Kalafior bez tajemnic

Kalafior to bliski krewniak kapusty. Najczęściej jadamy gotowane kalafiory, ale można je jeść także na surowo.

100 G KALAFIORA:
• 34 KCAL
• 100% DZIENNEGO ZAPOTRZEBOWANIA NA witaminę C
• MNÓSTWO kwasu foliowego CHRONIĄCEGO SERCE
• błonnik, KTÓRY WPŁYWA KORZYSTNIE NA TRAWIENIE
• indole I izotiocyjaniany, FITOSUBSTANCJE O DZIAŁANIU PRZECIWNOWOTWOROWYM

W sprzedaży

KIEDY Szczyt sezonu na kalafiory przypada jesienią, jednak można je kupić bez trudu przez cały rok.
NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ Kupując biały kalafior, należy wybrać taki, który ma świeży, twardawy, kremowy kwiat. Wielkość główki nie wpływa na smak. Należy unikać brązowiejących oraz takich, których kwiat przycięto. Oznacza to, że kalafior jest stary, czyli będzie miał silny smak i nieprzyjemny zapach podczas gotowania. Najlepiej kupować kalafiory z liśćmi, które chronią miąższ przed uszkodzeniem i utratą świeżości.

W kuchni

PRZECHOWYWANIE Kalafiory nie nadają się do długotrwałego przechowywania, szczególnie kiedy mają przycięte liście. Jeśli więc nie zamierzamy zjeść kalafiora w dniu zakupu, należy go umieścić w perforowanej lub otwartej torebce foliowej (nie płukać!) i schować do lodówki na 1–2 dni. To samo dotyczy resztek ugotowanego kalafiora. Lepiej ich nie odgrzewać ani nie dodawać na zimno do sałatek. Warto je utłuc z odrobiną wywaru i dodać następnego dnia do zupy.
PRZYGOTOWANIE Kalafior należy umyć tuż przed gotowaniem lub podaniem na surowo. Ostrym nożykiem do warzyw rozdzielić

główkę na małe różyczki wielkości kęsa, pozostawiając kawałek łodyżki. Takie różyczki można podawać na surowo z sosem do zamaczania. Aby nie przywiędły zbyt szybko, należy włożyć je do miski z lodowatą wodą i odrobiną soku z cytryny, po czym umieścić w lodówce. Tuż przed podaniem osączyć i osuszyć ręcznikami papierowymi.
PODSTAWOWE METODY GOTOWANIA Kalafior należy gotować ostrożnie, sprawdzając często widelcem, bowiem bardzo łatwo go rozgotować. Nadaje się do jedzenia, gdy głąb zmięknie.
JAK NAJLEPIEJ WYKORZYSTAĆ KALAFIOR Surowy kalafior to podstawa półmisków warzyw oraz rozmaitych sałatek. Gotowany podaje się z sosami, a także dodaje do zup i warzywnych potraw curry. Małe różyczki kalafiorów można kisić, podobnie jak kapustę.

Inne propozycje

Ze względu na łagodny smak kalafior doskonale komponuje się z wieloma innymi składnikami i przyprawami. Oto najlepsze dodatki do surowego lub gotowanego kalafiora:
- Sos serowy
- Sos winegret
- Sos musztardowo-majonezowy
- Sos curry
- Jogurt naturalny ze świeżymi lub suszonymi ziołami

Fot. Shutterstock