

Brukselka w polskiej kuchni – od kontrowersji do kulinarnego hitu

Brukselka (*Brassica oleracea* var. *gemmifera*) pojawiła się w Polsce stosunkowo późno w porównaniu do innych warzyw kapustnych. To małe, przypominające miniaturowe główki kapusty warzywo, wywodzi się z Belgii, gdzie było uprawiane już w XIII wieku. Na polskie stoły trafiła dopiero w XIX wieku, początkowo goszcząc wyłącznie w kuchniach arystokracji i zamożnego mieszczaństwa. Przez długi czas pozostawała produktem niszowym, traktowanym jako ciekawostka kulinarna.

W okresie PRL-u brukselka była uprawiana w Polsce na niewielką skalę, głównie w państwowych gospodarstwach rolnych. Dopiero w latach 90. XX wieku, wraz z otwarciem granic i napływem zachodnich trendów kulinarnych, brukselka zaczęła zyskiwać na popularności. Obecnie, mimo rosnącej świadomości jej walorów zdrowotnych, nadal pozostaje warzywem budzącym skrajne emocje wśród Polaków.

Dlaczego brukselka wzbudza tak silne reakcje?

Brukselka jest prawdopodobnie jednym z najbardziej polaryzujących warzyw w polskiej kuchni. Głównym powodem niechęci do niej jest specyficzny, gorzkawy smak i zapach, wynikający z obecności związków siarki oraz glukozynolanów. Te same związki, które odpowiadają za jej wartości prozdrowotne, są również przyczyną kontrowersji smakowych.

„Brukselka zawiera związki siarkowe, które podczas niewłaściwej obróbki termicznej uwalniają intensywny zapach i nadają jej charakterystyczną gorycz” – wyjaśnia dr Małgorzata

Badania przeprowadzone w 2024 roku przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie wykazały, że aż 62% Polaków deklaruje niechęć do brukselki, co czyni ją jednym z najmniej lubianych warzyw w kraju. Jednocześnie 78% osób, które deklarowały niechęć do brukselki, przyznało, że nigdy nie jadło jej odpowiednio przygotowanej.

Wartości odżywcze brukselki są imponujące – zawiera więcej witaminy C niż cytryna, jest bogata w witaminy z grupy B, witaminę K, kwas foliowy, potas i błonnik. Zawiera również sulforafan – związek o udowodnionym działaniu przeciwnowotworowym. Przy zaledwie 43 kaloriach w 100 gramach, brukselka jest jednym z najbardziej odżywczych warzyw dostępnych na polskim rynku.

Najczęstsze błędy w przygotowaniu brukselki, które zniechęcają konsumentów, to:

- **Przegotowanie** – powodujące uwolnienie związków siarkowych i nieprzyjemny zapach
- **Brak odpowiedniego doprawienia** – brukselka wymaga wyrazistych dodatków, które zrównoważą jej naturalną gorycz
- **Niewłaściwe łączenie z innymi składnikami** – brukselka najlepiej komponuje się z tłustymi i słodkawymi dodatkami

Przełom w postrzeganiu brukselki nastąpił w ostatnich latach, gdy szefowie kuchni zaczęli eksperymentować z nowymi metodami jej przygotowania. Smażenie na patelni z dodatkiem miodu, pieczenie z boczkiem czy karmelizowanie z balsamicznym octem sprawiły, że brukselka zaczęła pojawiać się w menu ekskluzywnych restauracji jako modny składnik, a nie tylko sezonowe warzywo.

Kulinarna metamorfoza brukselki – od nielubianej do pożądanej

Nowoczesne techniki przyrządzania

Brukselka przeszła prawdziwą kulinarną rewolucję w ostatnich latach. **Pieczenie w wysokiej temperaturze** (200-220°C) z dodatkiem oliwy z oliwek i przypraw całkowicie zmienia jej profil smakowy, wydobywając słodycz i karmelizując zewnętrzne liście. Grillowanie brukselki na ruszcie lub patelni grillowej nadaje jej charakterystyczny, dymny aromat i chrupiącą teksturę, która zachwyca nawet największych sceptyków.

Szybkie smażenie na głębokim tłuszczu to technika, którą w 2023 roku spopularyzowały restauracje premium w Warszawie i Krakowie – brukselka smażona przez 2-3 minuty w temperaturze 180°C zyskuje chrupiącą powłokę przy zachowaniu soczystego wnętrza. Coraz popularniejsza staje się również technika *sous-vide* (w próżni), gdzie brukselka gotowana w kontrolowanej temperaturze 85°C przez 45 minut zachowuje intensywny smak i wszystkie wartości odżywcze.

„Brukselka przestała być warzywem, które trzeba jeść, a stała się tym, które chce się jeść. Kluczem jest odpowiednia technika obróbki termicznej” – Maciej Nowak, krytyk kulinarny, 2024.

Przełomowe połączenia smakowe i zastosowania premium

Szefowie kuchni odkryli, że brukselka doskonale komponuje się z **intensywnymi dodatkami umami** – parmezanem, sosem sojowym czy anchois. Połączenie brukselki z elementami słodkimi (miód, syrop klonowy, karmelizowane orzechy) oraz kwaśnymi (ocet balsamiczny, cytryna) tworzy wielowymiarowe doznania smakowe.

W restauracjach z gwiazdkami Michelin brukselka pojawia się jako:

- Chips z liści brukselki z pudrem z wędzonej papryki
- Kremowe purée z brukselki jako baza pod owoce morza
- Fermentowana brukselka jako element awangardowych przystawek

Na polskim rynku pojawiły się gotowe produkty premium wykorzystujące brukselkę – od mrożonych, blanszowanych główek idealnych do szybkiego przyrządzenia, przez chipsy z brukselki, po gotowe mieszanki do zapiekania z dodatkiem boczku i sosów premium. Firmy takie jak Bonduelle i Hortex wprowadziły w 2024 roku linie produktów „Brukselka Inaczej”, odpowiadając na rosnący trend.

Sezonowość brukselki (szczyt od października do lutego) wpływa na jej smak – *zimowa brukselka po przemarznięciu zyskuje słodszy profil smakowy*, co wykorzystują szefowie kuchni, komponując sezonowe menu. Najnowsze badania z 2025 roku wskazują, że brukselka zbierana po pierwszych przymrozkach zawiera o 15% więcej naturalnych cukrów.