



# Тот ещё ОВОЩ!

● **Брокколи содержит** клетчатку, калий, фосфор, кальций, магний, железо, цинк, марганец, серу, провитамин А, витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, РР, Е, К, фолиевую кислоту, бета-каротин.

● В рекордсменах по наличию селена.

**Брокколи** – прекрасный диетический продукт для предупреждения и лечения онкологических, сердечно-сосудистых заболеваний, нервных расстройств, заболеваний желудочно-кишечного тракта, нарушений обмена веществ, подагры.

Из капусты брокколи выделили анетолтригон, снижающий вероятность заболевания раком прямой кишки, опухоли груди. Она обладает не только противораковым, но и кроветворным, противоатеросклеротическим, успокаивающим, слабительным и желчегонным действием.

Систематическое употребление брокколи в пищу предупреждает развитие атеросклероза и наступление преждевременной старости (содержащиеся в ней метионин и холин препятствуют накоплению холестерина в организме). Она выводит из человеческого организма соли тяжёлых металлов и необходима в меню людей, которых лечат от лучевой болезни. Брокколи – отличная пища для ослабленных людей, для больных диабетом, беременных женщин, детей и пожилых

людей, особенно склонных к атеросклерозу. О том, что брокколи является отличным профилактическим средством против рака, стало известно не так давно. В ходе исследования, проведённого медиками из колледжа Джона Хопкинса, было установлено, что в брокколи содержится особое вещество сульфорафан, которое убивает бактерии, вызывающие некоторые виды язв желудка, а также препятствует развитию рака этого органа. Более того, сульфорафан убивает даже те бактерии, которые невосприимчивы к антибиотикам. Теперь учёные пытаются разработать препараты на базе этого химического вещества, которые бы оптимально усваивались организмом человека.

Кстати, максимальное количество сульфорафона содержится в проростках брокколи. В отличие от многих других, это вещество всё содержится в семени и по мере роста равномерно распределяется по всему растению, поэтому его количество на 1 г биомассы постоянно уменьшается. В маленьком нежном ростке, который и взять-то можно только

## Советы:

Брокколи можно варить, жарить, запекать, она прекрасно сочетается с маслом, сыром, яйцами, сметаной и мясом.

Из брокколи можно приготовить суп, рагу и соус. Отварная брокколи подходит в качестве гарнира к рыбе, а если добавить бальзамический уксус, идеально сочетается с мясом.

Отварная брокколи, измельчённая в блендере с добавлением зелени и сметаны, подойдёт к картофельному пюре.

пинцетом, и во взрослом растении, весом в 1 кг, содержится одно и то же количество сульфорафана. А если учесть, что любители здорового питания уже давно увлекаются добавлением в пищу проростков пшеницы, сои и т.д., скоро к этому списку добавятся и проростки брокколи. Их можно очень легко получить самостоятельно. Для этого нужно купить в магазине пакетик с семенами, вымыть их, завернуть во влажную тряпочку и подождать несколько дней, пока семена прорастут. Затем проростки можно добавлять в различные салаты и другие блюда.

Брокколи можно подавать к столу сырой, отварной, приготовленной на пару, быстро обжаренной. Кроме этого, брокколи часто используется как ингредиент в супах, соусах для пасты, пирогах, омлетах, овощных гарнирах.

Молодую свежую брокколи можно использовать в сыром виде в составе салатов и гарниров из свежих овощей. Для коктейлей или в качестве закуски перед основной едой подавайте свежую брокколи с соусом или дипом.



## Запечённая брокколи со сливками

брокколи – 500 г  
сливки – 200 мл  
сыр – 100 г  
яйца – 2 шт.  
мускатный орех – 0,5 чайной ложки  
соль



Капусту брокколи моем под проточной водой и разделяем на соцветия. Стебли отрезаем ножом. Воду доводим до кипения и подсаливаем. В кипяток бросаем брокколи и отвариваем около 3 минут на медленном огне. Самое главное – не переварить капусту, так как она потеряет цвет и станет невкусной! Далее с помощью шумовки вылавливаем брокколи и складываем в форму для запекания. И даём немножко остыть. Твёрдый сыр натираем на мелкой тёрке. Яйца взбиваем. Затем к яйцам добавляем немножко соли, мускатный орех и 1/3 часть тёртого сыра. Всё тщательно перемешиваем. Потом заливаем брокколи приготовленной яичной массой. Сверху посыпаем оставшимся тёртым твёрдым сыром. Далее блюдо ставим в разогретый до 180°C духовой шкаф на 30 минут. Запечённая брокколи со сливками готова. **Приятного аппетита!**

