# Kapusta bez tajemnic

**Obecnie, kiedy już więcej wiadomo o zdrowotnych właściwościach niegdyś niedocenianej kapusty, cieszy się ona statusem megagwiazdy wśród warzyw. Do wyboru mamy wiele rodzajów.**

**80 G GOTOWANEJ KAPUSTY:**
• 13 kalorii
• 40 procent dziennego zapotrzebowania na witaminę C
• dość duża ilość kwasu foliowego, witaminy B6, magnezu i błonnika
• sulforafan, izotiocyjaniany i ditioletiony, czyli fitozwiązki pomocne w walce z różnymi chorobami
• indole – fitozwiązki wspomagające ochronę przed nowotworem piersi, prostaty i jelit

## Na zakupach

**Sezon** Dostępna przez cały rok; kapusta włoska w miesiącach chłodniejszych.
**Na co zwracać uwagę** Kupując kapustę czerwoną czy zieloną, należy wybierać jędrne główki, które są dość ciężkie jak na swój rozmiar. Odmiany o luźniej ułożonych, podłużnych liściach, takie jak kapusta pekińska, również powinny być ciężkie jak na swój rozmiar. Należy wybierać główki ze świeżo wyglądającym głąbem i bez zwiędłych czy pożółkłych liści. Główka kapusty o wadze około 1 kg wystarczy na przystawkę do dania głównego dla 4–6 osób.

## W kuchni

**Przechowywanie** Wszystkie odmiany kapusty należy przechowywać nieumyte w papierowej torebce lub owinięte wilgotną ściereczką w pojemniku na warzywa w lodówce. Kapustę zieloną lub czerwoną o zwartej główce można przechowywać nie dłużej niż dwa tygodnie, a kapustę pekińską o luźno ułożonych liściach należy spożyć w ciągu tygodnia.

**Przygotowanie** Usunąć uszkodzone lub zwiędłe liście i wyciąć części, na których widoczne są brązowe plamki. Usunąć z większych główek twarde zewnętrzne liście. Opłukać kapustę w zimnej wodzie tuż przed gotowaniem. Najpierw pokroić główkę na ćwiartki dużym, ciężkim nożem, a następnie usunąć głąb. Poszatkować kapustę krojąc pionowo lub używając ręcznej tarki, krajalnicy lub robota kuchennego z ostrzem do szatkowania.
**Gotowanie** Bez względu na odmianę, kapustę należy gotować bardzo krótko i starannie odcedzić. Warzywo to cieszy się złą sławą po prostu dlatego, że najczęściej jest gotowane zbyt długo. Najprostszą metodą gotowania wszystkich odmian kapusty jest najpierw ją pokroić lub posiekać, a następnie gotować na parze około 5 minut, aż będzie lekko miękka. Starannie odcedzić. Tuż przed podaniem podsmażyć na maśle lub oliwie z oliwek, żeby była gorąca, po czym doprawić solą i pieprzem.

## Odmiany

**Kapusta pekińska** ma kruche, długie, białe liście z jasnozielonymi końcówkami. Ma dość łagodny smak i dlatego dobrze sprawdza się na surowo w sałatkach. Kapusta pekińska nadaje się również do zup i potraw stir-fry.

**Kapusta biała** jest najczęściej spotykaną odmianą kapusty. Ma zwartą główkę i bardzo kruche liście koloru od jasnozielonego po średnio zielony.

**Pak-choi** to odmiana kapusty pekińskiej; bardzo często używana w kuchni azjatyckiej. Nie ma kształtu główki i przypomina bardziej warzywa liściaste niż typową kapustę. Zawiera więcej wapnia i beta-karotenu niż kapusta biała.

**Kapusta czerwona** ma fioletowoczerwone liście. Można ją łączyć ze słodkimi składnikami w zupach, a także przystawkach, takich jak słodko-kwaśna kapusta z jabłkami. Najczęściej używana w krajach Europy Środkowej.

**Kapusta włoska** ma kruche, pomarszczone, jasnozielone liście.

Jest łagodniejsza w smaku niż kapusta biała i można ją stosować w przepisach właśnie zamiast białej. Największą popularnością cieszy się w Europie.

## W przepisach

Z szatkowanej surowej kapusty przyrządza się sałatki. Kruche liście można pokroić i wykorzystać we wszystkich przepisach, w których pojawia się sałata, łącznie z kanapkami. Surowych liści w całości, zwłaszcza kapusty włoskiej, można użyć jako smacznej, niskokalorycznej alternatywy dla placków pszennej tortilli i zawijać w nie różne nadzienia. Kapustę gotowaną podaje się do mięs, drobiu i kiełbasy. Nadaje się również do pasztecików i pierogów. Kapusta doskonale sprawdza się w wielu zupach, gulaszach, sałatkach i potrawach stir-fry.

**Najlepszy przepis**
Jedną z najbardziej znanych i najłatwiejszych potraw z kapusty jest sałatka coleslaw, czyli połączenie szatkowanej kapusty z marchewką i słodkawym, kremowym dressingiem, zazwyczaj przygotowywanym z majonezu, ale coraz częściej także z kwaśnej śmietany i/lub jogurtu. Sałatka coleslaw: energicznie wymieszać w średniej misce 3 łyżki niskotłuszczowego jogurtu naturalnego z 2 łyżkami odtłuszczonej kwaśnej śmietany, 1 łyżeczką musztardy, 1/2 łyżeczki cukru, 1/2 łyżeczki octu jabłkowego, 1/4 łyżeczki nasion selera naciowego oraz szczyptą soli i pieprzu do smaku. Dodać 225 g grubo poszatkowanej kapusty i 2 grubo starte marchewki. Starannie wymieszać i wstawić na 3 godziny do lodówki; od czasu do czasu zamieszać. Porcja dla 4 osób.

## Dobry pomysł

**Liście kapusty z rybą** Posypać grube filety rybne świeżymi ziołami, estragonem lub koperkiem i zawinąć w liście kapusty. Gotować na parze nad wywarem zawierającym te same zioła w większej ilości.

**Kapusta z marchewką i papryką** Ugotować na parze liście kapusty i owinąć nimi pokrojoną w słupki marchewkę i paprykę. Podawać z pikantnym dipem.

**Nadzienie z kapusty** Usmażyć posiekaną kapustę wraz z cebulą i dodać do grubo tłuczonych ziemniaków. Używać jako nadzienie do pieczonego kurczaka lub indyka.

Fot. Shutterstock