STEPHANIE PEDERSEN

Jarmuż

omega 3

witamina K

witamina A

magnez

Wszystko, co musisz wiedzieć o najbardziej odżywczym warzywie na świecie

ponad 70 przepisów

vivante

Tytuł oryginału:
Kale: The complete Guide to the World's Most Powerful Superfood

Przełożyła: Katarzyna Kmieć-Krzewniak
Redaktor prowadzący: Małgorzata Święcicka
Redakcja: Aleksandra Marczuk
Korekta: Ewa Popielarz
Projekt okładki: Marcin Homan, office@designpartners.pl
DTP: skladigrafika@gmail.com

Copyright © 2013 by Stephanie Pedersen
Originally published in 2013 in the United States
by Sterling Publishing C. Inc. under the title
Kale: The complete Guide to the World's Most Powerful Superfood (Superfood Series)
This edition has been published by arrangement with Sterling Publishing Co., Inc.,
1166 Avenue of the Americas, New York, NY, USA, 10036

Copyright © 2016 for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus
Copyright © for Polish translation by Katarzyna Kmieć-Krzewniak

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2016
ISBN: 978-83-65170-43-9

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/vivantepl

vivante
www.vivante.pl

Wydawnictwo Vivante
E-mail: wydawnictwo@vivante.pl
Dział handlowy: zamowienia@vivante.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.vivante.pl

Spis treści

Wstęp 7

ROZDZIAŁ 1: Jak zaprzyjaźnić się z jarmużem 13

ROZDZIAŁ 2: Jarmuż: Kopalnia witamin i składników odżywczych 19

ROZDZIAŁ 3: Pij jarmuż na zdrowie! 43

ROZDZIAŁ 4: Śniadanie: Zacznij dzień od jarmużu 65

ROZDZIAŁ 5: Jarmuż na lunch 101

ROZDZIAŁ 6: Coś na ząb: Przystawki i przekąski z jarmużem 131

ROZDZIAŁ 7: Jarmuż na obiadokolację 153

ROZDZIAŁ 8: Desery i inne słodkie przysmaki 185

ROZDZIAŁ 9: Często zadawane pytania 203

ROZDZIAŁ 10: Jak uprawiać jarmuż. Poradnik działkowca 223

Materiały źródłowe 231

O Autorce 251

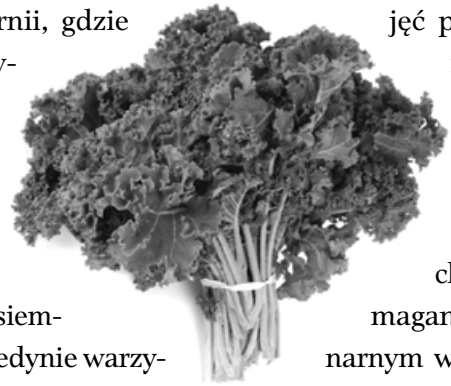
Podziękowania 253

Spis ilustracji 255

WSTĘP

Jarmuż poznałam stosunkowo późno. Moi kuzyni z Danii jadali go w postaci zupy cioci Jensen o nazwie *grønkålssuppe*. Natomiast dla moich przyjaciół ze Szkocji, Walii, Irlandii, Szwecji, Niemiec, Polski i Rosji jarmuż stanowił ważny element diety już od wczesnego dzieciństwa. Jadany był przez kobiety, mężczyzn i dzieci, całe pokolenia chłopów, żołnierzy, rzemieślników, kupców, a nawet członków rodzin królewskich.

A ja? Cóż, byłam już dorosłą kobietą, kiedy po raz pierwszy w życiu zobaczyłam to liściaste warzywo. Wynikało to częściowo z tego, że dorastałam w Australii i Kalifornii, gdzie znane mi były jedynie warzywa „bezlistne", a być może także z faktu, że jak większość dzieci dorastających w latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych jadałam jedynie warzywa z puszki, takie jak zielona fasola, groszek, marchewka z groszkiem, sos pomidorowy lub buraki. Dla urozmaicenia sięgałam sporadycznie po kolbę świeżej kukurydzy lub główkę sałaty lodowej.



Moje pierwsze praktyczne doświadczenia z tym warzywem miały miejsce, kiedy jako dwudziestoparolatka zaczęłam pracę w charakterze pomocy kuchennej w Natural Gourmet Institute w Nowym Jorku – renomowanej szkole zdrowego gotowania, gdzie słynni szefowie kuchni, tacy jak Peter Brearley, Myra Kornfield, Elliot Prag oraz Dianne Karlson, proponowali podczas zajęć prawdziwie rewolucyjne metody gotowania w oparciu o naturalne, pełnowartościowe składniki.

