Brukselka

Dodano: 2009-03-07 20:19:47
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 1647 razy.

Brukselka, choć ma główkę wielkości orzecha włoskiego, jest najprawdziwszą kapustą! Mimo niewielkich rozmiarów warzywo to kryje w sobie prawdziwe bogactwo witamin i minerałów, dlatego warto je jadać przez cały rok.
Skąd pochodzi brukselka? Nietrudno się domyślić , że z Belgii, wszak swą nazwę przejęła od stolicy tego kraju. Zastanawialiście się czasem, jak wygląda brukselka, zanim znajdzie się na straganie?
Otóż warzywo to tworzy najpierw gruby, silnie ulistniony pęd wysokości 70-90 cm. Na nim wyrasta 70-80 krótkich pędów bocznych o kształcie miniaturowej kapuścianej główki. Brukselkę zbiera się dopiero po pierwszych przymrozkach. Jeśli jest właściwie przechowywana, świetnie się trzyma aż do przednówka.
Kupując brukselkę, warto wybierać jak najzieleńsze główki. Takie mają najwięcej wartościowych witamin i minerałów. Na pierwszym miejscu warto tu wymienić przede wszystkim witaminę C, czyli kwas askorbinowy, który wspomaga nasz układ odpornościowy, sprzyjając wytwarzaniu się przeciwciał. Działa antybakteryjnie i antywirusowo, dlatego powinniśmy jadać jej jak najwięcej w okresie infekcji grypowych. Jest także silnym przeciwutleniaczem (redukuje wolne rodniki), dzięki czemu chroni nas przed nowotworami. Witamina C bierze udział w syntezie kolagenu (jego włókna są rusztowaniem dla naszej skóry), co w praktyce oznacza, że im więcej jej spożywamy, tym mniej mamy zmarszczek. Ponadto witamina C podwyższa przyswajalność żelaza, pełni zatem ważną rolę w zapobieganiu niedokrwistości. Brukselka zawiera także duże ilości witaminy B1, która wzmacnia układ nerwowy, odpowiada za szybki refleks i koordynację ruchową. Inne cenne składniki znajdujące się w miniaturowej kapustce to potas (reguluje ciśnienie krwi) i żelazo (działa krwiotwórczo).

Nadesłał: Poradnik Domowy - marzec 2006 <>