



**Brukselka**, właściwie kapusta brukselska, jest jednym z najsmaczniejszych i najzdrowszych gatunków kapusty. Po raz pierwszy została wyhodowana i opisana w Brukseli w 1821 r. Z bocznych pączków w kątach liści wyrastają skrócone, ulistnione pędy boczne, tworzące główki wielkości orzecha włoskiego, będące jadalną częścią rośliny.

## WALORY ODŻYWCZE I ZDROWOTNE

Warzywa kapustne należą do najwartościowszych wśród spożywanych u nas warzyw. Najbardziej ceniona jest w nich witamina C.

Brukselka (100 g) dostarcza 37 kcal energii, zawiera: 4,7 g białka, 8,7 g węglowodanów, 5,4 g błonnika, 10 mg sodu, 416 mg potasu, 57 mg wapnia, 33 mg fosforu, 0,9 mg żelaza, 447 µg beta-karotenu, 0,88 mg witaminy E, 0,08 witaminy B<sub>1</sub>, 0,16 mg witaminy B<sub>2</sub> i 94 mg witaminy C.

Badania prowadzone w USA, Japonii, Grecji i Norwegii wskazują, że spożywanie zielonych warzyw, w tym brukselki, zwiększa odporność, czyli chroni przed zachorowaniem, oraz zmniejsza skłonność do tworzenia się w jelicie grubym polipów, które z kolei mogą ulegać zmianom nowotworowym.

Naukowcy odkryli obecność w brukselce wielu składników czynnych, które mogą zapobiegać nowotworom okrężnicy i żołądka. Warto więc włączyć do swojej diety brukselkę nie tylko po to, aby zapobiegać nowotworom, ale także aby je leczyć (stwierdzono najkorzystniejsze działanie brukselki spośród kilku przebadanych warzyw – kapusty, brokułów, kalafiora, szpinaku).

Brukselka może zapobiegać powstawaniu także raka piersi, zwłaszcza tych jego form, które związane są z wysokim stężeniem estrogenów. Uważa się, że kobiety, u których przemiana estrogenów następuje gwałtownie, rzadziej zapadają na raka piersi lub raka macicy.

Z innych badań wynika, że brukselka ma działanie odtruwające organizm z silnych środków rakotwórczych, wytwarzanych przez pleśń, które często stanowią zanieczyszczenie orzeszków ziemnych, kukurydzy i ryżu, zwłaszcza w krajach rozwijających się.

Warzywa kapustne, w tym brukselka, mają niestety działania wzdymające. Zawierają jednak znaczne ilości błonnika, który zapewnia dobrą perystaltykę przewodu pokarmowego.

**Brukselka może zapobiegać powstawaniu raka piersi, zwłaszcza tych jego form, które związane są z wysokim stężeniem estrogenów**

Uważa się, że brukselka może być też czynnikiem powodującym wole tarczycy, ponieważ zawiera substancje uznawane za działające hamująco na czynność tego gruczołu.

## PORADY PRAKTYCZNE

Brukselka może być przyrządzana na wiele sposobów, należy jednak usunąć nadpsute liście zewnętrzne, co zabiera sporo czasu (mrożona brukselka z tego powodu jest droższa).

Można z niej przyrządzić wykwintną zupę-krem podawaną w filiżankach. Najczęściej brukselkę podaje się z wody, jak kalafior, np. z sosem beszamelowym, lub zapiekaną z serem. Najlepiej gotować ją na parze albo podduścić w odrobinie masła lub oleju roślinnego przez 6–8 min.

Najlepsza jest brukselka tylko lekko ugotowana z masłem i szczyptą gałki muszkatołowej. Smaczna jest także doprawiona białym pieprzem i szalwią.

## PRZEPISY KULINARNE

### Zupa-krem z brukselki

czas przygotowania 40 min



4 porcje



*30 dag brukselki  
1 marchew  
1 seler, kawatek pora  
2–3 szklanki rosolu  
3 dag masła  
1 łyżka mąki  
1/2 szklanki śmietany  
1–2 żółtka  
sól, cukier*

Brukselkę oczyścić, włoszczyznę obrać, umyć, podzielić na mniejsze kawałki, zalać rosolem i gotować 20–25 min. W połowie gotowania dodać brukselkę. Część miękkich główek brukselki wyjąć z wywaru, resztę warzyw zmiksować. Masło rozetrzeć z mąką, zalać małą ilością zupy, dodać do garnka, zagotować. Śmietanę rozmieszać z żółtkiem, zaparzyć małą ilością zupy, wlać do garnka z zupą i już nie gotować, doprawić do smaku. Podawać w filiżankach, do każdej porcji włożyć po 2, 3 brukselki w całości, a jako dodatek grzanki lub groszek ptysiowy.

### Brukselka z wody z jajami

czas przygotowania 20–25 min



4 porcje



*80 dag brukselki  
2 łyżki masła, koperek  
2 jaja ugotowane na twardo  
2 łyżki tartej bulki  
sól i cukier do smaku*

Brukselkę oczyścić, opłukać, zalać wrzącą wodą, posolić, dodać cukier, zagotować pod przykryciem, odkryć na chwilę i dalej gotować pod przykryciem 10–15 min. Miękką brukselkę odcedzić, włożyć do salaterki, przesypując posiekanymi jajami i koperkiem, polać zrumienioną bułką tartą z masłem.

