

KAPUSTA BIAŁA GŁÓWKA

Cena: 6,90 zł



Opis słownikowy

Kraj pochodzenia:	Polska
Orientacyjna masa jednej sztuki	ok. 2kg
Temperatura przechowywania:	0°C - 1°C

Opis produktu

Kapusta to nieodłączny element kuchni polskiej – jemy ją zasmażaną, w kapuśniaku, bigosie i pierogach. Wydaje nam się pospolita i niezbyt ciekawa, jednak warto po nią sięgać ze względu na lecznicze właściwości. W tradycyjnej medycynie ludowej uchodziła za cudowne lekarstwo.

Kapusta to warzywo z rodziny kapustowatych, do których należą również brukselka, brokuły, kalarepa i jarmuż. Najbardziej znana i najczęściej wykorzystywana w kuchni jest kapusta biała, ale w naszym sklepie dostępna jest także kapusta czerwona, kapusta pekińska czy kapusta włoska.

Warzywo pochodzi z rejonu Morza Śródziemnego i było bardzo popularne w starożytnej Grecji i Rzymie, gdzie już wtedy uważano je za lek na choroby wątroby, płuc i stawów. Do Polski trafiło w XIV wieku za sprawą Niemców. Bardzo szybko doceniliśmy walory smakowe kapusty i zaczęliśmy ją kwaszić.

Kapusta należy do bardzo mało kalorycznych warzyw – w 100 g jest tylko 29 kcal. Ponadto jest bogatym źródłem cennych składników mineralnych, takich jak: fosfor, siarka, potas, miedź, mangan, wapń. W zewnętrznych liściach znajduje się też duża dawka żelaza i kwasu foliowego.

Nie każdy z nas wie, że główka kapusty to prawdziwa skarbnica witamin. Zawiera bardzo dużo witaminy C (porównywalnie do cytryny) oraz witamin z grupy B. Znajdziemy w niej też prowitaminę A, witaminy E, K, PP.

Kapusta to warzywo popularne w całym kraju, a każdy region może się poszczycić własnym daniem z jej dodatkiem. Warzywo najczęściej je się na surowo w formie surówek (również z kiszzonej kapusty), ale też gotowane, smażone i duszone.

Warto przygotować tradycyjne polskie dania, czyli gołąbki, bigos i kapuśniak. Jeśli chcemy trochę poeksperymentować, to możemy spróbować potraw chińskich, w których pełni ważną rolę. Pamiętajmy, aby gotować ją krótko i bez przykrycia. Aby uniknąć wzdęć i zgagi, do dań z kapusty należy dodawać kminek i majeranek.

Kapusta kojarzy nam się z ciężkimi i bardzo sycącymi daniami, ale warto zmienić ten wizerunek. Lubisz zielone koktajle ze szpinakiem albo jarmużem? Z liści tego pospolitego warzywa również można wycisnąć sok lub przyrządzić smaczny koktajl z kapustą.