



# Broccoli



**RICETTA  
ANTISPRECO**

# Broccoli



Appartenenti alla famiglia delle crocifere come cavoli, cavolfiori, verze e cavoletti di Bruxelles, i **broccoli** sono una vera e propria risorsa per il benessere, sono infatti una preziosissima fonte di antiossidanti, vitamina C, beta-carotene e minerali tra cui magnesio, fosforo, calcio.

Tra le numerosissime proprietà il broccolo favorisce il transito intestinale, ha azione depurativa, diuretica, remineralizzante e antiossidante.

**Curiosità:** come per tutte le crocifere è un ortaggio oggetto di ricerche che indagano le proprietà preventive dei tumori (*Review Mol Nutr Food Res. 2018 Sep;62(18):e1800079. doi: 10.1002/mnfr.201800079. Epub 2018 Aug 29. "Cruciferous Vegetables, Isothiocyanates, and Bladder Cancer Prevention" Besma Abbaoui 1 2 3, Christopher R Lucas 3 4 5, Ken M Riedl 2 5, Steven K Clinton 5 6, Amir Mortazavi 5 6*).

Tra gli antiossidanti spicca il sulforafano, composto chimico appartenente alla famiglia degli isotiocianati in grado di ridurre l'espressione dei mediatori infiammatori (*Cells. 2019 Feb 22. Anti-Inflammatory Effect of Sulforaphane on LPS-Activated Microglia Potentially through JNK/AP-1/NF- $\kappa$ B Inhibition and Nrf2/HO-1 Activation. Subedi L, Lee JH, Yumnam S, Ji E, Kim SY.*).

**Il sulforafano è presente anche nei cavoli, nei cavolfiori, nella verza e nei ravanelli.**

**Importante:** la cottura eccessiva delle verdure può ridurne il contenuto. Inoltre, per completezza di informazioni informiamo che gli ortaggi appartenenti alla famiglia delle crucifere (cavolo romano, cavolo cappuccio, broccoli, cavoletti di bruxelles, rape, cime di rapa, verza) per i soggetti con disfunzioni alla tiroide è opportuno siano assunti sotto controllo Medico o del Nutrizionista

**RICORDA:** gli specialisti consigliano il suo consumo per l'alto potere antiossidante in grado di rafforzare le difese immunitarie e arginare gli stati infiammatori. Per mantenerne intatte il più possibile le proprietà citate, è bene consumare le infiorescenze dei broccoli a crudo, oppure sbollentate o cotte al vapore per pochi minuti.



## *Broccoli guida all'acquisto*

La prima cosa da fare è osservare il **colore** che deve essere **verde acceso**, se i fiori tendono al giallo si tratta di un broccolo **non troppo fresco**. Altro fattore da considerare è la consistenza, deve **essere soda**. Questi due elementi assicurano la freschezza dell'ortaggio.

## *Come conservare i broccoli*

Se il prodotto è fresco può essere conservato in frigorifero nello scompartimento delle verdure per 3-4 giorni, trascorso il tempo indicato è preferibile mangiarlo.

## *Versatilità del broccolo in cucina*

Il broccolo può essere preparato in diversi modi:

- **affettato sottilmente e consumato crudo con 2-3 filetti di acciughe, della verdura di stagione, dei capperi e delle olive. LO SAI CHE** il broccolo se mangiato crudo ha un sapore più delicato rispetto a quello cotto? Inoltre, eviterai la "puzza" che si sprigiona durante la cottura e farai il pieno di elementi preziosi per il benessere come antiossidanti e vitamina C
- **bollito, stufato o grigliato** in abbinamento alle uova
- **"scottato"** in padella con olio, aglio e arricchito con uvetta sultanina e mandorle tostate. Il composto ottenuto può essere aggiunto alla pasta o a qualsiasi cereale in chicco come per esempio il farro o il riso
- **vellutata di broccoli** con ceci, rosmarino e curry.

Ricetta anti spreco



# “Pesto” con i gambi di broccolo



**RICETTA  
ANTISPRECO**

## **INGREDIENTI:**

- 300g gambo del broccolo,
- 3-4 pomodori secchi,
- 2 cucchiaini di olio extravergine d’oliva,
- 1 spicchio d’aglio (piccolo),
- 20g di mandorle o noci,
- 3 filetti di acciuga sciacquati dal sale.

Cuocere il gambo del broccolo in acqua bollente per almeno 20 minuti. Terminato il tempo di cottura, scolalo, lascialo raffreddare e affettalo sottilmente. Come ultimo passaggio, aggiungi tutti gli altri ingredienti e frulla fino a creare un “pesto” dalla consistenza morbida e cremosa, se necessario aggiungi acqua.

