

Just Eat Your Broccoli!



FoodSwitch, kies voor gezond

Waarom is broccoli zo gezond?

Remt ontstekingsreacties in het lichaam

Bevat het glucosinolaat, sulforafaan, deze stof zorgt voor een verminderde aanmaak van kankerverwekkende stoffen

Verkleint het risico op kanker

80 gram broccoli per dag genoeg is voor meetbare positieve effecten op ons lichaam.

Hoeveelheid vitamine C in broccoli is uniek, bevat 114 mg vitamine C per 100 g



Het lichaam ontwikkelt ontstekingen, dit is op korte termijn geen probleem. Wanneer je een wond hebt, zorgt de **ontstekingsreactie** ervoor dat de wond goed heelt en het lichaam geen blijvende schade oploopt. Maar wanneer het lichaam in een chronische ontstekingsreactie blijft hangen door alle giftige stoffen in ons lichaam, heeft dit een negatief effect op onze gezondheid.

Het metabolisme verandert waardoor teveel zuurstofhoudende moleculen worden gevormd, dit noemen we **oxidatieve stress**. Dit teveel aan deze moleculen kunnen andere cellen, inclusief hun DNA, beschadigen. Na verloop van tijd kan dit proces ervoor zorgen dat gezonde cellen in kankercellen veranderen. **Broccoli** heeft de eigenschappen om deze verbindingen tussen ontstekingsreacties, oxidatieve stress, ontgifting en **kanker** te veranderen en te verbreken.

De hoeveelheid **vitamine C** in broccoli is hoog. Van alle groenten die tot de Brassica familie(de kruisbloemigen waartoe bloemkool en spruitjes ook behoren) behoren, bevat broccoli de grootste hoeveelheid vitamine C, dit is een antioxydant. Deze vitamine zorgt ervoor dat het risico op oxidatieve stress in onze cellen wordt verkleind. Broccoli bevat ook vitamine E, mangaan, zink en carotenoiden.

Om werkelijk het antikanker effect te hebben van broccoli moet je zo'n 450 gram per dag eten. **Broccocress**, de kiemplantjes van broccoli bevatten veel meer sufofaraan waardoor je minder broccoli hoeft te eten en maar aan 15 g broccocress al genoeg hebt, het bevat namelijk 30 keer zoveel sulforafaan.

Broccoli garen

Broccoli kan je het beste **kort stomen**. Gebruik hiervoor een stoom inzet, die kan je meestal kopen in een goed keukenwinkel. Deze op het plaatje heb ik bij Ikea gekocht.

Broccoli leent zich ook heel goed om te **roerbakken**. Snijd de roosjes wel wat kleiner dan als je het stoomt, zo garen ze iets sneller. Veel mensen gooien de stronk weg, dat is zonde. Je kan de stronk schillen, in reepjes snijden en lekker opeten. Of je snijdt het in kleine stukjes en bak of stoomt ze mee.



Je kan broccoli ook goed **grillen**, stoom ze eerst kort (3 minuten) besprenkel ze met een beetje olijfolie en laat dat even intrekken, en leg ze dan op de grillplaat

TIP! Vet een grillplaat nooit in met olie, die verbrand namelijk bij verhitting. Als de groenten zelf een beetje olie bevat dan zal het niet plakken. Als het gaar is dan laat het makkelijk los van de plaat.

Asperge broccoli frittata met veldsla (2 pers.)

Ingrediënten:

- 100 g asperges (kan ook met parika, bloemkool, wortel, kastanjechampignons, tomaat)
- 100 g broccoli
- 100 g witte bonen
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- ½ theel. kurkuma
- 4 eieren
- 2 takjes tijm
- 75 g veldsla
- 1 avocado
- handje walnoten gepeld
- ½ citroen
- olijfolie
- zout en peper



Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180 °C . Haal de roosjes van de broccoli. Breek de harde uiteinde van de asperges. Stoom de groenten 3 minuten.
2. Pel en snijd de ui in ringen. Plet, pel en hak de knoflook fijn.
3. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de ui op laag vuur ca. 3 min. Fruit het teentje knoflook als laatste mee.
4. Rits de blaadjes van de takjes tijm.
5. Klop in een kom de eieren los. Breng op smaak met zout, peper, kurkuma en de blaadjes tijm.
6. Doe alle groenten en de bonen in de kom bij de eieren meng goed door en giet dit in een ovenschaal.
7. Laat midden in de oven in ca. 30 min. gaar worden. Tijd hangt een beetje af van de dikte van de frittata. Hoe dunner hoe korter.

Voor de salade:

1. Snijd de (rijpe) avocado in plakjes en hak de walnoten in grove stukken.
2. Was de sla indien nodig.
3. Meng alles door elkaar of leg het boven op elkaar op een mooi bord.

