

Vanaf nu roerbak je broccoli

Broccoli bevat veel sulforafaan; een antioxidant die in onderzoeken gekoppeld wordt aan verschillende positieve gezondheidseffecten. Niet zo vreemd dus dat veel mensen in de supermarkt de weg weten te vinden naar deze groene roosjes. De vraag is wel: Wat doe je er in de keuken mee? Volgens Chinese onderzoekers is roerbakken het antwoord.

Uit diverse onderzoeken is gebleken dat koken niet gunstig is, omdat dit de hoeveelheid glucosinolaten in de groente drastisch vermindert. Glucosinolaten worden door het enzym myrosinase omgezet naar sulforafaan. En een vermindering daarvan is nu net wat we niet willen.

Sulforafaan gaat namelijk onder meer ontstekingen in het lichaam tegen en versterkt het immuunsysteem. Het stimuleert het ontgiftingsproces in lichaamscellen en beschermt het brein tegen degeneratieve ziektes. Het werkt preventief tegen kanker en is goed voor de bloeddruk enzovoorts.

Verreweg de meest gezonde manier om de broccoli te eten is rauw, maar dit is tegelijk ook de minst smakelijke manier. Het Chinese onderzoeksteam onderzocht daarom het effect van roerbakken; een manier van broccoli bereiden waarnaar nog nauwelijks onderzoek is gedaan.

Laten rusten

De onderzoekers kochten broccoli op de lokale markt en gingen aan de slag. Ze sneden de broccoli en hakten deze vervolgens in stukjes van 2 mm. Dit zou de activiteit van de myrosinase op gang brengen. Ze creëerden drie porties. Eén portie lieten ze rauw, de ander roerbakten ze vier minuten na het snijden en de derde portie lieten ze na het snijden negentig minuten met rust waarna ook deze werd geroerbakt.

Ze ontdekten dat de broccoli die meteen in de pan ging tot bijna drie keer minder sulforafaan bevatte dan de broccoli die ze na het snijden anderhalf uur met rust lieten. Volgens de wetenschappers suggereert dit dat de broccoliroosjes na het snijden negentig minuten moeten blijven staan.

Het goede nieuws is dat de onderzoekers vermoeden dat dertig minuten ook kan werken. Dit hebben ze nog niet getest, maar ze zijn van plan dit alsnog te doen.

Bron: [J. Agric. Voedsel Chem, 2018;66; 6; 1509-1515](#)