



Cena: 6,90 zł

Opis słownikowy

Kraj pochodzenia: Hiszpania

Temperatura przechowywania: 0°C - 1°C

Opis produktu

Salata lodowa, zwana także kruchą, to jeden z najpopularniejszych gatunków sałat na naszym stole. Ma wiele zalet. Można ją kupić przez cały rok, długo przechowywać w lodówce, kroić nożem. Smaczna jako samodzielne warzywo, doskonała w sałatkach, idealna do kanapek.

Salata lodowa prawdopodobnie pochodzi jak większość sałat głowiastych z basenu Morza Śródziemnego. Swoją nazwę zawdzięcza kruchym liściom, które przy gryzieniu wydają dźwięk kojarzący się z łamaniem, pękaniem lodu. Obecnie salata lodowa uprawiana jest na wszystkich kontynentach.

Salata lodowa ma okrągłą główkę, która jest stosunkowo duża i ciężka. Ma dużo wody, dzięki czemu zachowuje swoją świeżość bardzo długo, z powodzeniem można ją trzymać w lodówce. Nawet po kilkunastu dniach przechowywania nie traci swoich wartości. Salata lodowa jest jedynym rodzajem sałaty, którą można kroić nożem. Inne rodzaje tego sałat są bardzo delikatne i wymagają rwania na kawałki palcami.

Salata lodowa ma niewiele kalorii. Pomaga zachować szczupłą sylwetkę, poprawiając trawienie. Salata lodowa zawiera witaminy A, D, E, B9, kwas foliowy i beta-karoten. Jest dobrym źródłem wielu cennych składników odżywczych, takich jak żelazo, magnez, potas czy wapń. Obecny w niej jod poprawia przemianę materii. Do tego listki sałaty są bogate w antyoksydanty, które skutecznie „rozprawiają się” z wolnymi rodnikami, a więc tym samym przeciwdziałają pojawianiu się pierwszych oznak starzenia. Salata lodowa ma także dobroczynny wpływ na układ nerwowy i działa lekko uspokajająco.