

ZDROWIE NA TALERZU. Kapusta

Nie taka pusta

Znane jest powiedzenie kapusta – głowa pusta. Kapusta to wyjątkowa głowa, pełna witamin i minerałów. Sezon kapuściany trwa przez cały rok. Najzdrowsza jest jedzona na surowo, gotowana traci nieco cennych składników.

Kapusta już przed wiekami była jednym z nielicznych źródeł zimowych witamin, a starożytni rzymianie uznawali ją za uniwersalny lek. To warzywo bogate w minerały – fosfor, siarkę, mangan, miedź, potas, wapń, żelazo i sód. Zawiera także zestaw witamin A, C, E i z grupy B.

Kapuściany termostat

Tylko kapusta ma zdolności do regulowania ciepłoty ciała. Kiedy jest za wysoko, potrafi ją obniżyć, a kiedy na niska – podwyższyć. Ze względu na dużą zawartość siarki, wpływa korzystnie na kondycję włosów, paznokci i skóry. Często spożywane surówki i świeży sok z liści działają podobnie do antybiotyków. Jest nie tylko smaczna, ale przede wszystkim zdrowa.

Kapusta królowej Bony

Kapusta głowiasta swoją wędrówkę zaczęła w krajach śródziemnomorskich i stamtąd rozprzestrzeniła się na cały świat. Innym popularnym gatunkiem jest kapusta włoska (najbogatsza w witaminy), którą, podobnie jak inne warzywa, zawdzięczamy królowej Bonie. Czerwona kapusta jest szczególnie doceniana ze względu na wysoką zawartość antocjanów (barwników odpowiedzialnych za barwę), które wykazują działanie

przeciwutleniające. Wraz z witaminą B, C i beta-karotenem zmniejszają one ryzyko powstawania zmian miażdżycowych i rozwoju nowotworów.

Belgijska brukselka

Kapusta brukselka pochodzi z Belgii, gdzie uprawia się ją od stuleci. Ze względu na dużą wartość



odżywczą i witaminy (C i żelazo) zyskuje coraz więcej zwolenników. Jej egzotyczna kuzynka, kapusta pekińska pochodzi z Chin. Zawiera bardzo dużo beta-karotenu. Pół szklanki pokrojonej kapusty pekińskiej pokrywa dzienne zapotrzebowanie na prowitaminę A.

Do roślin kapustnych należą również kalarepa, kalafior, brokuł (najwięcej żelaza i witaminy C) oraz jarmuż, bogaty w karoten, witaminę C, PP, żelazo i wapń.

Kapuściane terapie

Kapusta jest warzywem cenionym w medycynie ludowej. Okłady z jej liści stosowano m.in. w leczeniu migren, odmrożeń i owrzodzeń. Jednym z najciekawszych odkryć jest także rola kapusty (a szczególnie pekińskiej), jako regulatora poziomu estrogenu w organizmie, żeńskiego hormonu, którego stały nadmiar może prowadzić do raka sutka.

Sokiem ze świeżej kapusty leczy się wrzody żołądka, oczyszcza się krew z nadmiaru cholesterolu, łagodzi bóle reumatyczne.

Kiszona kapusta (zawiera dużo potasu) jest w medycynie ludowej uznana za produkt zbawienny dla układu trawiennego, a w szczególności flory bakteryjnej w jelitach. Badania naukowe dowodzą, że tam gdzie jadano dużo kiszzonek, ludzie osiągnęli zaawansowany wiek w pełni zdrowia. Głównym czynnikiem służącym zdrowiu jest obronne działanie kwasu mlekowego znajdującego się w kiszzonek. Ma on działanie bakteriobójcze, zapobiega wszelkim procesom gnilnym w jelitach. Tym samym odtruwa organizm i przyczynia się do jego regeneracji. Badania dowodzą, że kwaśna kapusta jedzona na surowo jest strawną, a gotowana zalega w żołądku (odbija się) i w jelitach (tworzy gazy), dlatego po ugotowaniu należy do potrawy dodać surowego soku z kwasu z żywymi bakteriami mlecznymi. W ten sposób zapobiega się fermentacji w jelitach i wzdęciom.

