

Brócolis e Crucíferas e como Preservar o Sulforafano da Destruição pelo Calor

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 28/10/2025

Guia de alimentação saudável e gastronomia funcional pelo farmacêutico-bioquímico Cristiano Ricardo, unindo bioquímica dos alimentos, técnicas de preparo e receitas práticas.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianoricardo.com/post/brocolis-e-cruciferas-como-preservar-o-sulforafano-da-destruicao-pelo-calor-2025-10-28>

O sulforafano é um dos mais potentes indutores endógenos de enzimas antioxidantes de Fase II hepática (como a glutatona). No entanto, a enzima mirosinase que o gera é extremamente sensível a altas temperaturas.

A técnica do corte prévio ('Hack and Hold')

Corte os floretes de brócolis em pedaços pequenos e aguarde 40 minutos antes de cozinhar. Isso permite que a mirosinase atue em temperatura ambiente e forme sulforafano estável ao calor brando subsequente.

Cocção a vapor brando por 3 a 4 minutos

Cozinhar em água fervente abundante lixivia os glicosinolatos para a água de descarte. O vapor rápido mantém a cor verde brilhante (clorofila intacta) e a crocância rica em fitoquímicos.

Receita do Farmacêutico-Bioquímico: Salada Morna de Brócolis Bioativo

Ingredientes: 1 maço de brócolis cortado e descansado por 40 min; 1 colher (chá) de sementes de mostarda moídas (fonte de mirosinase ativa); 2 colheres de azeite; lascas de amêndoas tostadas.

Preparo: Cozinhe o brócolis no vapor por 3 minutos. Retire, transfira para uma travessa, salpique a mostarda crua, regue com azeite e finalize com as amêndoas.

Cozinha Funcional & Bioquímica dos Alimentos — Cristiano Ricardo

Farmacêutico-Bioquímico · Nutrição Baseada em Evidências, Técnicas de Cocção e Saúde Integrativa · Publicação de 28/10/2025 às 02:50.

Conteúdo educativo. A saúde começa na qualidade dos ingredientes e na sabedoria biológica do preparo diário.