Praca asystentów kuchennych polegała na pomaganiu instruktorom kulinarnym w przygotowaniu zajęć.

Do ich obowiązków należało zatem przygotowanie niezbędnych składników oraz obsługa techniczna warsztatów.

Pewnego dnia otrzymaliśmy (ja i jeszcze dwóch asystentów) następujące polecenie: „Umyć i wysuszyć wszystkie wiązki jarmużu". Chociaż w dzieciństwie pomagałam rodzicom pielęgnować drzewa owocowe i krzewy jagodowe, nie potrafiłam rozpoznać jarmużu wśród szeregu apetycznych, liściastych wiązek, które właśnie miałam przed oczami.

Zwróciłam się więc o pomoc do drugiego asystenta, który potrząsnął bezradnie głową. Podobnie zareagował także trzeci. Wtedy podszedł do nas szef i widząc nasze zakłopotanie, udzielił nam szybkiej lekcji na temat tego warzywa. Dowiedziałam się zatem, że roślina o ciemnych, grudkowatych liściach to jarmuż toskański, uprawiany na terenie północnych Włoch, natomiast warzywo o ciasno zwiniętych, pomarszczonych liściach to najbardziej pospolity jarmuż kędzierzawy. Roślina o zielono-fioletowych i bardziej zbitych liściach to z kolei jarmuż czerwony.

Przez następne cztery godziny cała nasza trójka z zainteresowaniem słuchała informacji dotyczących prawidłowego mycia, przygotowania, gotowania i zastosowania tego warzywa. Dowiedzieliśmy się, że jarmuż należy do roślin najbogatszych w składniki odżywcze oraz że doskonale nadaje się do zup, jeżeli zostanie podsmażony na oleju kokosowym lub oleju z oliwek.

Poznaliśmy także subtelne różnice pomiędzy poszczególnymi odmianami. Dowiedzieliśmy się na przykład, że przymrozki nadają warzywu słodszy smak, że występuje ono na półkuli północnej, że należy do rodziny kapustowatych i jest jedną z najstarszych odmian tego gatunku, o wiele starszą niż sama kapusta oraz odmiany kapusty warzywnej, takie jak brokuły czy kalarepa. Wspomnia-

no nawet o tym, że hipopotamy w zoo w Waszyngtonie, D.C. zjadają ok. 4,5 kg jarmużu dziennie, a także o tym, że jedna z tradycyjnych potraw kuchni irlandzkiej o nazwie Colcannon opiera się właśnie na tej odmianie kapusty.

Pragnąc dowiedzieć się jak najwięcej na temat tego nieznanego nam wcześniej warzywa, wyznaczyliśmy jedną osobę do sporządzania notatek, podczas gdy pozostałe dwie miały pracować w kuchni.

Po zajęciach udałam się na targ, aby zaopatrzyć się w warzywa, a następnie poszłam do biblioteki w celu przejrzenia wszystkich dostępnych książek kucharskich pod kątem przepisów na potrawy z jarmużu. Starałam się wypróbować po jednym przepisie każdego dnia. Szczęśliwym trafem zasmakowały one także mojemu mężowi. Jednak po dwóch miesiącach byłam już nieco znudzona przyrządzaniem posiłków według zgromadzonych przepisów, więc postanowiłam dokonać małej rewolucji, co zaowocowało opracowaniem szeregu własnych.

Byłam zachwycona wędzonym aromatem i wyrazistym, ziemnym, gorzkokwaskowym smakiem tego niezwykle pożywnego warzywa i wprost uwielbiałam jego mięsistą konsystencję. Było wyjątkowo odżywcze i miało intensywny ziemny smak. Mile zaskoczyła mnie także wysoka zawartość kwasów tłuszczowych omega-3, błonnika, fitoskładników, witamin, minerałów oraz wszystkich innych wartościowych elementów.

Moje eksperymentowanie z jarmużem przekonało mnie, że jest to roślina niezwykle uniwersalna. Zaczęłam wykorzystywać ją jako podstawę do dań wegańskich, wegetariańskich i niewegetariańskich, a także dodawać do dań głównych. Obecnie używam jarmużu do sałatek, przystawek warzywnych, przekąsek, napojów, a także do zup i sosów. Niektórzy słyszeli pewnie, że wykorzystuję tę roślinę jako centralny punkt kompozycji kwiatowych, a nawet jako materiał na opakowania (pomarszczone liście idealnie nadają się do tego celu).