Kapusta (szczególnie biała i bruksełka) ma również wady. Jedną z nich, powszechnie znaną, jest możliwość występowania po jej spożyciu wzdęć (zwłaszcza u osób bardzo wrażliwych) oraz nieprzyjemnego zapachu podczas gotowania (są to związki siarkowe, które ograniczają jej wartość). Kapustę spożywamy w postaci surowej, gotowanej i kwaszonej (kapusta jedzona w dużych ilościach na surowo może być źródłem substancji blokujących przyswajanie jodu i powodować zmniejszenie wchłaniania żelaza w przewodzie pokarmowym).

■ Kapusta włoska zapiekana z serem

Składniki: ok. 1½ kg kapusty włoskiej, szklanka rosółu i szklanka śmietany kremówki, żółtko, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, łyżeczka słodkiej papryki, łyżeczka wiśniówki, 15 dag ementalera

Kapustę oczyścić i podzielić na ósemki. Gotować w niewielkiej ilości rosółu ok. 15 minut, osączyć przełożyć do żaroodpornego naczynia. Śmietanę ubić, delikatnie wymieszać z żółtkiem, przyprawami, wiśniówką, połową startego sera i wyłożyć na wierzch kapusty, posypać resztą sera. Zapiec w grillu lub w piekarniku w temperaturze 250 °C.

■ Kapusta z pieczarkami

Składniki: 1 kg kwaśnej kapusty, 1 kg pieczarek, 2 marchewki, mała pietruszka, kawałek selera, por, 10 dag masła

Oczyszczone warzywa zetrzeć na tarce, por pokroić w półplastry, a pieczarki w plastry. Do roztopionego masła wrzucić por, pieczarki i warzywa.

Dusić do miękkości. W garnku ugotować kapustę i połączyć z grzybami, doprawić solą pieprzem i przyprawą maggi.

■ Galicyjska kapusta z grochem i ziemniakami

Składniki: 1 kg kiszzonej kapusty, 30 dag grochu, 15 dag boczku, cebula, 2 surowe ziemniaki starte na tarce, 2 łyżki mąki, sól, pieprz

Kapustę zalać gorącą wodą i zagotować. Gdy dwa razy zabulgocze, odcedzić. Następnie ponownie zalać wrzątkiem i gotować dalej (mieszać drewnianą łyżką, ponieważ nadaje to kapuście specyficzny smak). Ugotować groch w osobnym garnku. Rozetrzeć go tłuczkiem na miazgę i połączyć z kapustą.

Podsmażyć pokrojony w kostkę boczek wraz z cebulą. Boczek włożyć do kapusty, a na zeszkloną cebulę wysypać mąkę i zrobić zasmażkę – dodać do kapusty wraz z utartym surowym ziemniakiem. Przyprawić i zagotować. Podawać z ugotowanymi ziemniakami.

■ Sznyce mięsno-kapuściane

Składniki: 50 dag białej kapusty, 50 dag mielonego mięsa, 3 cebule, szklanka kaszy manny, 3 jajka, sól, pieprz

Kapustę sparzyć, pokroić cienko, pokroić cebulę, dodać do mięsa. Wszystkie składniki i przyprawy, wymieszać. Formować kotlety, smażyć na złoty kolor, następnie ułożyć w naczyniu, podlać wywarem i dusić pod przykryciem. Podawać z sosami.

■ Brokułowy krem z migdałami i bryndzą

Składniki: 2-3 brokuły (ok. 60 dag), sól i szczypta cukru (do gotowania), 2 ząbki czosnku, 10 dag bryndzy, 10 dag płatków migdałowych, łyżka masła, sól i pieprz do smaku

Brokuły umyć, odciać różyczki. Łodygi obrać ze skórki i pokroić na kawałki. Wrzucić do osolonego wrzątku. Dodać szczyptę cukru (by warzywa nie straciły koloru). Gdy zmiękną, dodać różyczki i gotować ok. 5 minut. Brokuły wyłowić łyżką cedzakową, przełożyć do miksera i dolać wodę, w której się gotowały (do 2/3 wysokości naczynia). Zmiksować na gładki krem. Zupę przelać do garnka, doprawić solą, świeżo zmielonym pieprzem i czosnkiem przeciśniętym przez praskę. Gdy krem jest zbyt gęsty, dolać brokułowego wywaru. Na patelni stopić masło. Nie czekając aż zbrązowieje, dodać płatki migdałów i usmażyć na złoty kolor.

