



## **Poznajmy brokuły**

Prawie równie cenne jak jarmuż są mało u nas znane brokuły, choć w innych krajach (Włochy, Francja) były one dawniej w uprawie niż kalafiory. Brokuły są podobne w smaku do kalafiorów, lecz znacznie bogatsze od nich w najpożyteczniejsze dla nas składniki, to jest w witaminy A i C oraz wapń i żelazo. „Róże” ich nie są białe jak róże kalafiorów, lecz zielone, mniej zbite i jest ich kilka na jednym pędzie. Są bardzo smaczne i delikatne, więc zadowolają nawet najwybredniejszych smakoszy.

Po wycięciu jednej „róży” odrasta druga, dają więc większy plon, a poza tym uprawa ich jest łatwiejsza niż uprawa kalafiorów — są plenniejsze i odporniejsze na przymrozki. Wszyscy mający własne ogródki działkowe lub przydomowe powinni uprawiać jarmuż i brokuły.

Inne warzywa kapustne, to jest kalarepa i kalafior, powinny również być często przez nas spożywane wraz z młodymi liśćmi.

