

Broccoli

Zeg het met bloemen

Stel nu eens dat je het écht zou doen: een mooi papertje om een stronk broccoli wikkelen om het als kleingheidje mee te nemen wanneer je op visite gaat bij een dierbare. Hoogstwaarschijnlijk zul je aangekeken worden met een blik die suggereert dat je wellicht een beetje in de war bent. Als diegene echter goed op de hoogte zou zijn, dan zou hij of zij weten dat het eerder een originele uiting van liefde is. Oké, er zullen dan roosjes zijn die lekkerder ruiken dan broccoli, daar heb je een punt. Maar gezónder? Dat niet. Want broccoli is super. SUPERFOOD!

TEKST: MARJORI HONG



Kruisbloemigen: inhoudelijk bijzonder

In de herfst en de winter worden kruisbloemige groenten volop aangeboden, gekocht en gegeten; dit is een goede zaak. Kruisbloemigen (o.a. spruitjes, bloemkool, boerenkool, mosterd en kool) zitten boordevol macro- en micronutriënten (vitamines, mineralen en spoorelementen). Maar wat deze groenten écht bijzonder maakt, is de ruime aanwezigheid van bepaalde in water oplosbare verbindingen, glucosinolaten, die door de plant als verdedigingsmiddel tegen planteneters én als natuurlijk pesticide worden gebruikt: dus waarom zouden wij dan niet ook profiteren van deze mooie eigenschap? Glucosinolaten zijn tevens verantwoordelijk voor de scherpe, bittere smaak van rauwe kruisbloemigen. De ruime aanwezigheid van glucosinolaten in vooral broccoli, maakt het tot een groente die ons uitermate goed beschermt.

Snijden maar! (snijbloemen?)

Veel groenten moeten na gesneden te zijn, zo snel mogelijk bereid en genuttigd worden omdat anders belangrijke stoffen verloren gaan. Voor kruisbloemigen geldt het tegenovergestelde; door beschadiging van de plant (snijden, kauwen of mixen in de blender) komen de zo belangrijke glucosinolaten vrij en zullen daaruit indolen gevormd worden: stoffen met een sterk beschermende werking. Het is daarom een goed idee om broccoli en andere koolsoorten al één of twee dagen van tevoren te snijden. Er wordt dan een enzymatische reactie uitgelokt waarbij glucosinolaten en het tevens vrijgekomen enzym myrosinase in combinatie met elkaar én water, isothio-



cyanaten vormen. Sulforafaan is zo'n isothiocyanaat. Het is in zeer ruime mate aanwezig in broccoli (zelfs nog meer in de brocollikiem) en heeft een sterke antioxiderende werking.

Broccoli kan helpen:

- ons immuunsysteem te versterken
- het risico op kanker te verlagen en te bestrijden (onderzoek Universiteit van Californië – Berkeley)

Optimaal benut

Gooi de stronkjes niet weg! Juist deze delen zijn een belangrijke bron van voedingsstoffen. Schil en snijd ze en verwerk ze door je gerecht. Het is goed om te beseffen dat door broccoli te koken, het overgrote deel van het juist zo belangrijke sulforafaan verloren gaat. Dit is te voorkomen door de groente te stomen of te wokken. En dan is er natuurlijk ook nog de blender. Met een stukje rauwe broccoli door je sap of smoothie heb je in een handomdraai een supergezonde slok binnen. Het is wel aan te raden met een klein stukje te beginnen, want rauwe broccoli is scherp van smaak.

TIP: je kunt in de vriezer stukjes rauwe broccoli bewaren zodat je te allen tijde wat klaar hebt liggen!

Broccoli die te gaar is, geeft een weege geur (en smaak) af. Mede hierdoor zijn velen jammer genoeg niet zo dol op dit voedzame bosje bloemen.