek i komórek. W porównaniu z brokułem, kietki zawierają 20 – 30 razy więcej flawonoidów, które mają działanie antynowotworowe. Odmładzają, ujędrniają skórę i mięśnie, a także pomagają w utrzymaniu prawidłowej wagi ciała. Enzymy aktywowane w trakcie kiet-

kowania nasion brokuła mają duży wpływ na pełne przyswajanie substancji odżywczych, tym samym sprzyjają podnoszeniu odporności organizmu, utrzymaniu w zdrowiu serca i układu krążenia. Sprawiają, że pięknieje skóra, włosy i paznokcie. Kietki brokuła mają lekko pikantny smak, są więc doskonałym dodatkiem do sałatek, przekąsek, twarożku, kanapek. Można nimi posypać ciepłe dania albo dodać do zielonego koktajlu.

oprac. Lus

Źródło: [www.alkalicznystylzycia](http://www.alkalicznystylzycia)  
[www.AkademiaWitalnosci](http://www.AkademiaWitalnosci)

Wartość odżywcza ugotowanych brokułów w 100 g

Wartość energetyczna – 35 kcal

Białko ogółem – 2,38 g

Tłuszcz – 0,41 g

Węglowodany – 7,18 g

Błonnik – 3,3 g

Minerały: Wapń – 40 mg

Żelazo – 0,67 mg

Magnez – 21 mg

Fosfor – 67 mg

Potas – 293 mg

Sód – 41 mg

Cynk – 0,45 mg

Witaminy:

Witamina C – 64,9 mg

Tiamina – 0,063 mg

Ryboflawina – 0,123 mg

Niacyna – 0,553 mg

Witamina B6 – 0,200 mg

Kwas foliowy – 108 µg

Witamina A – 1548 IU

Witamina K – 141,1 µg

#### Brokuły z orzechami

Składniki: 125 g orzechów ziemnych lub włoskich, 2 łyżeczki oleju, 450 g świeżych albo mrożonych brokułów, 1 żółta papryka – pokrojona w kostkę, 1 łyżka sosu sojowego, czarny pieprz, kilka listków bazylii do przybrania.  
Wykonanie: Na patelni lekko uprzyżyć orzechy, wlać olej, dodać warzywa, wymieszać i podsmażyć. Dodać sos sojowy i pieprzem. Podawać potrawę przybraną listkami bazylii.

#### Zupa krem z brokułów

Składniki: łyżka oleju rzepakowego, 1 cebula – drobno posiekana, 1 duży ziemniak – pokrojony w kostkę, 1 l wywaru z warzyw, 675 g brokułów – podzielonych na różyczki, 140 g sera żółtego – ostrego i słonego, sól, pieprz czarny.  
Wykonanie: Cebulę usmażyć na oleju 3-4 minuty. Do wywaru włożyć ziemniaki, gotować ok. 5 minut, dodać cebulę i brokuły, zmniejszyć ogień i gotować 101 minut aż zmiękną. Przełożyć zupę do miksera i zmiksować na gładką masę. Przełożyć do garnka, dodać część sera i podgrzać, ale nie zagotować. Gorącą zupę wlać na talerze, posypać kawałkami sera i podawać z pełnoziarnistymi bułeczkami.