



## Zöldségek gyöngye, a zöldborsó

Hamarosan igazi zöldségözönnel árasztanak el minket a konyhakertek. Egyik legnépszerűbb és legkorábbi kedvencünk a zöldborsó. Sok fajtája létezik, ezért kora nyártól kora őszig mindig van friss, de mivel jól fagyasztható, egész évben élvezhetjük ezeket a zöld gyöngyszemeket.

A zöldborsó (*Pisum sativum*) a pillangósvirágúak családjába tartozó egyéves, lágy-szárú tápláléknövény. A kutatók 6-7 ezer éves leleteket találtak, amelyek bizonyították, hogy a zöldborsót takarmánynövényként termesztették. I.e. 4-5000 évvel Közép-Ázsia központi és déli területein is termesztették (Afganisztán, Irán, Turkesztán). Bronzkori régészeti leletek bizonyítják kárpát-medencei és nyugat-európai elterjedtségét is. A zöldborsó ótörök eredetű szó.

A 16. században vonult be az étkezés történetébe mint drága, különleges csemege. Egy 1696-ból származó feljegyzés tanúsága szerint úri hölgyek csipegették az étkezéseket követően.

Európában szokás volt, hogy a halott mellé borsót temettek és a halotti tornak kötelező eleme volt valamilyen zöldborsós éték.

A tenyésztők tapasztalatai szerint jobb ízű tejet adnak a tehenek, ha táplálékuk közt szerepel a zöldborsó.

A középkor végéig azt tartották, hogy a borsóval elűzhetik a gonosz szellemeket, továbbá termékenység-fokozó erővel is felruházták. A zöldborsó könnyen termeszthető, szinte valamennyi kiskertben megtalálható. Arra figyeljünk, hogy ne vessük hagymafélék, burgonya és babfélék közelébe, viszont jól megfér az édeskömény, retek és a káposztafélék mellett.

A zöldborsó étlettanilag igen értékes tápláléknövény. Cukor-, fehérje-, és fontos vitamin, valamint ásványianyag forrás. B1, B2 és C-vitamint, foszfort, káliumot, magnéziumot, rezet, cinket, mangánt és vasat tartalmaz. Magas magnéziumtartalma segíti a szervezetben a kalcium felszívódását és beépülését, a csontok és az izmok erősítését. Szabályozza a vérnyomást, jótékonyan hat az emésztőrendszer működésére. Vastartalma segíti a vérképződést, így hatásos vérszegénységben szenvedőknek, segít átmeneti fáradékonyság és immungyengeség esetén.



A borsó élettani hatásainak vizsgálata során kimutatták, hogy 100 g zöldborsó elfogyasztásával több fehérjét juttatunk a szervezetünkbe, mint egy sült kolbász, burgonyaköret és egy szelet tejszínhabos torta elfogyasztásával.

A zöldborsóból sokféle, változatos ételt készíthetünk. Gondoljunk csak a nyár elején, frissen szedett borsóból, új zöldséggel, apró galuskákkal, sok-sok petrezselyemmel készülő levesre, rizibizire, zöldséges rizsre, majonézes-joghurtos salátákra. A hagyományos ételek mellett azonban készíthetünk különlegesebb fogásokat is, lássunk most néhányat ezekből!

**Falusi zöldborsó leves:** kevés zsiradékon apróra vágott vöröshagymát fonnyasztunk, felkockázott burgonyát, sárgarépat adunk hozzá, ételízesítővel, kevés borssal, kakukkfűvel fűszerezjük, és fedő alatt pároljuk. Amikor félig már megpuhultak a zöldségek, néhány brokkoli rózsát és zöldborsót is hozzáadunk, és puhára főzzük. Az eredeti recept szerint fodros nagykocka tésztát főzünk a levesbe, és sok apróra vágott petrezselymet szórunk rá. Én a tésztát ki szoktam hagyni, sok zöldséggel főzöm sűrűre ezt az ízletes levest.

**Zöldborsókrém leves:** a vajon pirított vöröshagymához hozzáadjuk a zöldborsót, a felkockázott kisebb cukkinit, fokhagymát, szerecsendióval, sóval, kakukkfűvel fűszerezjük, felöntjük vízzel és puhára főzzük. Sűrítőanyagként adhatunk hozzá egy szem burgonyát is. Ha minden zöldség puha, turmixoljuk, majd főzőtejszínnel újraforgaljuk. Frissen vágott petrezselyemmel és kakukkfűlevelekkel tálaljuk, adhatunk mellé sajtos piritóst.