Broccoli met rode peper en citroen (2 pers.)

Ingrediënten:

- 350 g broccoli
- 1 citroen biologisch
- ½ kleine rode peper
- 10 g amandelsnippers
- 1 teentje knoflook
- 3 eetl. olijfolie

Bereiding:

1. Haal de roosjes van de broccoli en schil de stonk en snijd de stronk in stukken.
2. Stoom de broccoli beetgaar in 3 minuten en grill ze dan kort op de grillplaat of bak ze 2 minuten in een pan.
3. Snij het rode pepertje fijn.
4. Boen de citroen goed schoon met heet water.
5. Snij een schijfje van de citroen met schil en snij deze in kleine pizzapuntjes.
6. Roer alle goed door elkaar en besprenkel met olijfolie.

Note: Veel citroenen krijgen een waslaagje voor de glans. Dit kan je eraf halen door ze met heel heet water af te spoelen.



Broccoli-avocado salade (2 pers.)

Ingrediënten

- 75 g rucola
- 4 gedroogde abrikozen
- 200 g broccoli
- 30 g walnoten
- 100 g kikkererwten
- 3 eetl. olijfolie
- sap van een mandarijn
- 1 mespuntje mosterd
- 2 snee roggebrood

Bereiding:

1. Schil en snijd de appel in halve schijfjes besprenkel met mandarijnsap tegen het bruin worden.
2. Was de rucola en maak droog met een centrifuge.
Snijd de roosjes van de broccoli en stoom ze in een paar minuten beetgaar.
3. Snijd de abrikozen in stukjes.
4. Halveer de avocado en schep het vruchtvlees er met een lepel uit, snijd in plakken.
5. Voeg de appel, en de walnoten toe.
6. Meng de mosterd door de mandarijnsap en klop de olijfolie er door en giet over de salade.
7. Eet dit met een snee roggebrood.



Broccoli met mandarijn-gemberdressing (2 pers.)

Ingrediënten:

- 1 teenje knoflook
- 350 g broccoli
- 1 mandarijn
- 1 cm verse gember
- 4 eetl. olijfolie
- 50 g kikkererwten gekookt
- 20 g pompoenpitten

Bereiding:

1. Plet de knoflook met de platte kant van je mes en haal het velletje eraf. Plet nog een keer en hak fijn.
2. Haal de roosjes van de broccoli en snijd de stronk in stukken.
3. Stoom de broccoli roosjes en stronk beetgaar in 4 á 5 minuten.
4. Pers de mandarijn uit en roer de knoflook door het sap en rasp de gember erbij.
5. Klop de olijfolie erdoor met een kleine garde.
6. Meng de kikkererwten door de broccoli.
7. Giet de dressing over de broccoli.
8. Strooi de pompoenpitjes erover.



Broccoli soep met roquefort (2 pers.)

Ingrediënten:

- klontje roomboter
- 1 ui
- 300 g broccoli
- 1 teentje knoflook
- mespuntje paprikapoeder
- 400 ml groentebouillon
- 2 eetl. olijfolie
- 10 g pompoenpitten
- 10 g zonnebloempitten
- 20 g walnoten
- 75 g roquefort
- 2 eetl. kokosroom

Bereiden

1. Plet de knoflook met de platte kant van je mes en haal het velletje eraf. Plet nog een keer en hak fijn.
2. Pel de ui en snipper deze fijn.
3. Haal de roosjes van de broccoli en snijd klein, snijd de stronk in stukjes.
4. Smelt de boter in een grote steelpan. Fruit de ui in de roomboter op een laag vuur.
5. Voeg de knoflook toe en bak deze kort mee.
6. Voeg de paprikapoeder, broccoli en de groentebouillon toe
7. Laat ± 8 minuten zacht gaar koken.
8. Rooster de pompoenpitjes en de zonnebloempitjes in een droog pannetje.
9. Hak de walnoten fijn en meng door de geroosterde zaden.
10. Kruimel de helft van de roquefort door de soep, mix glad met een staafmixer. Roer de kokosroom erdoor en verkruimel de rest van de roquefort erover.
11. Schep de soep in kommen en bestrooi met noten-zadentopping.

Note: Koop een goed roquefort anders smaakt het alleen maar naar zout.
A.O.C. (Appellation d'Origine C ntrol e) garandeert de afkomst van de kaas



Broccoli met quinoa, linzen, wortel en kastanjechampignons (2 pers.)