Przy okazji przekonałam się na własnej skórze o licznych zaletach tego warzywa:

- Jarmuż działa rewelacyjnie na naszą skórę dzięki wysokiej zawartości nie-

nasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, które pielęgnują i regenerują skórę, antyoksydantów oraz witamin A, C i E. Całkowicie ustąpiły mi objawy trądziku przedmiesiączkowego. Jarmuż wpłynął także na wygładzenie kurzych łapek i przyczynił się do rozjaśnienia, a następnie całkowitego zaniku widocznych przebarwień słonecznych na twarzy.

- Jarmuż dostarcza naszemu organizmowi energii, a zawarte w nim kwasy tłuszczowe omega-3 zapewniają mu siłę i zwiększają odporność.
- Dzięki witaminie K, wysokiej zawartości kwasów tłuszczowych omega-3 oraz przeciwzapalnemu działaniu wyjątkowo licznych flawonoidów jarmuż wpływa niezwykle korzystnie na nasze stawy i przyspiesza ich regenerację pomiędzy okresami wzmożonego wysiłku fizycznego. W moim przypadku oznaczało to, że mogłam biegać przez cztery dni w tygodniu, nie odczuwając żadnego bólu.
- Duża zawartość błonnika w jarmużu sprawia, że po jego spożyciu ten istotny składnik odżywczy wypełnia nam żołądek, powodując uczucie sytości po posiłku, a tym samym nie odczuwamy potrzeby sięgania po przekąski.
- Wysoka zawartość beta-karotenu wpływa korzystnie także na poprawę wzroku. Kiedy dołączyłam potrawy z jarmużu do codziennej diety, moje widzenie – rozmyte w słabym świetle – uległo znacznej poprawie już po dwóch tygodniach.
- Wartości odżywcze jarmużu mają wpływ na wzmocnienie układu odpornościowego. Zanim wzbogaciłam swoją dietę o to warzywo, przeziębiałam się średnio co cztery do sześciu tygodni. Odkąd zaczęłam jeść porcję jarmużu każdego dnia, liczba zachorowań spadła do dwóch w ciągu całego roku. Poprawę tę zawdzięczam antyoksydantom zawartym w tej roślinie.
- Chociaż nie mogę powołać się na osobiste doświadczenia w wymienionych poniżej przypadkach, to pragnę zapewnić, że działanie składników odżywczych jarmużu było przedmiotem moich gruntownych badań. Dotyczyły one ich wpływu na zapobieganie chorobom serca i ich leczenie, obniżenie poziomu cholesterolu, zmniejszenie ryzyka wystąpienia nowotworów,

a także zaburzeń funkcjonowania wątroby i woreczka żółciowego.

Do tego wszystkiego muszę jeszcze dodać coś, co jest bardzo ważne dla mnie osobiście. Otóż jedzenie jarmużu pomaga naszemu organizmowi szybko pozbyć się toksyn obecnych w zalegających resztkach pokarmowych.

Będąc w ciąży w czasie ataku na World Trade Center 11 września 2001 roku, byłam bezpośrednio narażona na działanie ogromnych ilości toksyn. W rezultacie, kiedy mój syn przyszedł na świat, poziom zatrucia jego organizmu metalami ciężkimi przekraczał wszelkie dopuszczalne normy.

Dopiero po latach dowiedziałam się, że zatrucie to przyczyniło się do powstania wielu niepokojących symptomów, takich jak: przebarwienia skóry, problemy trawienne, zaburzenia sensoryczne, nieprawidłowy sen oraz częste zmiany nastroju. Kiedy zrozumiałam istotę jego problemów zdrowotnych, zaczęłam intensywnie pracować nad odbudową układu odpornościowego, próbując stopniowo i w sposób naturalny oczyścić młody organizm z toksyn. Podstawą detoksykacji organizmu z metali ciężkich stało się purée z jarmużu. Robiłam z niego koktajle, dodawałam do sosu marinara, jajecznicy i tłuczonych ziemniaków. Z drobno posiekanego jarmużu gotowałam zupę lub dodawałam go do klopsików, brązowego ryżu, kaszy jaglanej i komosy ryżowej.

Sama także zwiększyłam spożycie jarmużu, aby oczyścić swój organizm z metali ciężkich, które wchłonął on podczas ciąży. Dzisiaj nasze organizmy są czyste i zdrowe, co w znacznej mierze zawdzięczam niesamowitym właściwościom leczniczym tego cenionego już w starożytności warzywa.

