

Surovina měsíce – kapusta



V únorovém čísle vás seznámíme s další velmi zdravou, ale také finančně dostupnou zeleninou. Růžičková kapusta dokáže odolávat zimnímu mrazivému počasí. Je plná vitamínů a minerálů, které ocení především těhotné a kojící ženy, děti a těžce pracující lidé.

Mezi sezónní suroviny, které jsou běžně dostupné v únoru, patří kromě růžičkové kapusty i celer, čekanka, červená řepa a pórek.

Vliv kapusty na zdraví člověka

Kapusta je napěchovaná vitamíny, především vitamínem B1 – thiaminem, který zlepšuje fyzickou kondici a schopnost odolávat stresu. Dále pak kyselinou listovou a vitamínem C pro posílení imunitního systému. Z minerálních látek se v kapustě nachází větší množství draslíku, jenž pomáhá vylučovat nadměrné množství vody z těla a odplavovat toxiny. Kapusta je zdrojem vlákniny, preventivně působí proti zácpě a čistí střeva.

Kapusta v kuchyni

Kapusta má specifickou chuť. Nejčastěji se připravuje podobně jako zelí. Dobře se snáší s česnekem. Čerstvá a nadrobno nasekaná se hodí do pomazánek. Labužníci kapustu vaří v páře, přidávají k dušenému vepřovému nebo skopovému masu, do polévek a používá se k plnění listů. Kapusta se zapéká se sýrem, dochucuje smetanou, přidává k hřibům a velkou oblibu si získala i podobě karbanátků.

Recept na kuskus s kapustou a parmazánem

Ingredience: 70 g kuskusu, 60 g růžičkové kapusty, 60 g parmazánu, 2 stroužky česneku, čerstvá bylinková sůl, pepř a 1 lžice olivového oleje

Postup: nejdříve si připravte kuskus podle návodu. Rozehřejte na teflonové pánvi olivový olej a zlehka orestujte na kolečka nakrájený česnek. Přidejte omytou a na větší kousky nakrájenou kapustu, podlijte troškou vody a poduste cca. 5 minut doměkka. Dochutěte podle chuti bylinkovou solí a pepřem. Nakonec smíchejte s hotovým kuskusem a posypte nastrohaným parmazánem.

Přečtěte si také:

[Čočka](#)

[Objevte přírodní sladidlo Stevia](#)

[O zdravé výživě](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Jak zhubnout jednou provždy“](#)

[E-kniha „Jak se zbavit akné“](#)



© Napsala Jana Vašáková
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindssoft.cz

www.mujuvtah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.