

Cukorborsó, feles borsó...

## A borsó meg a héja

Főzik, párolják, készül belőle leves, köret és még sok minden más. A legnagyobb szántóföldi területen termesztett kultúrnövényünk, annyi terem belőle, hogy még falra is hányják.



Bár vélhetőleg több ezer éve is ismerték és termesztették a zöldborsót, a gasztronómia területére csak viszonylag későn, az 1700-as években tört be. Öt-hatezer éves leletek erősítik azt a feltevést, hogy őshazája Ázsia középső területe lehet, Észak-Indiától Afganisztánig terjedően.

### ÉLET, HALÁL URA

A zöldborsó (vagy más néven cukorborsó) az egyik legrégebbi zöldnövényünk, amelyhez számtalan népi hiedelem kapcsolódik. A termékenység egyik jelképeként szerepelt (egyres országokban a mai napig borsóesővel köszöntik az ifjú párt a boldogító igen után), ugyanakkor egyes népeknél a halottak mellé helyezték, és a végtisztesség utáni toron is mindig megtalálható volt.

### MÁR A FÁRAÓK IS ISMERTÉK

Időszámításunk előtt négy-ötezer évvel már tudatos termesztéséről vannak lele-

tek. Egy egyiptomi sírkamrában találtak több mint ötezer éves borsómaradványokat, a görög Zagrosz-hegységben fellelt növényi maradványok között is voltak elszenesedett mezeiborsó-magvak. Európába a neolitik korban jutott el, az antik mediterrán népek pedig úgy tartották, hogy a borsóval etetett tehén teje sokkal ízesebb lesz. Ebben az időszakban egyébként nem a ma ismert zöldborsóról beszélünk, hanem az érett, más néven feles borsóról.

### FELES VAGY ZÖLDBORSÓ - EGYRE MEGY

A borsó szó ótörök eredetű. A magyar nyelvben 1395 körül találjuk az első hivatkozást rá. Változata, a bagolyborsó, amely a szegény afrikai és ázsiai területeken általánosan elterjedt főzeléknövény, tápláló, de kevésbé ízes, mint a nálunk használt társa. A ma ismert zöldborsó a 16. századtól kezdett az emberi étkezés fontos részévé válni. Egy 1696-ban íródott feljegy-

zés szerint „a divatos és örült hölgyek nagy lakomák végén, titokban csipegették”. Nálunk a 19. században kezdett igazán népszerűvé válni, eleinte a sárga, hántolt feles borsó, később a fejtett zöldborsó. Hazai karrierjét elősegítette, hogy éghajlatunkon szinte bárhol termesztethető, akár a mínusz tíz fokos hideget is elviseli.

### A ZSENGE MINDENT VISZ

Jelenleg idehaza 25 ezer hektárnyi területen termesztenek szárazborsót, további 15-20 ezer hektáron zöldborsót. Ez jelentős visszaesés a múlt század nyolcvanas éveiben termelt 240 ezer hektárhoz képest. A legnagyobb vetésterületek Békés és Hajdú-Bihar megyében találhatóak. Annak ellenére, hogy a friss zöldborsó fogyasztása pozitív élettani hatású, a hazánkban termelt mennyiség túlnyomó többsége konzervipari feldolgozásra kerül. Pedig a borsó akkor a legjobb, amikor a hüvelye már telt, de még zsenge. Élettani szempontból a friss, nyers zöldborsó tökéletes: magas a kalcium- és magnéziumtartalma, ezért a csontozat és az idegrendszer nagy segítője. Rendszeres fogyasztása pozitív hatást fejt ki a vérnyomásra, magas a B- és C-vitamin, valamint ásványianyag-tartalma.

### BORSÓ ITT MEG OTT

A zöldborsó a magyar gasztronómiában mindig is központi helyet foglalt el. Szinte a konyhaművészet valamennyi területén jelen van, készítünk belőle leveseket, főzeléket, salátát (dinsztelve gombával, hagymával, fokhagymával isteni). Aki a nagyszüleitől tanult felhasználáson túl kíván lépni, és ehhez az elektronikus világhálót választja ötletadóként, az számtalan igazi kuriózumot is találhat, mint például a burgonyás-zöldborsós krokett, a borsópaprikás vagy a legbizarrabb változat, a vaníliás zöldborsófagyalt málnamártással.

Kolbe Gábor