Jarmuż niewątpliwie zasługuje na miano superżywności. Chociaż pod względem popularności nie prześcignął jeszcze ziemniaka, który nadal jest ulubionym warzywem w Ameryce, na blogach poświęconych surowej żywności, w wegańskich restauracjach, w wegetariańskich czasopismach oraz na stronach o alternatywnych sposobach leczenia znajdziemy „nieoficjalne dowody" na to, że jarmuż jest najbardziej docenianym warzywem ze względu na właściwości zdrowotne.

Ja także mam „nieoficjalny dowód” – z własnego doświadczenia – na to, że jest to najcenniejsze warzywo na świecie pod względem walorów zdrowotnych. Otóż na pewnym etapie swojej kariery zawodowej pisywałam dla Instytutu Żywienia Integracyjnego (Institute of Integrative Nutrition) w Nowym Jorku. Jedno z moich zadań polegało na opracowaniu życiorysów absolwentów i umieszczeniu ich na stronie internetowej szkoły. Każdemu z absolwentów Instytutu wysłałam kwestionariusz, następnie przeczytałam i zredagowałam ich odpowiedzi, po czym rozesłałam *online* do innych osób, aby mogły się z nimi zapoznać. Na pytanie: „Jaka jest twoja ulubiona zdrowa żywność?” 195 spośród 200 ankietowanych osób odpowiedziało: „jarmuż”.

Aby mój dowód wyglądał wiarygodniej, zaczęłam wypytywać mojego dietetyka, zaprzyjaźnionych szefów kuchni naturalnej i terapeutów medycyny alternatywnej, mojego akupunkturzystę, masażystę i chiropraktyka, terapeutę Reiki, kilku trenerów osobistych, joginie, zwolenników surowego jedzenia, a nawet mistrzów feng shui, sprzedawców suplementów witaminowych oraz ludzi stojących za mną w kolejce do kasy w Whole Foods.

Ulubionym warzywem każdej z tych osób był oczywiście jarmuż.

Mogłam o to zapytać znacznie więcej osób, ale nawet te wymienione powyżej nie pozostawiają cienia wątpliwości co do tego, że jarmuż jest w tym kraju ulubionym superjedzeniem i zasługuje na miano „superfood” z wielu powodów.

Przeczytajcie tę książkę, aby je poznać!

Pozdrawiam Was wszystkich
i dołączam chipsy z jarmużu.

Stephanie Pedersen
CHHC (Certified Holistic Health Counselor),
holistyczny doradca zdrowia i żywienia AADP
(American Association of Drugless
Practitioners)
Dietetyk holistyczny

ROZDZIAŁ I

JAK ZAPRZYJAŹNIĆ SIĘ Z JARMUŻEM

Witam smakoszy jarmużu! Jestem niezmiernie podekscytowana, mogąc podzielić się uwagami dotyczącymi mojego ulubionego warzywa ze wszystkimi o podobnych upodobaniach. Zwracam się także do osób cieszących się dobrym zdrowiem, które słyszały o właściwościach zdrowotnych i leczniczych tej rośliny. Serdecznie pozdrawiam także tych, którzy chociaż sami nie znoszą tego warzywa, sięgnęli po tę książkę, ponieważ kochają kogoś, kto je uwielbia, albo lekarz lub dietetyk zalecił im jeść więcej zielonych warzyw lub chcą po prostu sprawdzić, czy w ich rodzinie jada się warzywa w wystarczającej ilości.

Liście jarmużu różnią się pod względem barwy, wielkości i kształtu. U najpopularniejszej odmiany tej rośliny są one pomarszczone i strzępiaste. Z kolei liście jarmużu toskańskiego (zwanego też Lacinato) są błyszczące i gładkie. Inną odmianą jest jarmuż czerwony (zwany także rosyjskim) z ciemnopurpurowymi, klapowanymi liśćmi. Gorąco namawiam, abyście spróbowali każdej odmiany. Może się bowiem okazać, że podobnie jak ja, polubicie wszystkie rodzaje bądź też zaczniecie przedkładać jeden z nich nad pozostałe. Wszystkie odmiany mają jednak – zgodnie z oczekiwaniem – zbliżoną, wysoką wartość odżywczą i charakterystyczny ziemny smak zieleniny. Można zatem używać

ich wymiennie w większości przepisów kulinarnych, kierując się tymi samymi zasadami przy ich zakupie i przechowywaniu.

Jeśli wolicie jarmuż o delikatnym, łagodnym smaku, polecam wam młodsze warzywo z mniejszymi liśćmi, które nie są tak włókniste jak u dojrzałych roślin. Warto pamiętać, że chociaż jarmuż dostępny jest przez cały rok, to na najsłodsze i najłagodniejsze w smaku liście możemy liczyć w szczycie sezonu na to warzywo, który przypada w zimie i na początku wiosny.

