

Kapuściane menu

Lato to wymarzona pora na dania jarskie. Tym razem prezentujemy zupy, bo właśnie w nich tkwi moc świeżych warzyw.

Kiedy robi się bardzo ciepło, chętnie rezygnujemy z kilkudaniowych obiadów. Pożywna zupa z młodej kapusty, dzięki mięsnemu podkładowi i zwiększonej ilości warzyw z powodzeniem może zastąpić cały obiad. Smakowite mięso, młoda kapusta biała lub włoska oraz cała paleta świeżych warzyw takich jak marchew, seler, pietruszka oraz obowiązkowe w kapuśniakach ziemniaki łączą się w wyśmienity smak i uwodzący aromat nikogo nie pozostawiając obojętnym.

Kapuśniak ze słodkiej kapusty

SKŁADNIKI:

40 dag chudych żeberek, ½ średniej głowy kapusty białej z lekko ułożonymi liśćmi, duży pęczek włoszczyzny, 2 średnie pomidory, 4 duże ziemniaki, cebula, łyżka mąki, łyżka masła, liść laurowy, sól, pieprz, czubata łyżka posiekanej natki pietruszki

- Umyte mięso zalewamy 6 szklankami wody, dodajemy przyprawę, gotujemy na niewielkim ogniu.
- Z kapusty odrzucamy twarde liście i głąb, resztę kroimy w paseczki, płuczemy, osączamy na sicie. Obraną włoszczyznę i ziemniaki kroimy w kostkę.
- Do gotującego się mięsa dodajemy włoszczyznę i kapustę, przez kilka minut gotujemy bez przykrycia, potem dorzucamy ziemniaki i garnek przykrywamy.
- Sparzone wrzątkiem pomidory obieramy ze skórki, kroimy na kawałki, dodajemy do zupy, gdy wszystko będzie miękkie, i gotujemy jeszcze przez około 5 minut. Wyjmujemy mięso, oddzielamy od kości, kroimy w zgrabne porcje.
- Obraną, drobno posiekaną cebulę zasmażamy na stopionym maśle, mieszając przez minutę, dodajemy mąkę, i nadal mieszając zasmażamy razem, aż się lekko zrumieni. Zasmażkę rozprowadzamy zimnym płynem, dodajemy do zupy, zagotowujemy całość i, gdy trzeba, doprawiamy do smaku solą oraz pieprzem.

Po zdjęciu z ognia wrzucamy pokrojone mięso i posiekaną natkę pietruszki. Zupa bardzo dobrze smakuje w wersji bez zasmażki. Będzie jednak mniej pożywna.



Zupa z kapusty włoskiej

SKŁADNIKI:

50 dag biodrówki, mała główka kapusty włoskiej, pęczek włoszczyzny, 2 czerwone papryki, 6 ziemniaków, po kilka ziaren gorczycy i ziela angielskiego, łyżeczka kminku, 2 kapelusze suszonych grzybów, sól, pieprz, łyżka posiekanego koperku

- Umyte mięso zalewamy 6 szklankami wody, dodajemy przyprawę oraz wypłukane grzyby, gotujemy do miękkości na niewielkim ogniu.
- Oczyszczoną, wypłukaną i poszatowaną kapustę, obraną i rozdrobnioną włoszczyznę, pokrojoną w słupki paprykę oraz ziemniaki pokrojone w kostkę zalewamy przecedzonym wywarem mięsnym, całość gotujemy około 30 minut. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Po zdjęciu z ognia dodajemy pokrojone w kostkę mięso i posiekany zielony koperk.

Zupę podajemy z pieczywem pszennym lub razowym.

Warto wiedzieć, że:

- Kapusta jest warzywem bardzo cenionym w medycynie. Zajmuje pierwsze miejsce w grupie dziesięciu najbardziej skutecznych w leczeniu roślin.
- Jest bardzo zasobna w witaminy C, E, K. Zawiera także beta-karoten, kwas foliowy, witaminy z grupy B (B1, B2, B6), błonnik i składniki mineralne: fosfor, siarkę, cynk, mangan, miedź, żelazo, potas, wapń, sód. Ze względu na dużą zawartość siarki i cynku korzystnie wpływa na kondycję włosów, paznokci i skóry.
- Posiada zdolności regulowania ciepłoty organizmu – temperaturę zbyt wysoką obniża, a za niską podwyższa.
- Największą zaletą kapusty jest to, że zawiera wiele składników, które mogą zapobiegać rozwojowi nowotworów np. żołądka, dwunastnicy, okrężnicy, jelita grubego, piersi i jajników. Ponadto skutecznie łagodzi przebieg choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy.
- Sok ze świeżej kapusty ma właściwości antybakteryjne, antywirusowe oraz uśmierzające ból. Aby naprawdę odczuć jego działanie należy wypijać 2 – 3 szklanki soku przez kilka dni.
- Okłady z liści kapusty stosuje się przy odmrożeniach, oparzeniach, liszajach, opryszczce, stłuczeniach, ukąszeniach, hemoroidach, bólach głowy, zębów, mięśni, stawów, rwie kulszowej i innych nerwobólach.

Romana Chojnacka
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego
Uniwersytet Przyrodniczy
w Poznaniu