

Cena: 8,90 zł



Opis słownikowy

Kraj pochodzenia:	Hiszpania
Orientacyjna masa jednej sztuki	ok. 700g
Temperatura przechowywania:	2°C do 7°C

Opis produktu

Cukinia (kabaczek): im młodsza, tym smaczniejsza. Możemy jeść ją na surowo, smażyć kwiaty cukinii, przyrządzać leczo i piec ciasta. Dziś ze względu na walory smakowe i odżywcze, cukinia znajduje się na liście 20 warzyw najchętniej uprawianych w naszym kraju.

Cukinia (w niektórych regionach nazywana jest kabaczkciem) należy do warzyw dyniowatych. Jej właściwości i wartości odżywcze jako pierwsi docenili mieszkańcy Meksyku i Ameryki Południowej, sąd pochodzi. Do Polski cukinia przywędrowała z Włoch, stąd też jej nazwa. Po włosku "zucchini" to po prostu mała dynia.

Cukinia jest łagodnym w smaku, lekkostrawnym warzywem. Jest ceniona za wysoką wartość dietetyczną. Zawiera potas, żelazo i magnez oraz witaminę C, K, PP i B1, beta karoten. Zaletą cukinii jest to, że nie odkładają się w niej metale ciężkie. Ponadto warzywo odkwasza organizm i pozytywnie wpływa na proces trawienia, dlatego polecana jest przy problemach z nadkwaśnością. Warto wiedzieć, że cukinia może być jednym z pierwszych warzyw, jakie podaje się małemu dziecku. Dzięki dużej zawartości związków odżywczych i łatwości trawienia dietetycy polecają ją już półrocznym maluchom.