## Brukselka zapekana z kotletami wieprzowymi

czas przygotowania 40–45 min



4–5 porcji



*75 dag brukselki  
sól, cukier  
1 łyżka tłuszczu  
4–5 usmażonych kotletów wieprzowych bez panierki  
10–15 dag sera żółtego*

Brukselkę ugotować. Naczynie do zapekania wysmarować tłuszczem, ułożyć część brukselki, a następnie kotlety. Na kotlety położyć resztę brukselki, posypać startym serem i zapekać 20–25 min w dobrze nagrzanym piekarniku (200°C). Podawać jako danie samodzielne z dodatkiem pieczywa lub ziemniakami i z surówką.

## Brukselka w cieście

czas przygotowania 30–35 min



3–4 porcji



*50 dag brukselki  
15 dag mąki  
2–3 jaja  
25 dag tłuszczu  
szklanka mleka  
szklanka piwa jasnego  
sól, cukier  
gałka muszkatołowa do smaku*

Brukselkę oczyścić, opłukać, zalać wrzącą wodą i mlekiem, dodać sól i cukier, zagotować pod przykryciem, odkryć na chwilę i gotować dalej pod przykryciem 10–15 min, odcedzić.

Mąkę przesiać do naczynia, dodać jaja, sól i startą gałkę muszkatołową, wlewając powoli piwo, roztrzepać ciasto trzepaczką. Do przygotowanego ciasta wkładać pojedynczo brukselkę, nabierać łyżką i smażyć na silnie rozgrzanym tłuszczu.

## Brukselka zapekana pod beszamelem

czas przygotowania 25 min



3–4 porcji



*40 dag brukselki  
sól, cukier  
1 łyżka masła  
łyżka mąki  
szklanka mleka  
jajo  
plasterek cytryny  
łyżka sera podpuszczkowego  
tłuszcz  
tarta bułka*

Małe główki brukselki umyć, włożyć do dużej ilości wrzącej, osolonej wody z dodatkiem cukru. Gotować w naczyniu odkrytym przez 12 min, licząc od chwili zagotowania wody po włożeniu brukselki.

W czasie gotowania, przygotować sos beszamelowy (stopić masło, wymieszać z mąką, dodać szklankę mleka i doprowadzić do wrzenia, zestawić z ognia, dodać sól, cukier, sok z cytryny i mieszając, dodać surowe jajko). Brukselkę odcedzić, osączyć, ułożyć w ogniotrwałym naczyniu wysmarowanym masłem, posypanym bułką tartą. Polać gęstym sosem beszamelowym, posypać po wierzchu startym serem i wstawić do rozgrzanego piekarnika.

## Brukselka z boczkiem

czas przygotowania 20–25 min



4 porcje



*75 dag brukselki  
1 łyżka masła  
2 plastry boczku pokrajane  
w kostkę  
sól, pieprz*

Umyć brukselkę, naciąć na krzyż u podstawy każdej główki (skraca to czas gotowania), włożyć brukselkę do osolonej, wrzącej wody i gotować do miękkości. Po ugotowaniu odsączyć. Rozgrzać masło na patelni, włożyć boczek i brukselkę, smażyć 3–4 min na dużym ogniu, doprawić i podawać

## Brukselka z jabłkami

czas przygotowania 30 min



6 porcji



*70 dag brukselki  
45 dag jabłek obranych  
i pokrajanych w plasterki  
2 łyżki soku z cytryny  
8 plasterów boczku pokrajanych  
w kostkę  
1 mała cebula drobno pokrajana  
2 szklanki kwaśnej śmietany*

Ugotować brukselkę do miękkości. W celu zachowania barwy jabłek zanurzyć plasterki w soku z cytryny. Podsmżyć boczek, dodać cebulę i dusić do miękkości, odlać tłuszcz. Odsączyć jabłka, włożyć do garnka i ugotować, dodać brukselkę i śmietanę. Gotować na małym ogniu 5 min.

## Młoda brukselka z sosem paprykowym

czas przygotowania 25–30 min



6 porcji



*75 dag brukselki  
4 szklanki rosolu z kurczaka  
4 łyżki masła  
1 szklanka mleka  
sól, biały pieprz  
2 łyżeczki papryki*

Umyć i oczyścić brukselkę. Wlać rosół do garnka i podgrzać, ugotować w nim brukselkę, odcedzić, zabezpieczyć przed wystygnięciem. Rozgrzać masło w rondlu, rozprowadzić mąką, podsmażyć 2 min. Wlać resztę rosolu i mleka, zamieszać, dodać sól, pieprz, paprykę. Gotować na wolnym ogniu do zagęszczenia sosu, połączyć brukselkę.

## Brukselka z pieczarkami

czas przygotowania 20–30 min



4 porcje



*80 dag brukselki  
15 dag pieczarek  
1 łyżka masła  
 $\frac{3}{4}$  szklanki śmietany  
1 łyżka mąki  
sól, cukier, curry do smaku*

Brukselkę umyć i ugotować do miękkości, odcedzić. Pieczarki oczyścić, opłukać, pokrajać w paseczki i usmażyć, połączyć z brukselką. Śmietanę wymieszać z mąką, wlać do brukselki, chwilę podgotować i doprawić do smaku.

ŹRÓDŁO:

