

Z kuchennego lamusa - brukiew z wieprzowiną

W dawnej Polsce brukiew jadało dość często, współcześnie niesłusznie wyszła z mody kulinarnej. Jest smaczna i wartościowa. Warto, by powróciła do łask.

Należy do rodziny rzepowatych. Jadalna odmiana ma jasną skórkę z fioletowym nalotem i żółty miąższ. W smaku przypomina skrzyżowanie kalarepy z rzodkiewką. Najsmaczniejsza jest młoda. Znajdziemy w niej sporo witaminy C, witaminy z kompleksu B (B₁, B₂, B₆) oraz prowitaminę A, błonnik, a także wiele soli mineralnych (wapń, sód, magnez, żelazo, siarka, cynk, miedź). Wśród minerałów w brukwi występuje też arsen, którego nie mają inne warzywa. Wskazana jest dla osób dbających o dobrą kondycję skóry i włosów. Posiada właściwości przeczyszczające, wykrztuśne, moczopędne i przeciwnowotworowe.

Z tej soczystej i delikatnej rośliny możemy przyrządzić całkiem smaczne dania. Możemy ją jadać na surowo, gotować, smażyć, dusić i zapiekać. Doskonale komponuje się z innymi warzywami, a szczególnie ziemniakami i marchwią. Zyskuje na smaku w połączeniu z mięsem.

Zupa krem z brukwi

■ **Składniki:** 40 dag mięsa wieprzowego (żeberka, biodrówka lub łopatka), pęczek włoszczyzny, dorodna brukiew średniej wielkości, cebula, 2 marchewki, 2-3 ziemniaki, łodyga selera naciowego, łyżka masła, ½ szklanki śmietany, żółtko, sól, cukier, szczypta curry, 4 łyżki zrumienionych na patelni płatków migdałów

- Z mięsa i włoszczyzny gotujemy wywar. Umytą i obraną ze skóry brukiew i kroimy w małą kostkę, obrane ziemniaki kroimy w niezbyt grube plastry, pozbawione skórki marchewki kroimy w talarki, seler naciowy oraz cebulę siekamy.
- Rozdrobnione warzywa podsmażamy na maśle, często mieszając, przez kilka minut. Zalewamy wywarem i gotujemy pod przykryciem do miękkości. Następnie całość miksujemy, doprawiamy do smaku solą, cukrem i szczyptą curry, ponownie zagotowujemy i zestawiamy z ognia. Zupę łączymy ze śmietaną wymieszaną z żółtkiem, podgrzewamy nie dopuszczając do zagotowania.

Podajemy posypaną zrumienionymi płatkami migdałów. Oddzielnie możemy podać gorące, lekko zrumienione grzanki.



Gulasz wieprzowy z brukwią

■ **Składniki:** 80 dag łopatki wieprzowej, 20 dag świeżego boczku, 2 łyżki oliwy z oliwek, łyżka masła, duża cebula, 2 młode brukwie, 3 marchewki, 3 średniej wielkości pietruszki, 4 dorodne ziemniaki, 3 pokruszone listki laurowe, 5 ziaren ziela angielskiego, ½-¾ szklanki bulionu (może być z koncentratu), łyżka mąki, ½ szklanki mleka, 3 łyżki gęstej śmietany, sól, świeżo mielony pieprz, czubatą łyżką posiekanej natki pietruszki



- Umyte i osuszone mięso kroimy w dość dużą kostkę (o boku ok. 2,5 cm), boczek kroimy w drobną kostkę. Warzywa myjemy, obieramy i kroimy: ziemniaki, marchewki oraz pietruszkę w talarki, brukiew w zgrabną kostkę, cebulę drobno siekamy. Brukiew obgotowujemy przez 5 minut we wrzątku i cedzimy.
- W rondlu z grubym dnem rozgrzewamy oliwę z oliwek, wrzucamy pokrojoną łopatkę i obsmażamy rumieniąc równomiernie ze wszystkich stron. Zrumienione mięso przekładamy na talerz, a na gorący tłuszcz wkładamy kawałki boczku, na nim układamy warstwowo – pokrojone w talarki marchewki i pietruszki, ziemniaki, obgotowaną brukiew oraz usmażone mięso. Posypujemy solą, pokruszonymi listkami laurowymi, ziarenkami ziela angielskiego oraz pieprzem, zalewamy bulionem i dusimy pod przykryciem do miękkości.
- Drobno posiekaną cebulę przesmażamy na maśle na złoty kolor, dodajemy mąkę, zasmażamy przez 2 minuty, rozprowadzamy zimnym mlekiem. Tak przygotowaną zasmażkę dodajemy do potrawy pod koniec duszenia. Całość doprawiamy do smaku i przez kilka minut trzymamy na niewielkim ogniu, mieszając. Zestawiamy z ognia, dodajemy spienioną śmietaną, posiekaną natkę pietruszki i jeszcze raz mieszamy.

Potrava ma zastosowanie jako drugie danie obiadowe lub ciepła kolacja.

Romana Chojnacka
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu