

Surovina měsíce – brokolice



O brokolici se často mluví a píše jako o zázračné potravíně proti rakovině prostaty. Není se čemu divit, představte si, že v České republice ročně onemocní touto nemocí 4000 mužů, z toho kolem 1400 jich zemře. Kdyby každý z nich jedl v rámci prevence alespoň dvakrát do týdne čerstvou brokolici, statistiky by nejspíš mluvily jinak.

Mezi další sezónní suroviny, které jsou běžně dostupné v říjnu, patří: pastinák, kapusta, zelí, vlašské ořechy, jablko, sladkovodní ryby a zvěřina.

Vliv brokolice na zdraví

Brokolice obsahuje velké množství vitamínu C, ve 100 g se nachází téměř 155% doporučené denní dávky. Je zdrojem vlákniny, vitamínu E a K, betakarotenu a kyseliny listové. Z minerálních látek obsahuje především vápník a draslík, dále pak fosfor, selen, hořčík, železo a síru. Brokolice je účinným pomocníkem při redukci váhy, je vhodná pro diabetiky a působí proti skleroticky. Kromě blahodárného vlivu na posílení imunity a zažívacího ústrojí má proti rakovinový účinek. Zabraňuje karcinogenním látkám v ničení DNA, ničí bakterii *Helicobacter pylori*, která je považována za původce vředového onemocnění žaludku a většiny případů rakoviny žaludku.

Brokolice v kuchyni

Čím kratší dobu budete brokolici vařit, tím lépe. Pokud ji nechcete chroupat za syrova, zkuste ji jenom spařit vroucí vodou nebo ji uvařte na páře. V případě dušení, pečení nebo smažení přicházíte o poměrně velké množství vitamínů, především vitamínu C a minerálů. Nezapomeňte přidat kvalitní rostlinné panenské oleje, ideálně řepkový nebo olivový, které uvolní vitamíny rozpustné v tucích. Brokolice se hodí do salátů, pomazánek, jako obloha nebo do polévek. Můžete ji zapéct s masem, sýrem nebo z ní udělat karbanátky. Záleží čistě na vaší fantazii, jak si s ní v kuchyni pohrajete. V žádném případě ale nejezte, ani tepelně neupravujte brokolici, která je chycena plísní. Čím tmavší barvu má brokolice, tím více vitamínů obsahuje!

Recept na brokolicovou pomazánku

Ingredience: 6 hlaviček brokolice, 3 lžíce bílého jogurtu, 2 lžíce přírodního sýra, 2 stroužky česneku a bylinková sůl

Postup: spařte brokolici nebo ji uvařte v páře, nechte ji vychladnout a poté rozmixujte. Smíchejte s prolisovaným česnekem, bílým jogurtem a přírodním sýrem. Dochutěte dle potřeby bylinkovou solí. Podávejte s celozrnným pečivem.

Další zajímavý recept na kombinaci brokolice se sýrem Cottage a kuskusem naleznete [zde](#).

V příštím čísle měsíčníku budeme v seriálu o zdravé výživě pokračovat.



© **Napsala Jana Vašáková**
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujuvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.