

## Brokolice zabraňuje rakovinnému bujení



Brokolice je jednoletá či dvouletá rostlina podobná a příbuzná kvěťáku. Oproti bílé růžici kvěťáku má však barvu zelenou nebo fialovou. **Je nenáročná na péči a vhodná na každou zahrádku.** Jelikož stále dorůstá, sklízí se minimálně dvakrát do roka.

### Proč je brokolice zdravá?

Brokolice je **bohatá na vitamin C, beta-karoten (provitamin A), vitamin E, vitamin B1, kyselinu listovou (B9) a vitamin B2.** Z minerálních látek pak obsahuje především **draslík, vápník, fosfor, železo a síru.**

**V poslední době se objevily studie, které potvrzují, že brokolice výrazně ochraňuje lidský organismus proti volným radikálům, toxickým a rakovinotvorným látkám.** Chemické látky, jež jsou obsaženy v brokolici, prý podle vědců z Georgetownské univerzity ve Spojených státech **“umí opravit” DNA v buňkách a tím zabránit jejich rakovinnému bujení**

### Co a jak připravit z brokolice?

Nejúčinnější je brokolice syrová. Pokud ji ale chceme tepelně upravit, **nejlepší je vaření brokolice v páře, při kterém se zachová co nejvíce vitamínů a minerálů.** Brokolici můžeme upravovat stejně jako kvěťák - smažit ji, vařit, zapékat či dusit. Připravujeme z ní **polévky, omáčky nebo saláty.** Výborná je též **jako příloha k mnoha pokrmům, zejména k masu.**

Před kuchyňským zpracováním rozebereme růžice a pod studenou vodou je omyjeme. Poté je vložíme do vařící osolené vody. Jakmile po pár minutách změknou (na skus však ještě zůstávají pevná), přes cedník je slijeme a necháme okapat. Poté můžeme podávat, popř. dále upravovat.

## Vyzkoušejte naše brokolicové recepty:

Recept na **brokolicovou polévku pro děti** je [ZDE](#)

Recept na **brokolicovou polévku s česnekem** se nachází [ZDE](#)

Recept na **rychlou brokolicovou polévku** naleznete [ZDE](#)

Recept na **zapečený květák s brokolicí** máme [ZDE](#)

Recept na **květák s brokolicí v sýrové omáčce** najdete [ZDE](#)

Recept na **zapečenou brokolici se sýrem** vyzkoušejte [ZDE](#)