Igazi gasztronómiai világsiker: a brokkoli

# A krétai (r)ügy

A neve alapján könnyen rájöhet bárki: a brokkoli nem éppen az őshonos magyar zöldségeink egyike. Mégis – akárcsak a világban szinte mindenütt – az egyik legnépszerűbb konyhai alapanyag mind a háziasszonyok, mind a vendéglátósok körében idehaza. Ezért szinte ezerféle elkészítési módja lehet.

## VAGY KÁPOSZTA, VAGY NEM

Származási helye a Földközi-tenger medencéje, de eredetének gyökerei messzebbre nyúlnak. Őse ugyanis a kaukázusi őskáposzta, bár más kutatók esküsznek rá, hogy eredeti termőterülete Kréta szigete, és a vadkáposzta csak az egyik felmenő ága. Tény, hogy az I. században élt *idősebb Plinius* vagy *Marcus Apicius* római mesterszakács, szakácskönyvíró, akinek tollából az első ismert szakácskönyv pergamenre véttetett, már említést tesz róla, tehát a rómaiak körében már ismerték – akkor még brassica néven.

## A RÜGYECSKE DIADALÚTJA

Az olasz „brocco" szó jelentése különben: rügy. Ennek kicsinyítő képzős alakja a „broccolo", amelynek többes száma a „broccoli", tehát a név jelentése: rügyecskék. Az Itáliában pompás karriert befutott brokkolit Medici Katalin vitte magával először Franciaországba a XVI. században, majd onnan került Angliába, ezt követően a XVIII. században már egész Európában ismertté és közkedveltté vált.

## A VILÁGON MINDENÜTT KELLETT, NÁLUNK MEG SENKINEK

A különleges káposztaszerűség a XIX. századi olasz bevándorlók jóvoltából elkerült az Újvilágba is, ahol hamar megszerették. Kalifornia jelenleg is a világ brokkolitermesztésének egyik központja. Hazánkban sosem termesztették tömegesen, csak a XX. század végén kezdték használni a magyar konyhákon, habár *Czifray* 1840-es Magyar Nemzeti Szakácskönyve „brokoli káposzta" néven már megemlíti, és az 1889-es kiadású, A növények magról való tenyésztése című kézikönyv is foglalkozik vele.

## BYE, BYE SZÍVROHAM

Pedig a kalóriaszegény zöldségnek legfőképp pozitív élettani hatásai miatt kellene központi helyet kapnia a hazai gasztronómiában, valamint azért is, mert valóban sokféleképpen, változatosan készíthető el. Szinte az egész „ábécét" felsorolhatnánk, ha számba szeretnénk venni azokat a vitaminokat, amelyek megtalálhatók a brokkoliban. Az A-, B1--, B2-, B3--, B9-, C- és E-vitamin mellett kalciumot, magnéziumot, káliumot és béta-karotint is tartalmaz, így a csontozattól az idegrendszerig pozitív hatású az emberi szervezetre. Ráadásul tudományosan bizonyított tény, hogy a brokkoli a szívre és érrendszerre is jótékony hatással van. Tudományos megközelítésben is igazolt, hogy rokonaival, a káposztával vagy a kelbimbóval együtt jelentősen csökkenti a szívroham kockázatát. *Dr. Robert O. Young,* az alternatív gyógyszerekkel foglalkozó amerikai szaktekintély szerint „a brokkoliban található sulforaphane nagyon erős savlekötő, illetve lúgosító anyag, amely védi a vért, a vérereket és számos más, létfenntartó szervet. És szintén nem mellesleg a brokkoli az egyik leghatásosabb öregedést gátló növény!"

## FŐZÉSI TANÁCSOK

A brokkoli főzésekor ügyelni kell arra, hogy a rózsákat előzetesen alaposan vízbe kell áztatni. A szárnál hosszabb főzési időt kalkuláljunk, mint a rózsáknál, ez utóbbiak percek alatt megpuhulnak.

A brokkolirózsa elkészítése, fogyasztása a karfiolhoz, kelbimbóhoz hasonló, a szár tulajdonságai a spárgáéra hasonlítanak, így főzése hasonlóan történjen. A gasztronómiában krémlevestől a mártásig, tésztás ételek szószaitól a főzelékig számtalan lehetőség adódik. Ízharmóniája kiválóan illeszkedik a tejszínhez. Indiában burgonya és hagyma hozzáadásával ragut készítenek belőle, a szakirodalom szerint leghatásosabb ízesítői a fokhagyma, a citrom és a fehérbor.

Kolbe Gábor

BUDAPESTI NAGYBANI PIAC Zrt.
MINDENT EGY HELYEN 1239 Budapest, Nagykőrösi út 353.; Telefon: +36 1 814 5300; Fax: +36 1 285 5333; www.nagybani.hu