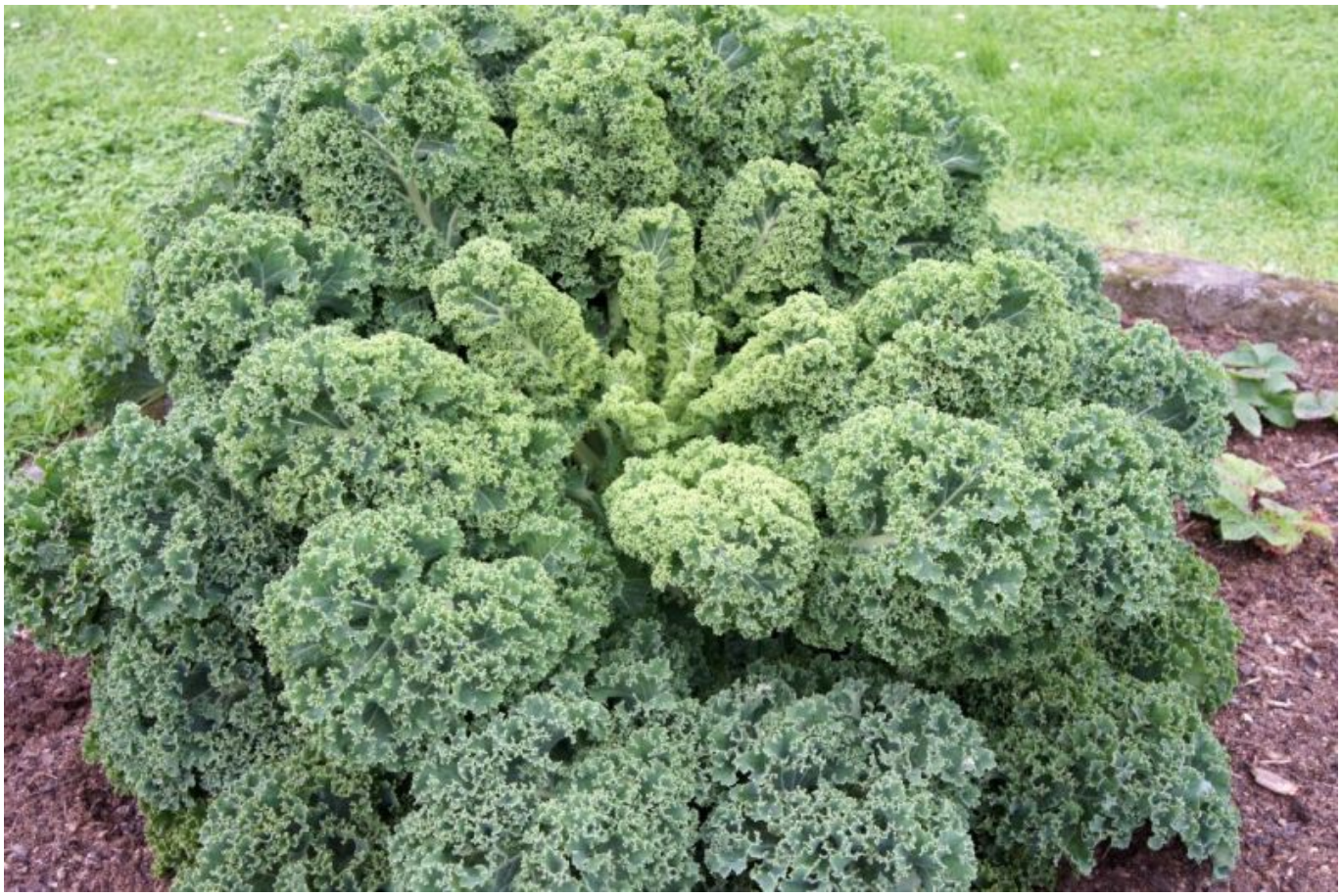
Kapusta kadeřavá (kadeřávek) – dlouho přehlížená a zdraví prospěšná zelenina

https://varimesmarcelou.cz/kucharska-abeceda/kapusta-kaderava-kaderavek-dlouho-prehlizena-a-zdravi-prospesna-zelenina.html

Nejen kysané zelí, ale i kapusta kadeřavá je zimní zdroj vitamínů a stopových prvků, důležitých pro naše tělo. A to zejména v zimě, kdy je přírodních surovin pěstovaných ve venkovním prostředí opravdu málo. Ale naše tělo je vyžaduje. Kadeřávek se stále více využívá nejen v gastronomii, ale hlavně v oblasti zdravé výživy. Informace o této zelenině vás překvapí. Pokračujte ve čtení, stojí to za to.

Znám kadeřávek z Chorvatska, a tak jsem jej zkusila letos vypěstovat i doma. A povedlo se, jak vidíte níže na fotografii.

