

Broccoletti

I Broccoletti sono stati denominati come cibo miracoloso per il nostro organismo. Questi gustosi ortaggi sono ricchi di sostanze nutritive. Non è un caso che più di 300 studi di ricerca su questa famiglia di ortaggi, siano confluiti in un'unica tesi scientifica che riguarda lo sviluppo del cancro e la sua stretta relazione con i tre problemi metabolici del corpo. Questi tre problemi sono (1) l'infiammazione cronica (2) lo stress ossidativo, e (3) la disintossicazione inadeguata.

Benefici per gli occhi

I broccoletti hanno una combinazione unica di sostanze nutritive, speciali per la salute degli occhi. In essi sono stati trovati due carotenoidi in concentrazioni significative, la **luteina** e la **zeaxantina**, che svolgono un ruolo particolarmente importante per la salute degli occhi. Infatti, in nessun altro tessuto del corpo si trova una concentrazione così alta di luteina come nell'area della porzione esterna della retina (chiamata retina periferica). Analogamente, nella macula vicino alla porzione centrale della retina, la zeaxantina ha un'altissima concentrazione. Per quanto riguarda i rischi che coinvolgono la macula dell'occhio (per esempio, la degenerazione maculare) e i problemi che coinvolgono l'area del cristallino dell'occhio (per esempio la cataratta) si sono dimostrate entrambe un contrasto efficace tramite l'assunzione di alimenti (compresi i broccoletti) che forniscono notevoli quantità di luteina e zeaxantina.

Profilo nutrizionale

I broccoletti sono una fonte eccellente di **vitamina K, vitamina C, cromo e folato. E' una buona fonte di fibre alimentari, acido pantotenico, vitamina B6, vitamina E, manganese, fosforo, colina, vitamina B1, vitamina A (sotto forma di carotenoidi), potassio e rame.** Sono anche una buona fonte di **vitamina B1, magnesio, acidi grassi omega-3, proteine, zinco, calcio, ferro, niacina e selenio.**

Nei broccoletti c'è anche una concentrazione elevata di **fitonutrienti**. Gli isotiocianati (ITC) a base di glucosinolati sono la chiave per la prevenzione del cancro. Il loro consumo per l'alto potere **antiossidante** in essi contenuto aiuta a rafforzare le difese immunitarie e spesso viene suggerito per combattere l'*Helicobacter pylori*, un batterio molto resistente che colonizza la mucosa gastrica generando fastidiose **gastriti** ed **ulcere**. I broccoli, come tutti i vegetali, combattono la ritenzione idrica poiché aiutano l'organismo a disintossicarsi e ad eliminare prodotti chimici nocivi pericolosi. Infine, riducono il rischio di cataratta e proteggono dall'ictus.

Come scegliere

Scegliere i broccoletti con le inflorescenze compatte. Dovrebbero essere di colore uniforme, di colore verde scuro, salvia o verde viola, a seconda della varietà, e senza zone ingiallite. Inoltre, non dovrebbero avere fiori gialli, in quanto questo è un segno evidente di invecchiamento. Il gambo e gli steli dovrebbero essere sodi, senza punti viscidati. Se sono attaccate le foglie, dovrebbero avere un colore brillante e non appassite.

Conservazione: Inserire i broccoletti in un sacchetto di plastica, eliminando la maggior quantità d'aria possibile dal sacchetto. In frigorifero si conservano per 10 giorni. Non lavare i broccoletti prima di conservarli, perché l'esposizione all'acqua favorisce il deterioramento. In frigorifero le cimette devono essere messe in un contenitore o sacchetto di plastica ben chiuso. Dal momento che la vitamina C contenuta si ossida rapidamente dopo il taglio, è meglio utilizzarli entro un paio di giorni. I broccoletti che sono stati sbollentati e poi congelati possono rimanere in freezer fino a un anno. I broccoletti cotti devono essere conservati in frigorifero in contenitori ermeticamente coperti, dove si conservano per un paio di giorni.

Suggerimenti per la preparazione e la cottura

Sciacquare i broccoletti sotto l'acqua corrente fredda. Tagliare le cimette in quarti per una cottura rapida ed uniforme. Utilizzate anche i gambi e le foglie dei broccoletti; in quanto forniscono un buon equilibrio di sapori. Sbucciate il gambo e tagliarlo a fette. Per ottenere maggiori benefici per la salute, lasciate riposare per qualche minuto prima della cottura.

Vapore : Il modo più sano di cottura

Consiglio la cottura a vapore per ottenere la massima nutrizione e sapore. Riempire il fondo di una pentola a vapore con 2 centimetri di acqua. In attesa che l'acqua arrivi a ebollizione, preparare i broccoli e i gambi. Sistemare i gambi prima e cuocere per 2 minuti prima di aggiungere le cimette e le foglie. Continuare la cottura per altri 5 minuti. Dal momento che le fibre richiedono più tempo per essere cotte, i gambi possono iniziare la cottura separatamente alcuni minuti prima di aggiungere le cimette. Per una cottura più veloce, fare fessure longitudinali nei gambi.. Non è comune che le persone mangino le foglie, ma sono perfettamente commestibili e contengono quantità concentrate di sostanze nutritive.

Utilizzo rapido

- Mescolare la pasta con olio di oliva, pinoli e cime di broccoletti cotte al vapore. Aggiungere sale, pepe e formaggio grattugiato a piacere.
- Pura di broccoli cotti e cavolfiore, per fare una semplice, ma deliziosa, la zuppa.
- Aggiungi broccoli e gambi tagliati alla frittata.