### Majonézes-joghurtos vagy citromos-olajos salátavariációk

- alma, kukorica, borsó, főtt tojás, snidling,
- kemény sajt, burgonya, borsó, petrezselyem,
- gomba, borsó, ceruzabab, hagyma,

- sárgarépa, zeller, borsó, burgonya, petrezselyem,
- párolt, vagy sült baromfi, esetleg hal, borsó, főtt tojás, zeller,
- karfiol, borsó, sárgarépa,
- zöldborsó, póréhagyma, kukorica,
- borsó, brokkoli, zöldborsó, petrezselyem (levélként és nem aprítva).

A saláták elkészítéséhez pontos recepteket meghatározni nem célszerű. Sokféle összetevőből, saját ízlésünk szerint állíthatjuk össze. Évszaktól függően variálhatjuk a friss hozzávalókat, zöldségzereket, készíthetünk húsosakat, vagy hús nélkülieket, kísérletezhetünk kedvünkre.

Saját tapasztalatom, hogy a zöldborsónak a friss leveles hajtásait is felhasználhatjuk a salátáinkba, intenzív, friss zöld ízével mindenkit meghódít. Különleges ízt kölcsönöz a leveseknek, köreteknek, sőt egy egyszerű vajás-pirítósnak, vagy bármilyen szendvicznek is.

### Marokkói tojáslepény

Négy nagyobb burgonyát héjában megfőzünk, még forrón meghámozzuk és villával szétnyomkodjuk, hűtjük. Vajon megpárolunk-pirítunk nagy fej vöröshagymát, 2-3 gerezd fokhagymát, adunk hozzá jó maréknyi zöldborsót, fehérborssal, sóval, vágott petrezselyemmel ízesítjük. Apró kockára vágunk négy keményre főtt tojást, összekeverjük a krumplival és a zöldborsós keverékkel, két nyers tojást adunk hozzá, hogy összeálljon. Vajazott-lisztezett pitesütőbe simítjuk és reszelt sajttal megszórva pirosra sütjük. Zöldsalátával kínáljuk.





### Zöldborsós tojáslepény

Vajon, vöröshagymával, fokhagymával, sóval és borssal megpárolunk 30 dkg zöldborsót, alaposan megszórjuk vágott petrezselyemmel. Egy dl tejet 80 g liszttel simára keverünk és a kihűlt zöldborsóra öntjük. Felveszünk 6 nagyobb tojást és a borsós keverékhez öntjük. Olajozott serpenyőbe, vagy más formába öntjük és sütőben addig sütjük, amíg a tojás megszilárdul, de a közepe még „rezgős”. Hidegen és melegen is finom, sok-sok paradicsommal kínáljuk.

A zöldborsó főzelékeknek is kedvelt alapanyaga. Többféleképpen variálhatjuk kedvunktől és évszaktól függően. Jól illik hozzá a sárgarépa, a zeller, a burgonya, a karalábé, a karfiol, a brokkoli, a ceruzabab, a spárga, a cukkini. A főzelékek fűszerezésekor is lehetünk kreatívak: szerecsendió, kurkuma, curry, gyömbér, petrezselyem, kapor, medvehagyma, oregano, borsfélék használatával új ízeket varázsolunk az asztalra.

### Pásztortpíte

Írországból indult hódító útjára és nálunk is egyre népszerűbb ez az étel. Létezik húsos és hús nélküli variánsa, most egy igazi nyári pite receptje következik: darált csirkemellet, vagy csirkecombot fehéredésig pirítunk olajban. (Húspótlókkal is készíülhet!) Hozzáadunk nagy fej apróra vágott vöröshagymát, 4-5 gerezd fokhagymát, sózzuk, borsozzuk. Feldarabolt sárgarépát, paprikát, paradicsomot, nagy marék zöldborsót, néhány szál zöldborsóhajtást, friss kakukkfűvet, zsályát, oregánót és kevés tört édesköménymagot adunk hozzá, felöntjük sűrített paradicsommal, puhára főzzük. Mikor kész, nagy maréknyi bébispénótot keverünk bele. Az egészet áttesszük egy sütőtálba és sűrű krumplipürével teljesen betakarjuk. Reszelt sajttal megszórjuk, pirosra sütjük.

### Zöldségkrém

Brokkolit, sárgarépát, cukkinit és zöldborsót megpuhítunk kevés olajon, adunk hozzá vöröshagymát, sózzuk, borsozzuk, megszórjuk aprított petrezselyemmel, vagy medvehagymával. Ha kihűlt, turmixoljuk, keverünk hozzá egy adag krémsajtot, mustárport, néhány főtt tojást (el is hagyható), végül annyi vajat, hogy jól kenhető krémet kapjunk. Pirítóásra, szendvicsbe, melegszendvicsre, kifli tölteléknek is nagyon finom.

Horváth Adrien <http://herba-otthon.hu>