Zielone warzywa liściaste Bez Tajemnic

Zielone warzywa liściaste można jeść zarówno gotowane, jak i surowe. W Polsce nie wszystkie są popularne, ale można je już coraz częściej kupić. Poznajmy je i dowiedzmy się, jak je przyrządzać.

1 SZKLANKA MIESZANYCH ZIELONYCH LIŚCI:
• OKOŁO 33 KCAL
• **beta-karoten,** KTÓRY ORGANIZM PRZEKSZTAŁCA W WITAMINĘ A
• POŁOWA DZIENNEGO ZAPOTRZEBOWANIA NA **witaminę C**
• **witamina E**, PRZECIWUTLENIACZ,KTÓRY CHRONI SERCE
• **związki siarki**, KTÓRE ZWALCZAJĄ SUBSTANCJE POTENCJALNIE RAKOTWÓRCZE
• **karotenoidy** ZMNIEJSZAJĄCE RYZYKO ZACHOROWANIA NA STARCZE CHOROBY OCZU I NIEKTÓRE NOWOTWORY

W sprzedaży

KIEDY Zielone warzywa liściaste są dostępne przez cały rok.
NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ Warzywa liściaste powinny mieć głęboki kolor i jędrne liście. O smaku świadczy nie ich wielkość, lecz stan. Należy unikać obtłuczonych, podwiędłych lub pożółkłych roślin, bowiem są to oznaki nieświeżości. Wyjątkiem jest botwina, której listki z wiekiem robią się czerwone i postrzępione. Przejrzałą kapustę bezgłową, jarmuż i gorczycę można rozpoznać po innych objawach – drewniejące łodyżki i grube żyłki w liściach to znak, że warzywa te będą twarde i gorzkawe.
GDZIE NAJLEPIEJ KUPOWAĆ Na targowiskach sprzedawane są najczęściej świeżo zebrane warzywa tego typu. W supermarketach lepiej je kupować wtedy, gdy są umieszczone w ladach chłodniczych, bowiem doskonale przechowują się one w niskich temperaturach.

W kuchni

PRZECHOWYWANIE Zielonych warzyw liściastych nie należy płukać przed przechowywaniem, bowiem nadmiar wilgoci może przyspieszyć ich gnicie. Najlepiej włożyć je do torebki z perforowanej folii, która zapewnia dopływ powietrza i wilgoci, dzięki czemu pozostają one kruche i jędrne.
PRZYGOTOWANIE Tuż przed gotowaniem warzywa liściaste należy namoczyć w zimnej wodzie, a następnie opłukać starannie, by pozbyć się ziaren piasku. Odciąć zniszczone liście zewnętrzne i twarde łodygi. Te ostatnie są zazwyczaj niejadalne. Nie dotyczy to kolorowych, żółtych lub czerwonych odmian boćwiny, które są bardzo smaczne. Nie należy ich jednak gotować razem z liśćmi.
PODSTAWOWE METODY GOTOWANIA Zielone warzywa liściaste łatwo rozgotować. Stają się wówczas wodniste i mdłe oraz tracą kolor. Lekko obgotowane zachowują smak i są chrupkie. W ramce powyżej znajdują się porady dotyczące gotowania poszczególnych warzyw. Należy jednak pamiętać o jednej generalnej zasadzie: podczas gotowania wszystkie one kurczą się o około $^{1}/_{3}$.

ABC liściastych

Botwina to warzywo, którego listki, podobnie jak listki szpinaku, są delikatne i szybko się gotują. Mają też łagodny smak. Należy je gotować pod przykryciem w rondlu, nie zalewając wodą. Wystarczą krople, które przylgną do listków podczas płukania oraz odrobina masła lub oliwy z oliwek. Botwinę doprawia się czosnkiem, szalotką, mielonym kminem rzymskim lub ostrym sosem chili.

Boćwina szerokoogonkowa doskonale zastępuje w przepisach szpinak lub botwinę, jednak ma od nich bardziej zdecydowany smak. Liście boćwiny można lekko obsmażać, gotować na parze lub blanszować. Łodygę, jeśli jest czerwona, żółta lub śnieżnobiała, można posiekać i podsmażyć osobno (i nieco dłużej niż listki) na maśle lub oliwie z oliwek.

Kapusta bezgłowa (ogrodowa) ma duże, okrągłe, gładkie liście, które przypominają kapustę. Gotuje się ją dłużej, bo około 25 minut, choć niektórzy trzymają ją na wolnym ogniu całymi godzinami, aż rozpływa się w ustach. Do gotowania dodaje się bekon, kawałki szynki lub innej wędzonej wędliny. Łodygi kapusty bezgłowej są niejadalne.

Eskarola należy do tej samej rodziny co cykoria (podobnie jak endywia szerokolistna i kędzierzawa oraz sałata radicchio) i przypomina wyglądem sałatę. Wewnętrzne, delikatne listki eskaroli powinny być prawie białe. Doskonale nadają się one do sałatek. Liście zewnętrzne dusi się przez około 5 minut, by wydobyć z nich słodycz i lekką goryczkę. Ponieważ mają dość zdecydowany smak, można je podawać z kremowymi sosami lub ostrymi przyprawami. Obsmażona lekko przez 5 minut eskarola stanowi doskonałą podstawę zimowej sałatki z gotowanych warzyw podawanej na ciepło. Można do niej dodać pieczone gruszki, ser gorgonzola oraz posypać siekanymi orzechami włoskimi i podawać zimą jako pyszną ciepłą przystawkę.

Jarmuż występuje w kilku odmianach różniących się kształtem liści i barwą, od niebieskawozielonej, fioletowej i szarawej po jasnozieloną. Z wyjątkiem młodego jarmużu jego listki są dość twarde i wymagają duszenia przez 12–15 minut. Najlepsze zastosowanie jarmużu to dodanie go po posiekaniu do zup pod koniec gotowania.

Gorczyca ma jasnozielone, pomarszczone listki o dość ostrym smaku, szczególnie kiedy gotuje się je nie dłużej niż 15 minut. Dłuższa obróbka sprawia, że stają się mdłe. Wielu wytrawnych kucharzy blanszuje gorczycę, by pozbawić ją ostrości, po czym odlewa i podsmaża z różnymi przyprawami. Doskonale smakuje z orientalnymi dodatkami: świeżym imbirem, sosem sojowym i prażonym ziarnem sezamowym.

Szpinak jest najbardziej popularny spośród zielonych warzyw liściastych. Ma ciemnozielone, kruche i pofałdowane listki. Szpinak należy opłukać, włożyć do rondla nie dolewając wody

(wystarczą krople wody, które przylgnęły do listków podczas płukania), przykryć i gotować na parze 1–2 minuty.

Inne propozycje

Do zielonych warzyw liściastych polecamy następujące przyprawy:

- Ocet balsamiczny
- Świeżo wyciśnięty sok z cytryny
- Sos sojowy i olej sezamowy
- Drobno posiekany koperek
- Prażone ziarno sezamowe

Fot. Adobe Stock