Velkou výhodou kapusty kadeřavé je její velká odolnost proti mrazu. Takže vypěstovaný kadeřávek nám na záhonu vydrží i přes zimu. Snese teploty okolo -15°C. Máme ji tedy k dispozici pro vaření i v chladné zimě.



V zimním období je totiž nejchutnější. Ptáte-li se proč, odpovím.

Dlouhodobě nízké teploty rozkládají v rostlině obsažené škroby na jednoduché cukry. Chuť je potom jemnější a sladší než na podzim. Současně se také omezí, pro košťáloviny tak typická, trochu ostrá vůně a je lépe stravitelná.

Velkou zajímavostí je, že kadeřávek obsahuje více vápníku než mléko, více vitamínu C než mrkev a

dokonce i více železa než klasický steak.

Kapusta kadeřavá patří z hlediska zdravé výživy mezi velmi, ale velmi zásadité potraviny. Což je pro náš organizmus velmi důležité.

Má velký obsah vitamínu K (nejvyšší ze všech listových zelenin), obsahuje karoten (vitamín A), lutein (kterého má 4x více než brokolice), foláty (forma kyseliny panthothenové) a 17x více vitamínu C než již avizovaná mrkev. Nechybí ani vitamíny řady B.

Dále obsahuje hořčík, fosfor, kyselinu listovou, jód a vitamín E. Velkou důležitost u kadeřávku přikládáme také přítomnosti vlákniny a dalších minerálních látek.

Celkem 45 druhů flavonoidů a antioxidanty působí prokazatelně protirakovinně, protizánětlivě a jako skvělý detoxikační prostředek.

Víte, že kadeřávek je prakticky bez kalorií a má dvojí efekt? Funguje jako chutná surovina do kuchyně na přípravu polévek či jiných hlavních jídel i příloh a zároveň je velice racionální potravinou v rámci zdravé výživy, která příznivě působí na náš organizmus.

Kadeřávek podporuje činnost štítné žlázy a metabolismus, upravuje trávení, podporuje imunitní systém, likviduje v těle škodlivé bakterie a viry.

V kuchyni se z kadeřávku připravují zejména chutné polévky, rizota, zapečená masa, zeleninové saláty, hojně je využíván i k těstovinám. Jako příloha, např. s vepřovou panenkou, chutnají skvěle rizolety plněné kadeřávkem.



Kapusta kadeřavá v rizoletách k plněné vepřové panence
Zdroj: Marcela Hackerová

Chuťově nám kapusta kadeřávek ladíi s dýní, luštěninami, červenou řepou. Kadeřávkem s vejci, nebo kadeřávkem s houbami (či masem) můžete plnit i palačinky nebo rizolety, a ty pak rovnou servírovat, nebo je ještě dále zapékat s bešamelovou omáčkou.

Žádný problém není ani využití kadeřávku při výrobě domácích nápojů a džusů. Stačí rozmixovat a zdravý zeleninový nápoj v kombinaci zeleniny, kterou jste si zvolili, je na světě.

Budete-li si chtít na jaře sami kadeřávek vypěstovat, vřele to doporučuji. Nemáte-li zahrádku, postačí i balkon (bednička země o rozměru 30x30x30 cm).

Semínka dnes běžně koupíte v obchodě pro zahrádkáře. Já kupuji kvalitnější semena, od české firmy SEMO.

Vyséváme ho od poloviny května do poloviny června a rostliny následně vyjednotíme tak, aby pro jednu rostlinu vznikl prostor cca 50 cm.

Pokud budete mít opravdu silnou rostlinu, na balkónu i na zahrádce, stačí vám 1-2 rostliny. Nemusíte ani hnojit, postačuje mu i chudší půda. Je však nutné jej pravidelně zalévat, nemá rád sucho.

Na podzim i v zimě můžete kadeřávek průběžně sklízet odlamováním listů od spodu. Dorůstá výšky podle odrůdy až 100 cm.



Na jaře se objeví na kmeni kapusty (v místech původně odlomených listů) nové jarní listové výhonky, které jsou vynikající a křupavé.Směle je využijte v kuchyni.

V květnu rostlina samozřejmě vykvete, ale ani to nám nebrání v neustálém otrhávání listů do našich pokrmů. Je to prostě vytrvalá, vydatná a chutná "kapusta".

Další zajímavé informace o kapustě kadeřavé, o její prospěšnosti, zdravotních benefitech pro naše tělo a oblíbenosti kadeřávku u celebrit, si přečtěte v zajímavém článku na WWW.APETITONLINE.CZ pod názvem KADEŘÁVEK, OBLÍBENÁ ZELENINA CELEBRIT.

Dozvíte se 5 zajímavých tipů na nejlepší kadeřávek, jeho zdravotní benefity a další návod k pěstování. Tak neváhejte a čtěte !!!!!