Zupę wlać do głębokiego talerza, na środku ułożyć pokruszoną bryndzę. Zezłoconymi migdałami posypać brzeg talerza. Dzięki migdałowym płatkom zupa pięknie wygląda, natomiast bryndza nadaje jej ostrego charakteru.

Krem z brokułów można też podać z kleksem kwaśnej śmietany i prażonymi pestkami słonecznika.

■ Kalafior w cieście

Składniki: obgotowany (lecz chrupiący) i podzielony na różyczki kalafior

Ciasto: szklanka mąki, pół szklanki śmietanki, ¼ szklanki mleka, 2 jajka – osobno żółtka i białka, szczypta proszku do pieczenia, sól

Składniki dokładnie mieszamy i ubijamy trzepaczką. Odstawiamy ciasto na 15 minut. Białka ubijamy na sztywno i dodajemy do ciasta. Kalafior zanurzamy w cieście i smażyjemy w głębokim tłuszczu ze wszystkich stron. Usmażone kawałki wkładamy do gorącego piekarnika, aby nie wystygły. Podajemy z sałatką z pomidorów.

■ Sałatka z kalafiora i orzechów

Składniki: kalafior, orzechy (włoskie, laskowe, ziemne), 15 dag suszonych śliwek, 5 dag rodzynek, natka pietruszki, majonez

Świeży kalafior pokroić w drobną kostkę, orzechy posiekać, śliwki pokroić w paski, dodać rodzyнки i posiekaną natkę pietruszki, zaprawić majonezem.

■ Kwaśnica na golonku

Ugotować golonkę z dodatkiem włoszczyzny. Pod koniec gotowania dodać ziele angielskie, liść laurowy oraz kiszoną kapustę. Razem jeszcze pogotować. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Podawać z ziemniakami i kawałkiem mięsa z golonki.

■ Kapusta słodko-kwaśna

Składniki: 50 dag czerwonej kapusty, pół szklanki octu winnego, pół szklanki wody, 2 łyżki masła, 3 łyżki cukru, sól, łyżka mąki

ziemniaczanej rozpuszczona w wodzie lub śmietanie

Poszatkwoną kapustę wsypać do garnka i zalać octem z wodą. Dodać masło, cukier i sól, zamieszać, gotować aż kapusta stanie się chrupiąco miękka. Można podawać po odsączeniu lub zagęścić mąką ze śmietaną, wymieszać i zagotować.

■ Sałatka z włoskiej kapusty

Składniki: rukola, szczypiorek, pół pęczka kolendry, 2 czerwone papryki, 4 suszone pomidory, ¼ główki włoskiej kapusty

Sos: 2 łyżeczki cukru, łyżeczka musztardy, 5 łyżek jogurtu

Kapustę włoską umyć, poszatkwować. Dodać po pół surowej i pół marynowanej czerwonej papryki ze słoika, pokrojonej w paseczki. Dodać ok. 4 podobnie pokrojonych suszonych pomidorów i (opcjonalnie) niepełną łyżeczkę kaparów, łyżkę posiekanego szczypiorku, pół pęczka posiekanej kolendry i garść rukoli. Mięsożercy mogą dodać trochę

wędliny lub zimnej pieczeni. Całość lekko skropić oliwą, delikatnie posolić, dodać pieprz, posypać suszonymi pomidorami.

Przygotować sos – ok. 5 łyżek jogurtu naturalnego zmieszać z pełną łyżeczką ostrej musztardy i 2 łyżeczkami cukru. Jeśli nie dodawaliśmy kwaśnych składników (marynowana papryka, kapary), można dodać do sosu łyżkę soku z cytryny. Wymieszać z warzywami, odstawić na 10-15 minut, by smaki się przegryzły. Wierzch sałatki posypać pestkami słonecznika lub dyni.

