Y DF2 BROCCOLI

Autor: www.lebensmittel-warenkunde.de, 23. 1. 2015 - Foto: dito / Nr. 1.1.2

KURZ VORGESTELLT

Die Gemüsesorte Broccoli stammt aus Kleinasien. Sie wurde von den Griechen entdeckt und galt bei den Römern als Geheimtipp gegen den Kater nach grossen Trinkgelagen. Broccoli gilt als besonders gesund und leicht verdaulich. Neben reichlich Vitamin A, C und E enthält er auch viele weitere Mineralstoffe.

INFORMATIONEN

DATEN

Gesundheit:
Immer wieder werden neue Substanzen entdeckt, die vor dieser und jener Krankheit, insbesondere aber vor Krebs schützen können. Jetzt fanden Wissenschaftler heraus, dass Broccoli und Rosenkohl im Körper die Bildung eines Stoffes anregen, der nicht nur prophylaktisch vor Krebs schützen, sondern auch in der Lage sein soll, vorhandenen Krebs zu vernichten.
Quelle: www.zentrum-der-gesundheit.de vom 23.01.2015

Lagerung:
Beim Kauf darauf achten, dass die Knospen noch ungeöffnet bzw. dass keine gelben Verfärbungen vorhanden sind. Nach dem Einkauf sollte der Broccoli max. 2 Tage gelagert werden. Ansonsten gehen die enthaltenen Vitamine verloren. In der Gefriertruhe hält sich Broccoli bis zu 10 Mte. Vorab sollte er jedoch gewaschen und 3 Min. in kochendem Wasser erhitzt werden. So werden evtl. Keime und Ungeziefer abgetötet.
Quelle: www.lebensmittel-warenkunde.de vom 23.01.2015

Zubereitung:
Kann roh oder gegart gegessen werden. Durch kurzes Dämpfen oder Braten bleiben die gespeicherten Vitamine und Mineralstoffe besser erhalten.