

Cena: 6,90 zł

Opis słownikowy

Kraj pochodzenia: Portugalia

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, dlatego warto wiedzieć, co zawiera.

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