

Surovina měsíce – růžičková kapusta



Když už zima klepe na vrátka a čerstvá zelenina na pultech pomalu mizí, přichází ten správný čas na růžičkovou kapustu. Tato jemná, malá a do kuliček formovaná zelenina vydrží teploty až do -15°C a tím si i během mrazů uchovává svou specifickou kořenitou chuť i vůni.

Mezi další sezónní suroviny, které jsou běžně dostupné v listopadu, patří: celer, dýně, pastinák, zelí, šípky a trnky.

Vliv růžičkové kapusty na zdraví

Růžičková kapusta je bohatá na tiamin (vitamín B1) a kyselinu listovou (vitamín B9) a vitamín C, z minerálních látek obsahuje především mangan a draslík. Díky svému složení pomáhá chránit váš imunitní systém, posiluje krvetvorbu a růst buněk. Dodává energii pro váš mozek, působí detoxikačně, antistresově a proti chronické únavě. Zvyšuje pevnost tkání, vyživuje pleť a vlasy. Růžičková kapusta má pozitivní vliv na zažívací ústrojí, odvodňuje a pomáhá při hubnutí.

Růžičková kapusta v kuchyni

Růžičková kapusta se nejčastěji prodává v zelené barvě, můžete ji ovšem sehnat i v červené až fialové podobě. Čím je plod menší, tím je chutnější a nemusíte ji tepelně upravovat. Kapusta by neměla mít na sobě žluté skvrny a vybírejte takové, které mají pevně sevřené lístky. Dlouhým vařením, pečením nebo smažením ztrácí kapusta řadu prospěšných látek. Proto ji pouze spařte horkou vodou nebo připravte na páře. Růžičková kapusta se hodí do salátů, polévek nebo jako obloha. Můžete ji kombinovat s další zeleninou jako je hrášek nebo mrkev.

Recept na bramborový salát s kapustou

Ingredience: 250 g brambor, 250 g růžičkové kapusty, 1 červená paprika, ½ cibulky, 1 lžice panenského olivového oleje, šťáva z citronu, sůl a pepř

Postup: omyté brambory dejte vařit i se slupkou do vroucí vody, dokud nezměknou. Mezitím nakrájejte červenou papriku na tenčí proužky a cibulku najemno nasekejte. Růžičkovou kapustu omyjte, odkrojte spodní část, rozpulte na dvě poloviny a spařte horkou vodou. Uvařené brambory oloupejte a nakrájejte na kostičky. Vše smíchejte a dochuťte olivovým olejem, šťávou z citronu, solí a pepřem.

Další zajímavý recept na lehký těstovinový salát naleznete [zde](#).

V příštím čísle měsíčníku budeme v seriálu o zdravé výživě pokračovat.



© Napsala Jana Vašáková
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujuztah.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.