

Jak prawidłowo gotować brokuły i kalafiory?



# Opis wskazówki

Wydaje się to banalnie prostą czynnością, której nie można zepsuć.

Okazuje się jednak, że nie każdy radzi sobie z poprawnym gotowaniem tych warzyw. Najczęściej popełniane błędy skutkują papką o niezbyt przyjemnym zapachu i nietypowym kolorze. Jak tego uniknąć?

## Pamiętaj o czasie

Czy wiesz, że większość warzyw można spożywać na surowo? Nie inaczej jest w przypadku brokuła i kalafiora. Dlatego nie musisz go rozgotować przed zjedzeniem. Wiele osób nie przepada za gotowanym brokułem czy kalafiorem tłumacząc swoją awersję brakiem konkretnego smaku. Nic dziwnego, ponieważ cały smak z rozgotowanych warzyw pozostaje w wodzie z gotowania. W zależności od wielkości różyczek wystarczy im ok. 5-10 minut gotowania w osolonej wodzie. Dzięki krótkiemu gotowaniu pozostaną chrupiące i jędrne. Zbyt długo gotowane nie tylko tracą smak, ale również zmieniają swój kolor i zapach oraz zaczynają zapachem przypominać kapustę.

## Solić czy nie solić?

Wiele osób się nad tym zastanawia. Oficjalnie zalecenia informują o konieczności ograniczenia soli. Jednak czasem sól jest potrzebna, bez niej mięso i warzywa są najczęściej bez smaku. Podczas obróbki termicznej chlorofil obecny w liściach ulega różnym przemianom, w wyniku których zmienia swoje właściwości oraz zabarwienie całego warzywa. Dotyczy to również kwiatu brokuła. Początkowo jego barwa zmienia się od ciemnej zieleni poprzez jej jaskrawe odcienie, aby po zbyt długim gotowaniu przejść aż do ciemnego oliwkowego. W zależności od warzywa i jego świeżości przemiany chlorofilu mogą zachodzić w różnym tempie, wtedy nawet po krótkim gotowaniu kolor warzywa może być mało apetyczny. Dodatek soli do wody spowalnia zachodzenie przemian chlorofilu i pozwala uzyskać żywy zielony kolor różyczek. Wystarczy niewielki dodatek soli, nie więcej niż łyżeczka podczas gotowania całego brokuła. Innym sposobem na zachowanie ładnego koloru brokuła jest dodanie sody oczyszczonej do gotującej się wody. W przypadku kalafiora nie ma tak wyraźnych zmian barwy. Najczęściej zbyt długo gotowany i bez dodatku soli nabiera żółtego odcienia.

## Moc grzania

Nie można o niej zapominać. Zbyt intensywne gotowanie niekorzystnie wpływa na konsystencję, smak i kolor omawianych warzyw. Zarówno różyczki brokuła jak i kalafiora powinny się gotować na małym lub średnim ogniu. Umożliwi to równomierne ich ugotowanie oraz zapobiegnie niepożądanym zmianom koloru.