

MÅNADENS GRÖNSAK:

BROCCOLI

Broccoli är en odlad variant av växten kål. Dess närmast besläktade grönsak är blomkål som liksom broccoli bildar så kallade "huvuden" av sina blomställningar.

Blomställningarna och dess grenar skördas medan blommorna fortfarande är små gröna knoppar. Om broccolin inte skördas får den klasar med gula blommor.

Växten kål har troligen odlats i Sverige åtminstone sedan vikingatiden och från och med medeltiden blev det vanligt att varje gård odlade egen kål av olika sorter. Broccoli (som alltså är en slags kål) har odlats i tusentals år, men i Sverige blev det en populär grönsak först under 1900-talet.

Broccoli kan ätas kokt eller rå, eller användas i soppa, sallader, pajer och gratänger. Broccoli innehåller en typ av fibrer som kan hjälpa till att sänka blodets nivå av kolesterol, ett ämne som kan vara skadligt i för stor mängd. Broccoli innehåller också mycket C-vitamin.

