Koper Włoski Bez Tajemnic

Cały koper włoski zwany też fenkułem jest jadalny. Nadaje on potrawom łagodny anyżkowy smak. Szczególnie dobrze komponuje się z pomidorami i rybami.

100 G KOPRU WŁOSKIEGO:
• OKOŁO 12 KCAL
• 300% DZIENNEGO ZAPOTRZEBOWANIA NA witaminę C, NIEZBĘDNĄ DLA ZDROWEJ SKÓRY
• 10% DZIENNEGO ZAPOTRZEBOWANIA NA błonnik, KTÓRY DZIAŁA KORZYSTNIE NA JELITA
• 1/3 DZIENNEGO ZAPOTRZEBOWANIA NA witaminę A

W sprzedaży

KIEDY Koper włoski można kupić jesienią i zimą.
NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ Należy dobierać rośliny o gładkich, jasnozielonych bulwach i łodygach bez pęknięć oraz świeżo wyglądających, pierzastych liściach.
GDZIE KUPOWAĆ Koper najłatwiej kupić w supermarketach.

W kuchni

PRZECHOWYWANIE Przed przechowywaniem należy oddzielić łodyżki od bulwy, włożyć do osobnych torebek foliowych i trzymać w szufladzie lodówki przez 3–4 dni. Łodyżki są mniej trwałe, więc należy zużyć je jako pierwsze. Długo przechowywany koper włoski traci smak, wysusza się i brązowieje.
PRZYGOTOWANIE Przed zjedzeniem trzeba odciąć twardą podstawę bulwy i odkroić łodyżki z pierzastymi liśćmi. Przekroić na połówki i pokroić w plastry. Surowy koper po pokrojeniu szybko brązowieje. Aby temu zapobiec, należy wrzucić plastry do wody z dodatkiem soku z cytryny i wstawić do lodówki.
PODSTAWOWE METODY GOTOWANIA Koper włoski można gotować na parze i we wrzątku, dusić lub jeść na surowo. Aby udusić koper dla 4 osób, należy wrzucić dwie pokrojone w plastry bulwy do

dużego rondla z 1/2 szklanki wywaru drobiowego lub warzywnego, bądź też białego wina. Doprowadzić do wrzenia na średnim ogniu. Przykryć i dusić na małym ogniu około 20 minut, aż będzie miękki. Posypać solą i pieprzem. Łodyg i pierzastych liści można użyć jako dekoracji lub dodatku smakowego do zup, sałatek i dań z owoców morza. Można też pokroić łodygi na kawałki i dodać do półmisków warzyw lub sałatki z tuńczyka.

CO PRZYRZĄDZIĆ Z KOPRU WŁOSKIEGO Koper włoski to doskonały dodatek do ryb. We Francji ryby piecze się często na plastrach kopru. Można też ułożyć rybę na gałązkach kopru włoskiego na kratce grilla lub dorzucić liście do gotowanego w wywarze łososia.

HISTORIA Już historyk Pliniusz pisał o nim jako o warzywie wzmacniającym wzrok, co potwierdziły współczesne badania. W starożytności – zawieszano go nad drzwiami wierząc, że uchroni przed czarami.

Fot. Adobe Stock