



O mało znanym i niedocenionym warzywie

Największą wartość ze wszystkich warzyw kapustnych ma jarmuż, czyli kapusta bezgłowa. Jest to najdawniej znane ludziom warzywo kapustne. Jarmuż ma liście silnie pokarbowane, dość twarde i gorzkawe, co sprawia, że jest on mniej rozpowszechniony i lubiany niż inne kapusty, lecz witamin, wapnia i żelaza jarmuż dostarcza nam więcej niż wszystkie inne warzywa kapustne. Im dana odmiana jarmużu ma liście bardziej pokarbowane, tym tkanka ich jest mniej delikatna i bardziej łykowata. Przez umiejętność, sporządzanie można usunąć twardość i gorycz jarmużu. Jest to jedno z nielicznych warzyw zimowych, co zwiększa jego znaczenie.

Trzy porcje, to jest około 40 dkg jarmużu, należy gotować w 1 litrze wody w ciągu 6—9 minut. Jarmuż trzeba w garnku przewracać, gdyż wskazana tu ilość wody nie przykrywa go całkowicie. Nie należy zwiększać ilości wody, bowiem pociąga to za sobą straty witamin. Jarmuż zmielony i pod prawiony zasmażką jest doskonały z dodatkiem kiełbasy lub boczku, a także, podobnie jak marchew po mazursku, wymieszany z ziemniakami pokrajanymi w kostkę. Wyrób potraw z jarmużu jest już dzisiaj dość duży. Niektóre z nich są bardzo smaczne, np. zupa z jarmużu, budyń.

