# Rozmaitość zielonych warzyw

**Większość z nas jada zaledwie kilka, wciąż tych samych zielonych warzyw. Warto spróbować czegoś nowego. Odkryjmy różnorodność soczystych listków, delikatnych pędów, kiełków, łodyżek i gałązek.**

## ABC kiełków, łodyżek i listków

Znajdziesz tu opis ulubionych warzyw, a także tych, których nie jadasz zbyt często. Wszystkie one są pędami roślin. Niektóre, jak szparagi, zbiera się w początkowym stadium rozwoju, inne dopiero wtedy, gdy rozrosną się i wydadzą dorodne liście. Średnie ilości, które tworzą jedną porcję, dotyczą warzyw surowych, choć mogą się one różnić w zależności od rodzaju potrawy lub posiłku.

**Brokuły (85 g)**
Brokuły są doskonałym źródłem kwasu foliowego i witaminy C. Dostarczają też organizmowi sporo witaminy E oraz witaminy A z przemiany beta-karotenu.
• Kupuj twarde brokuły o zwartych, zielonych różyczkach. Można je przechowywać w lodówce do 2 dni.

**Brukselka (85 g)**
Brukselka zawiera beta-karoten i mnóstwo kwasu foliowego.
• Kupuj twarde, jasne i zwarte główki. Unikaj żółtawych. Można je przechowywać w lodówce do 3 dni.

**Cykoria (1 średnia/duża cykoria lub 2 małe)**
Gorzkie warzywa, takie jak cykoria, w medycynie ludowej były stosowane w celu pobudzenia trawienia i podawane wspomagająco w chorobach wątroby oraz woreczka żółciowego.
• Kupuj twarde główki o soczystych listkach, które nie brązowieją. Można je przechowywać w lodówce do 5 dni.

**Jarmuż (100 g)**
Podobnie jak inne ciemnozielone warzywa liściaste, jarmuż

zawiera równie dużo beta-karotenu, co warzywa o pomarańczowym miąższu. Kolor pomarańczowy jest maskowany przez zielony barwnik, chlorofil. Przypuszcza się, że ten ostatni również ma działanie przeciwnowotworowe. Jarmuż jest doskonałym źródłem kwasu foliowego, a także dostarcza organizmowi witaminy C, żelaza i wapnia.
• Kupuj jarmuż o świeżych, ciemnozielonych liściach. Należy go przechowywać w lodówce i zużyć jak najszybciej, najlepiej w ciągu 2 dni.

**Kalafior (85 g)**
Kalafior zawiera związki siarki, a także witaminę C.
• Kupuj twarde główki z kilkoma jędrnymi listkami. Unikaj kalafiorów przebarwionych i miękkich. Można przechowywać w lodówce do 3 dni.

**Kalarepa (50 g)**
Kalarepa wygląda jak warzywo korzeniowe, ale jej część jadalna to w rzeczywistości rozdęta łodyga, z której wyrastają pędy i zielone listki. Kalarepa jest podobna w smaku do kapusty i zawiera dużo witaminy C.
• Kupuj ciężkie, twarde główki. Można przechowywać w lodówce do 7 dni.

**Kapusta (100 g)**
Jadamy kapustę czerwoną, białą, pekińską i różne odmiany kapusty chińskiej, takie jak pak choi. Kapusta o zielonej barwie jest doskonałym źródłem kwasu foliowego oraz zawiera dość dużo witaminy C i karotenoidów.
• Kupuj kruche warzywa o jasnej barwie, odrzucaj podwiędłe lub żółknące listki. Można przechowywać w lodówce do 2 dni.

**Karczoch (1 główka)**
Karczochy cieszą się sławą warzywa wspomagającego trawienie, zapewne ze względu na lekką goryczkę, która pobudza trawienie. Zawierają też nieco wapnia.
• Kupuj ciężkie, kształtne i zwarte główki. Można je przechowywać w lodówce przez kilka dni.