■ Sałatka z kapusty pekińskiej

Składniki: główka kapusty pekińskiej, 10 dag rodzynek, 3 łyżki posiekanych orzechów, pomarańcza, jabłko, 2 ząbki czosnku, 4 łyżki oleju, cukier, sól, pieprz, sok z cytryny, posiekana natka pietruszki, 2 pomidory, 2 jaja ugotowane na twardo

Kapustę pokroić, posolić i chwilę pozostawić do zmięknięcia. Ro-

dzynki zalać wrzącą wodą na kilka minut, odsączyć. Orzechy posiekać. Jabłko i pomarańczę pokroić w kostkę. Czosnek rozetrzeć z solą, połączyć z olejem, dodać cukier, pieprz, sok z cytryny. Jajka i pomidory pokroić w ósemki. Wszystkie składniki połączyć i dokładnie wymieszać. Posypać zieleniną.

■ Sałatka z brokułów

Składniki: 2 brokuły, 5 jaj, szklanka majonezu, pół szklanki jogurtu, 4 duże pomidory, 3 ząbki czosnku

Brokuły sparzyć wrzącą wodą i po ostygnięciu podzielić na małe różyczki, ułożyć w salaterce. Pomidory pokroić w kostkę, ułożyć na brokułach.

Przygotować sos: majonez wymieszać z jogurtem i czosnkiem przeciśniętym przez praskę. Połać warzywa. Ugotowane jajka zetrzeć na grubej tarce, prosto do sosu na warzywach. Nie przyprawiać.

*Ewa Wróbel
DODR we Wrocławiu*

SYLWETKI DOLNOŚLĄSKICH LIDERÓW. Teresa Kodź

Wielka Orkiestra i Podgórzyskie Pierogi

Przewodnicząca Koła Gospodyń Wiejskich w Podgórzeniu, członek Rady Sołeckiej. Mieszka w Podgórzeniu w jeleniogórskim powiecie. Pracuje we własnym gospodarstwie.

W październiku 2002 roku Teresa Kodź reaktywowała Koło Gospodyń Wiejskich w Podgórzeniu. Koło liczy dziś trzynaście członkiń. Prowadzi działalność kulturalno-oświatową o charakterze charytatywnym nie tylko na terenie wsi, ale także gminy i powiatu jeleniogórskiego.

Pani Teresa potrafi zachęcić do działania nie tylko członkinie koła, ale także lokalną społeczność. Organizuje imprezy okolicznościowe i zbiórki funduszy, a uzyskane pieniądze

przekazuje na cele charytatywne, jak śniadanie wielkanocne i wigilia dla samotnych, chorych i ubogich, paczki mikołajkowe dla dzieci, andrzejki czy zabawę sylwestrową.

Dzięki jej staraniom wyremontowano nową siedzibę KGW, powstał też plac zabaw dla dzieci. Zdobyła część pieniędzy na remont kościoła parafialnego w Podgórzeniu i budowę kaplicy w Przesiecu.

Pani Teresa wspólnie z koleżankami z KGW co roku uczestniczy w zbiórcie na rzecz Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Dzięki współpracy z władzami gminy, organizuje dla mieszkańców wsi krajowe i zagraniczne wycieczki. Koło Gospodyń Wiejskich, do którego należy, prezentuje kulinaria na lokalnych imprezach gminnych, a także na powiatowych i wojewódzkich kiermaszach, jak Kiermasz Ekologiczny czy Między-



narodowe Targi Turystyczne Tourtec. W ubiegłym roku Pierogi Podgórzyskie, przygotowane przez KGW, zdobyły pierwsze miejsce na Festiwalu Smaków Liczyrzepy w Karpaczu. W nagrodę ich autorki zaprezentowały zwycięskie pierogi na Dożynkach Prezydenckich w Spale.

Ewa Wróbel DODR we Wrocławiu