- 50 g quinoa
- 50 g linzen ongekookt
- 200 g boccoli
- 2 tenen knoflook
- 1 ui
- 1 wortel
- 250 g kastanjechampignons
- 130 g gepelde kastanjes
- 2 el olijfolie
- 1 theel. gedroogde tijm
- 2 abrikozen



Bereiding:

1. Spoel de quinoa in een zeef en laat uitlekken.
2. Spoel de linzen in een zeef onder koud water af en laat goed uitlekken.
3. Breng de linzen met 400 ml water aan de kook.
4. Doe de deksel op de pan en kook de linzen in ca. 20 minuten gaar.
5. Voeg na 10 minuten de quinoa erbij en laat zachtjes doorkoken.
6. Giet het overtollige water af en houd de quinoa-linzen warm.
7. Haal de roosjes van de broccoli.
8. Plet de knoflook met de platte kant van je mes en haal het velletje eraf. Plet nog een keer en hak fijn.
9. Pel de ui en snipper fijn.
10. Schil de wortel en snijd in schuine plakken.
11. Snijd de steeltjes van de kastanjechampignons en snijd ze in kwarten
12. Fruit de ui op een laag vuur in een scheutje olijfolie
13. Voeg de wortels, broccoli, knoflook, tijm en champignons toe dek af en laat 8 minuten doorstoven.
14. Snijd de abrikozen in kleine stukjes.
15. Schep de abrikozen, kastanjes en de linzen-quinoa mengsel door de groenten.
16. Breng op smaak met zout en peper

Broccolisalade met granaatappel (2 pers.)

Ingrediënten:

- 50 g freekeh
- 50 g rucola
- 1 stronk broccoli
- 1 kleine rode ui
- pitjes uit ½ granaatappel
- 50 g rozijnen
- 25 g pompoenpitten
- 25 g amandelen
- 4 eetl. olijfolie



Bereiding:

1. Kook de freekeh volgens de verpakking.
2. Verdeel de broccoli in roosjes en snijd deze als dat nodig is in hapklare stukjes. Stoom de roosjes in 4 minuten. Snijd de stronk in de lengte doormidden en dan in dunne reepjes. Die kan je zo rauw eten.
3. Pel en snijd de ui door midden en snijd in halve ringen.
4. Zet de rozijntjes in water.
5. Was de rucola en centrifugeer droog.
6. Snijd de granaatappel doormidden en sla de pitjes eruit, vang het sap op voor de dressing.
7. Rooster de pompoenpitjes en de amandelen, hak de amandelen grof.
8. Doe de broccoli in een schaal, met de ui, rucola, granaatappelpitjes, rozijnen en pompoenpitjes en amandelen en de freekeh. Schep om.
9. Meng de mosterd door de granaatappelsap en klop er de olijfolie er door. Giet dit over de salade.

Broccoli pesto (8 pers.)

Ingrediënten:

- 1 grote broccoli
- 2 takjes verse basilicum
- sap van een ½ citroen
- 70 g hazelnoten
- 2 teentjes knoflook
- 100 ml olijfolie
- 2 theel. water
- snufje zout
- peper naar smaak

Bereiding:

1. Spoel de broccoli en snijd het in kleine stukjes. De steel schil je eerst en snijd je ook klein
2. Doe de broccoli met de andere ingrediënten in een keukenmachine.
3. Meng ± 1 minuut.
4. Voeg de olijfolie toe en breng op smaak met peper en zout

Heerlijk op een toastje!

NOTE: Je kan dit niet een dag bewaren, de smaak gaat dan snel achteruit daar de broccoli rauw is. Dus gelijk opeten ;-)



Broccoli kan je op veel manieren combineren. Hieronder staan een aantal combinaties waardoor je je kan laten inspireren.

Broccoli combinaties met groenten

Aardpeer
Bloemkool
Bospeen
Cantharel
Kastanjechampignons
Meiknolletjes
Lenteui
Tomaat
Zwarte olijf

Broccoli combinaties met kruiden-specerijen

Piment
Basilicum
Bieslook
Bladpeterselie
Gragon
Gember
Kerrie
Komijn
Korianderblad
Nootmuskaat
Ras el Hanout
Tijm
Rode peper



Kruiden



Specerijen

Broccoli met fruit-noten

Amandelen
Cashewnoten
Hazelnoten
Walnoten
Sinaasappel
Granaatappel
Mandarijn

Broccoli met dressing

Limoen
Mosterd
Mierikswortel
Roquefort
Sinaasappel-gember
Walnotenolie

Dressings

1 deel citroensap (azijn of sinaasappelsap)
3 delen olijfolie
Hieraan voeg je bovenstaande smaken toe.

Rasp van citrus geeft veel smaak maar neem dan wel biologische citrusvruchten daar ze zwaar bespoten worden. Als een citroen erg glimt zit er ook nog een waslaag omheen. Haal die eraf door de citroen af te spoelen met heet water.

Hopelijk ben je hierdoor geïnspireerd geraakt om vaker broccoli op tafel te zetten. Veel kookplezier met deze recepten

Gezonde groet,



♥♥♥
Jenny de Rooy,
Foodswitch