**Kiełki nasion (45 g)**
Wartość odżywcza kiełków zależy od gatunku. Kiełki fasoli mung zawierają nieco witaminy C i B.
• Kupuj kiełki o świeżym wyglądzie. Unikaj podwiędłych i przebarwionych. Można przechowywać w lodówce do 3 dni.

**Koper włoski (1 główka, około 200 g)**
Koper włoski, zwany też fenkułem, zawiera więcej fitoestrogenu niż jakiekolwiek inne warzywo. Uważa się, że ten związek fitochemiczny chroni przed rakiem piersi i prostaty. Koper włoski jest dobrym źródłem potasu, a ponadto wspomaga trawienie oraz łagodzi wzdęcia i gazy.
• Kupuj jędrne, kruche okazy. Można przechowywać w lodówce do tygodnia.

**Pory (75 g)**
To warzywo z rodziny cebulowatych dostarcza organizmowi witaminy C, karotenoidów i kwasu foliowego.
• Kupuj jędrne pory, białe u dołu i jasnozielone u góry. Można przechowywać w lodówce do 3 dni.

**Rukiew wodna (1 pęczek, około 80 g)**
Rukiew wodna zawiera bardzo dużo karotenoidów oraz witaminy C i B6. Dostarcza też organizmowi żelaza oraz nieco cynku, potasu i wapnia. Najlepiej podawać ją na surowo, w dużych porcjach, na przykład jako główny składnik sałatki. Poza listkami warto używać też delikatnych łodyżek, gdyż one również są smaczne i zdrowe.
• Lepiej kupić lśniącą, ciemnozieloną rukiew wodną w pęczkach niż oprawioną, opłukaną i gotową do użytku. Unikaj pożółkłych listków. Należy przechowywać w lodówce i spożyć w ciągu 2 dni.

**Sałata (około 1/4 główki lub całe serce sałaty)**
Odmian sałaty jest bardzo wiele: sałata masłowa, lodowa, liść dębu, frisée i rzymska. Niektóre z nich mają listki postrzępione (jak sałata strzępiasta lollo bianco) lub czerwonawe (jak sałata strzępiasta lollo rossa lub kędzierzawa). Coraz częściej na naszych stołach gości endywia

kędzierzawa. Rukolę, podobnie jak inne listki o intensywnym smaku, dodaje się do sałatek w niewielkich ilościach. Jej ciemniejsze, zewnętrzne listki zawierają więcej witamin i przeciwutleniaczy niż listki jaśniejsze, wewnętrzne.
• Kupuj całe główki sałaty, a nie gotowe do spożycia listki, gdyż zawierają one więcej witaminy C i kwasu foliowego. Można przechowywać w lodówce do 4 dni.

**Seler naciowy (1/2 małej główki, około 200 g)**
Smak seler zawdzięcza w dużej mierze zawartości sodu, trochę większej niż w innych warzywach. Na szczęście zawiera też nieco potasu, który równoważy niekorzystne działanie.
• Kupuj zwarte główki o twardych pędach, które nie brązowieją. Można przechowywać w lodówce do tygodnia.

**Szparagi (5 szparagów, około 125 g)**
Szparagi są doskonałym źródłem kwasu foliowego, a ich zielona odmiana – witaminy C. Zawierają też beta-karoten oraz niewielkie ilości witaminy E. Szparagi mają silne działanie odwadniające.
• Kupuj proste szparagi o twardych główkach. Można je przechowywać w lodówce do 3 dni.

**Szpinak, pak choi i boćwina (200 g)**
Oba te warzywa o ciemnozielonych listkach dostarczają organizmowi witaminy C i kwasu foliowego. Są również najbogatszym źródłem karotenoidu luteiny, która zapewne chroni ludzi starszych przed ślepotą. Szpinak zawiera też żelazo oraz witaminę E. Należy pamiętać, że łodyżki boćwiny także są jadalne. Choć nie dorównują listkom pod względem wartości odżywczych, są dobrym źródłem błonnika.
• Kupuj świeże listki o głębokim kolorze. Unikaj podwiędłych i pożółkłych lub uszkodzonych. Należy przechowywać w lodówce i spożyć w ciągu 2 dni.

Fot. Shutterstock