



Mniej lubiana a bardzo wartościowa marchew

Marchew jest w naszym kraju ważnym produktem spożywczym. Uprawa jej jest łatwa i rozpowszechniona, plony duże, a przechowanie aż do wiosny również nie sprawia większych trudności. Mamy więc marchew jasnozieloną, wczesna Ditmarska, która pojawia się już w czerwcu (niestety, łatwo pęka), po niej dojrzewa nieco późniejsza Sława z Erikhuizen, zaś jesienią zbieramy Amager i gorszą od niej Brunświcką. Tylko późne odmiany nadają się do przechowywania na zimę. Amager jest doskonała do kwaszenia, ponieważ kruche i twarde główki łatwo szatkować, z dużej ilości cukru powstaje dużo kwasu, zaś występująca obficie w tej odmianie witamina C zwiększa wartość kiszonych kapusty i jej trwałość. Spośród odmian kapusty dużą wartość pod względem witaminowym i mineralnym przedstawia kapusta brukselska — jedno z nielicznych warzyw zimowych. Kapusta czerwona i włoska zawierają więcej witamin niż biała,, a ponadto kapusta włoska ma znacznie więcej wapnia.

Niestety niekorzystny dla osłabionego przewodu pokarmowego u ludzi chorych skład licznych odmian kapusty (a zwłaszcza duża ilość związków siarki, powodująca wzdęcia, oraz duża zawartość ostrych olejków eterycznych) sprawia, że zastosowanie warzyw kapustnych w diecie chorych jest bardzo ograniczone. Zastosowanie ma jedynie kwiat kalafiorów i krokietów — także zapewne i dlatego, że podaje się go po ugotowaniu w dużej ilości wody po odcedzeniu, nie wykorzystując tego wywaru. Sporządzone jednak tą metodą nie mają dużej wartości.

