

Cena: 13,90 zł



### Opis słownikowy

Kraj pochodzenia: Hiszpania

Temperatura przechowywania: 7°C - 10°C

### Opis produktu

Kapusta włoska to warzywo, które nie występuje w stanie dzikim. Powstała w regionie alpejskim Savoy (angielska nazwa to savoy cabbage), leżącym na granicy Włoch, Francji i Szwajcarii. Uprawiana jest w Europie, Azji i Ameryce, nawet w północnych, chłodnych rejonach. Jest w stanie przetrzymać nawet spore mrozy. Dojrzeva jesienią, najsmaczniejsza jest zimą, ale dostępna właściwie cały rok. Ma duże, okrągłe główki, o zbitych, pomarszczonych i kędzierzawych liściach w kolorze zielono-niebieskawym. Jedna główka kapusty włoskiej waży 1-2 kg. Late roślina kwitnie na żółto, kwiaty są niewielkie, czteropłatkowe.

Kapusta włoska może pochwalić się podobnymi wartościami odżywczymi, co inne rośliny z rodziny kapustowatych. Szczególnie obfituje w związki azotowe, a także witaminy - C, K, witaminy z grupy B oraz kwas foliowy i minerały: magnez, potas, mangan, żelazo, wapń, fosfor i miedź. Jest też niskokaloryczna, 100 gram kapusty włoskiej zawiera jedynie 27 kcal, a pokrywa 86% zapotrzebowania organizmu na witaminę K oraz ponad 50% zapotrzebowania na witaminę C. Nie zawiera tłuszczu ani cholesterolu.

Zawarte w kapuście włoskiej fitoskładniki działają antyoksydacyjnie na organizm, przeciwdziałając starzeniu się komórek i zapobiegając chorobom nowotworowym.