

Cena: 6,90 zł



Opis słownikowy

Kraj pochodzenia:	Polska
Orientacyjna masa jednej sztuki	ok. 0,8 -1,8kg
Temperatura przechowywania:	0°C - 1°C

Opis produktu

Czerwona kapusta charakteryzuje się czerwono-fioletową barwą. Jej główki o twardych, zbitych liściach są zazwyczaj niewielkie lub średniej wielkości. Czerwona kapusta pochodzi z rejonu Morza Śródziemnego, gdzie znana już była w starożytnej Grecji i Rzymie. Obecnie uprawiana jest na całym świecie.

W tradycyjnej kuchni staropolskiej była stosowana powszechniej. Trudno sobie wyobrazić kuchnię regionalne – szczególnie śląską i wielkopolską bez modrej kapusty. W ostatnich latach gości jednak na naszych stołach zdecydowanie rzadziej niż jej biała odmiana. A szkoda... Bo pod względem wartości odżywczych praktycznie w niczym jej nie ustępuje. A pod niektórymi względami nawet ją przewyższa.

Czerwona kapusta łączy w sobie bogactwo składników odżywczych warzyw kapustnych oraz antyoksydacyjne właściwości warzyw czerwonych. To właśnie czerwone barwniki zawarte w tej odmianie kapusty głowiastej – antocyjany sprawiają, że można ją nazwać warzywem zdrowia i młodości. Antocyjany mają bowiem właściwości przeciwutleniające, dzięki czemu chronią organizm przed wolnymi rodnikami. Te zaś odpowiadają w znacznym stopniu za procesy starzenia się organizmu i powstawanie zmian nowotworowych w komórkach.

Ponadto w czerwonej kapuście znajdziemy bogactwo witamin i składników mineralnych. Warto ją jeść, gdyż to znakomite źródło: potasu, siarki, wapnia, fosforu, sodu i magnezu. Zwiera również żelazo, cynk, miedź, mangan, selen i fluor. Ma więcej witaminy A i C od białej kapusty, natomiast nieco mniej witaminy K. Ponadto znajdziemy w niej witaminę D i E, i witaminy z grupy B – B6, B12, tiaminę (B1), ryboflawinę (B2), niacynę (B3 – kwas nikotynowy) oraz kwas pantotenowy, cholinę (nazywaną również witaminą B4) i betainę.