

Dania z brokułami

Jeśli zastawiacie się Państwo, co zjeść na kolację lub, co przygotować na jutrzejszy obiad - polecamy potrawy, w których ważną rolę gra niezwykle zdrowe, apetyczne, zielone warzywo - brokuł.

Kilka powodów, dla których warto jeść brokuły

Są zasobne w witaminy C, B₁, B₂, B₆, PP, K oraz beta-karoten, kwas pantotenowy i foliowy. Zawierają dużo wapnia, żelaza, fosforu, a także sporo magnezu, potasu, cynku i siarki. Dostarczają niewielkiej ilości kalorii i są doskonałym źródłem błonnika.

W rankingu warzyw brokuły znajdują się na pierwszym miejscu pod względem przeciwdziałania nowotworom. Zawierają pożyteczne dla organizmu związki, takie jak indole, sulforafan i chlorofil, które chronią przed rakiem jelita grubego, prostaty, piersi, szyjki macicy, przełyku, krtani, jamy ustnej, żołądka, płuc i skóry. Sulforafan chroni też oczy przed szkodliwym wpływem promieni słonecznych UV. Dodajmy, że wspomniane substancje zachowują swoją aktywność biologiczną bez względu na to, czy warzywo jest świeże, zamrożone, surowe czy też gotowane. Brokuły zaleca się diabetykom ze względu na wysoką zawartość chromu oraz osobom zmagającym się z wysokim poziomem cholesterolu, mającym problemy z sercem, niedokrwistością, artretyzmem, obniżoną odpornością i osteoporozą. Mogą wspomagać leczenie wrzodów żołądka wywołanych bakterią *Helicobacter pylori* oraz łagodzić dolegliwości związane z menopauzą. Polecane są w żywieniu osób dotkniętych chorobą Alzheimera.

Wyjątkowo cenne dla zdrowia są skiełkowane nasiona brokułów. Naukowcy amerykańscy przekonują, że trzydniowe kiełki, oprócz dużych ilości beta-karotenu chroniącego przed działaniem wolnych rodników, mają 30-50 razy więcej substancji przeciwnowotworowych niż zielone różyczki tego warzywa.

Zapiekanka mięsna z brokułami

■ **Składniki:** średniej wielkości brokuł, 50 dag wieprzowego mięsa mielonego, duża cebula, ¼ szklanki gęstego jogurtu naturalnego, 4 czubate łyżki startego żółtego sera, łyżka mąki, 2 łyżki oliwy z oliwek, pęczek natki pietruszki, tymianek, gałka muskatołowa, sól, pieprz

■ Brokuł oczyszczamy, dzielimy na różyczki, płuczemy. Gotujemy pod przykryciem przez 10 minut w małej ilości osolonej wody z dodatkiem cukru. Wyjmujemy łyżką cedzakową, osączamy, 1" szklanki wywaru zachowujemy.

■ Cebulę obieramy, drobno kroimy, podsmażamy na rozgrzanym tłuszczu, aż się zeszkli. Dodajemy mielone mięso, doprawiamy solą, pieprzem, tymiankiem. Smażymy 10 minut.

■ Zachowany wywar zagęszczamy zawiesiną z mąki, zgotowujemy i ciągle mieszając, dodajemy połowę porcji żółtego sera. Gdy ser się rozpuści, odstawiamy, dodajemy jogurt. Sos doprawiamy solą, pieprzem i startą gałką muskatołową.

■ Mięso i różyczki brokułu układamy w żaroodpornym naczyniu, polewamy sosem, posypujemy pozostałą częścią sera. Wstawiamy do nagrzanego piekarnika i zapiekamy 15 minut w temp. ok. 180°C.

Przed podaniem posypujemy natką pietruszki. Doskonale smakuje z pieczywem razowym jako danie na ciepłą kolację.



Zupa z brokułów

■ **Składniki:** 5 szklanek delikatnego wywaru z mięsa i warzyw, 3 średniej wielkości ziemniaki, 2 średnie głowy świeżych brokułów, kostka topionego sera o smaku śmietankowym ½ szklanki gęstej śmietany, sól, pieprz



■ Na gorący wywar wrzucamy podzielone na różyczki brokuły i drobno pokrojone ziemniaki. Całość gotujemy ok. 15 minut, aż składniki będą miękkie.

■ Zdejmujemy z ognia, przez chwilę studzimy. Zupę rozbijamy blenderem, dodajemy serek topiony pokrojony w cienkie plasterki i, cały czas mieszając, gotujemy na średnim ogniu tak długo, aż ser całkowicie rozpuści się. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem, na koniec dodajemy spienioną śmietaną, podgrzewamy nie dopuszczając do zagotowania.

Podajemy gorącą z dodatkiem zasmażanych ziemniaków z cebulą i skwarkami.

Romana Chojnacka
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu