Brokuły bez tajemnic

Brokuły są prawdziwymi strażnikami zdrowia, uważanymi za jedno z najbardziej pożywnych warzyw. Zawierają one mnóstwo witamin, błonnika i fitosubstancji, które pomagają zwalczać choroby.

W sprzedaży

Kiedy? Brokuły są najlepsze i najtańsze od połowy jesieni do końca zimy. Coraz to nowe róże powstają od lipca do grudnia. Świetnie znoszą niewielki mróz, a przemrożone są nawet smaczniejsze.

Na co zwracać uwagę? Najlepiej wybrać brokuły o ciemnozielonych różyczkach i listkach oraz jasnozielonych łodygach. Łodyżki różyczek powinny być smukłe i jędrne, a same różyczki zamknięte i wszystkie w jednakowym kolorze. Pożółkłe kwitnące różyczki to znak, że brokuły są stare i nawet po długim gotowaniu będą twarde.

W kuchni

Przechowywanie – Brokuły można przechowywać 3–4 dni w foliowej torebce w szufladzie lodówki.

Przygotowanie – Brokuły należy dobrze wypłukać. Twardą skórkę z łodygi można usunąć obieraczką do warzyw. Kiedy chcemy gotować długie kawałki łodygi z różyczkami, należy je przekroić wzdłuż, aż do samych różyczek. Warto też wykorzystać listki, bowiem zawierają one mnóstwo witamin i są bardzo smaczne. Można je dorzucić do zupy lub dania typu stir-fry.

Podstawowe metody gotowania – Różyczki brokułów jada się na surowo lub po lekkim zblanszowaniu w dużym rondlu z osolonym wrzątkiem. Można je jeść z sosami podawanymi w osobnej miseczce. Jeśli brokuły mają być dodatkiem do dania głównego, należy je krótko zblanszować, ugotować na parze lub obsmażyć

(zarówno różyczki, jak i pokrojone w kawałki łodygi). Nie powinno to trwać dłużej niż 3–5 minut. Krótko gotowane lub smażone brokuły nie tylko mają najlepszy smak i konsystencję, lecz również zachowują większość wartościowych witamin. Podczas długotrwałego gotowania substancje chemiczne zawarte w brokułach mogą się rozłożyć na związki siarki, które przypominają zapachem zgniłe jajka. Być może dlatego część z nas nie lubi brokułów. To ci, którym podano je ugotowane na miękko.

Co przyrządzić z brokułów? Surowe brokuły doskonale smakują w sałatkach lub maczane w sosach. Różyczki brokułów można lekko podsmażyć z czosnkiem na oliwie z oliwek, dodać do dań typu stir-fry na początku smażenia lub ugotować na parze i podać z sosem serowym, beszamelowym, a jeśli bardzo dbamy o linię, po prostu z sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Lekko podsmażone różyczki mogą też być doskonałym dodatkiem do pizzy lub omletu z serem. Łodygi i listki można ugotować w wywarze i przyrządzić zupę-krem z brokułów: utrzeć brokuły na purée, dodać mleko lub śmietanę, doprawić do smaku solą i pieprzem oraz odrobiną oregano.

Historia – Brokuły wspominane są już w pismach pochodzących z czasów starożytnego Rzymu, jednak nie wiadomo, skąd pochodzą. Katarzyna Medycejska sprowadziła je do Francji w roku 1533, kiedy poślubiła Henryka II. W piśmiennictwie brytyjskim pojawiają się po raz pierwszy na początku XVIII wieku. W Stanach Zjednoczonych zostały odkryte dopiero w latach dwudziestych XX wieku. W Polsce były znane już w XVII wieku, ale później zapomniane. Odkryte ponownie bardzo niedawno, szybko zdobyły sobie licznych zwolenników.

ABC brokułów

Brokuły różnego rodzaju można wykorzystywać wymiennie w większości dań.

Brokuły włoskie – to najczęściej dostępna odmiana brokułów,

zielone warzywo o obfitych kwiatostanach zielonych kwiatów. Świetne źródło witamin dla wegetarian.

Brokuły chińskie – mają duże ciemnozielone liście, cienkie łodygi i maleńkie różyczki. Wyglądają jak duże liście szpinaku, lecz smakują jak brokuły włoskie. Aby ugotować chińskie brokuły, należy oddzielić liście od łodygi, obrać i zblanszować łodygę, a następnie wraz z liśćmi dodawać do potraw, najlepiej typu stir-fry. Miejmy nadzieje, że niedługo będzie je można kupić w Polsce.

Brokuły odmiany kalafiorowej – to krzyżówka kalafiora z brokułem. Wygląda jak kalafior, tyle że jaskrawozielony, i smakuje jak kalafior. Powinien mieć zamknięte, okrągłe lub stożkowe różyczki.

Broccolini- to skrzyżowanie zwykłych brokułów z chińskimi. Są one bardzo drobne, mają cienkie łodyżki i niewielkie różyczki. Mają smak łagodniejszy niż zwykłe brokuły. Nie można ich, jak dotąd, kupić w Polsce.
Brokuły fioletowe – są odmianą brokułów, ale wyglądają jak fioletowy kalafior, mają bowiem bardzo jednolite główki. Smakują jak zwykłe, zielone brokuły, natomiast w sałatkach stanowią ciekawy akcent kolorystyczny. Niestety, ich fioletowa barwa znika podczas gotowania. Fioletowe brokuły doskonale nadają się do udekorowania stołu lub bufetu.

Czy wiesz, że..
Gotowane brokuły są zdrowsze niż surowe. Brokuły zawierają sulforafan. Substancja ta niszczy bakterię Helicobacter pylori, która wywołuje wrzody żołądka. Regularne jedzenie brokułów zapobiega chorobie wrzodowej. Okazuje się, że zmniejsza również ryzyko zachorowania na nowotwory piersi, prostaty i płuc.

Fot. Adobe Stock