# Brukiew bez tajemnic

**Brukiew jest większa i bardziej krągła niż rzepa, z którą często się ją myli. Starszemu pokoleniu Polaków warzywo to kojarzy się zapewne z wojenną biedą i dlatego nie jest u nas popularne. Jest to duży okrągły korzeń o żółtym miąższu i silnym słodkawym smaku.**

**100 G BRUKWI:**
- 24 KCAL
- 25 MG witaminy C OBNIŻAJĄCEJ POZIOM CHOLESTEROLU
- kwas foliowy NIEZBĘDNY DO PRODUKCJI CZERWONYCH KRWINEK
- BETA-KAROTEN ZAPEWNIAJĄCY ZDROWĄ SKÓRĘ I DZIĄSŁA
- potas REGULUJĄCY CIŚNIENIE KRWI
- nierozpuszczalny błonnik OBNIŻAJĄCY POZIOM CHOLESTEROLU

## W sprzedaży

**KIEDY** Brukiew jest dostępna przez cały rok, gdyż doskonale się ją przechowuje. Jest to warzywo rosnące w chłodnym klimacie.
**JAK KUPOWAĆ** Brukiew powinna być twarda, bez obtłuczeń i niepopękana. Najlepsza jest brukiew o średnicy nie większej niż 10 centymetrów (im mniejsza, tym jest słodsza).

## W kuchni

**PRZECHOWYWANIE** Brukiew można przechowywać luzem w chłodnym miejscu przynajmniej przez 2 tygodnie.
**PRZYGOTOWANIE** Surowa brukiew jest gorzka i z tego powodu nie radzimy jeść jej na surowo. Brukiew należy obrać ze skóry i sparzyć wrzątkiem, żeby usunąć goryczkę. Pokroić na kawałki i gotować w osolonej wodzie lub dusić pod przykryciem. Smak gotowanej brukwi jest specyficzny, więc należy dodawać jej, na przykład do zup warzywnych, w małych ilościach. Po ugotowaniu należy ją zjeść w miarę szybko, bowiem po około 3 godzinach witamina C ginie.
**PODSTAWOWE METODY GOTOWANIA** Brukiew pokrojoną na plasterki lub

ćwiartki piecze się samą pod przykryciem lub razem z mięsem bez przykrycia około godziny. Można też pokroić ją na plasterki lub w kostkę i dusić w wywarze 15–20 minut, a następnie podać z tym lekko odparowanym wywarem jako sosem. Z ugotowanej w kuchence mikrofalowej lub na parze brukwi przyrządza się purée bez dodatków lub wymieszane w równych proporcjach z purée ziemniaczanym i przyprawione cebulą dymką, koperkiem i szczypiorkiem.
**HISTORIA** Ojczyzną brukwi jest Europa i Azja. Znano ją już w starożytności, ale pomimo wielu zalet warzywo to nie było podawane na bogate stoły. Lekceważyli ją nawet ubodzy. Używano jej przede wszystkim jako paszy dla zwierząt, ludzie zaś jedli ją tylko wówczas, gdy zapanował wielki głód. Dopiero w średniowiecznej Europie rozpowszechniła się jako warzywo jadalne.

## Inne propozycje

• Purée z brukwi i pieczona kaczka doskonale uzupełniają się smakowo.
• Purée z brukwi, ziemniaków i marchwi to wspaniały dodatek do pieczonego schabu lub steków z grilla.
• Pieczoną brukiew można doprawić rozmarynem, olejem, solą i pieprzem.
• Brukiew, podobnie jak słodkie ziemniaki, doskonale smakuje z mielonym imbirem, szczypiorkiem, miodem i brązowym cukrem. Pieczone w kuchence mikrofalowej kawałki brukwi warto posmarować sosem z tych składników.

**CZY WIESZ, ŻE**
Brukiew była ulubionym warzywem Goethego. Poeta lubił jej słodką odmianę gotowaną lub pieczoną.
Brukiew zawiera najwięcej witaminy C wśród roślin okopowych (300 mg w 100 g), przewyższa w tym nawet ziemniaki, uważane za ważne źródło witaminy C dla organizmu.

Fot. Shutterstock