Jeżeli chcesz, aby w twojej tygodniowej diecie oraz diecie twoich najbliższych znalazła się odpowiednia ilość tego cennego warzywa, to niezależnie od wielkości liści i wybranej odmiany na początku sięgnij po jarmuż najwyższej jakości. Pamiętaj, że pierwszym krokiem do sukcesu jest przestrzeganie zasady, który brzmi: „Jedz świeżo i zdrowo!".

Bez względu na to, czy liście są pomarszczone czy gładkie, zielone czy czerwone, kupowane w supermarkecie czy na rynku, zawsze zwracaj uwagę, żeby były jędrne, soczyste i sprężyste. Wiem, że brzmi to dziwne, ale na pewno zrozumiecie, co mam na myśli, kiedy zobaczycie pęczek jarmużu. Unikajcie warzyw z oślizgłymi miejscami, z liśćmi o zabarwieniu jasnożółtym i wyschniętymi zakończeniami łodyg. Nie kupujcie zwiędniętych, suchych ani odwodnionych liści. Dlaczego?

Otóż jarmuż oraz inne warzywa więdną wraz z utratą wilgotności. Fanom nauki należy się tutaj wyjaśnienie, że dzieje się tak dlatego, że w wyniku parowania wody z rośliny jej ścianki

WSPANIAŁA ROŚLINA Z CIEKAWĄ HISTORIĄ

Początki jarmużu sięgają czasów, kiedy ten dziki przodek kapusty porastał wschodnie wybrzeża Morza Śródziemnego (zdaniem niektórych badaczy jego ojczyzną jest Azja Mniejsza). Był on wówczas wysoką rośliną o mocno postrzępionych liściach. Kiedy ludzie odkryli jego wyśmienity smak i właściwości zdrowotne, zaczęli intensywnie poszukiwać tych roślin, zbierać ich nasiona i sadzić je na własne potrzeby. Rozpoczął się także handel nasionami z mieszkańcami innych regionów, a żołnierze i badacze stopniowo przenosili warzywo na nowe tereny w postaci racji żywnościowych, co powodowało rozszerzenie zasięgu jego uprawy. Wkrótce nasiona tej rośliny dotarły do Europy, na Wyspy Brytyjskie, do Rosji, a nawet do Ameryki Północnej.

komórkowe tracą sztywność, wskutek czego warzywo staje się miękkie i traci elastyczność. Pomijając już fakt, że zwiędnięta roślina wygląda nieapetycznie, to wraz z wodą wyparowują z niej składniki odżywcze. Tak więc z utratą wilgoci zmniejsza się zawartość witamin C i A, roślina żółknie i staje się gorzka. To oznacza, że im bardziej zwiotczałe i odwodnione są liście warzywa, tym gorszy jest jego smak i niższa zawartość składników odżywczych.

Jeśli uprawiasz jarmuż na własny użytek (patrz rozdział 10, jeśli chcesz spróbować), nie zrywaj go nigdy na zapas. Jeżeli jednak zbierzesz go wcześniej, niż będzie ci potrzebny, od razu po przyjściu do domu schowaj go do lodówki. Wiele badań wykazało, że jarmuż traci aż do 89% witaminy C, jeśli pozostawimy go w temperaturze około 21 stopni (to średnia temperatura wewnątrz ciężarówki w czasie transportu lub nawet w wazonie z wodą na kuchennym blacie, co jest niestety często zalecaną przez szefów kuchni praktyką jego przechowywania) na 48 godzin od momentu zerwania. Dla porównania, w tym samym czasie roślina przechowywana w lodówce straci zaledwie 5% zawartości tej witaminy.

Nigdy też nie należy myć tego warzywa, jeżeli zamierzamy je przechowywać, gdyż prowadzi to do uszkodzenia rośliny i przyspiesza utratę składników odżywczych. Chociaż świeży jarmuż można przechowywać nawet przez pięć dni, ja osobiście radziłabym spożyć go wcześniej. Jeśli bowiem będziemy zbyt długo trzymać go w lodówce, to nie tylko zmniejszy się jego wartość odżywcza, ale także będzie miał on odczuwalnie gorzki smak. A nie byłoby to z pewnością mile odebrane przez dzieci, nie mówiąc już o najzagorzalszych przeciwnikach warzyw.

Jeśli zauważysz, że roślina ma pożółkłe liście, lepiej ją wyrzuć. Smak takiego

JARMUŻ DAWNIEJ I DZIŚ

Jarmuż, który uprawiamy jest obecnie, prawie niczym nie różni się od tego, którym odżywiano się kilka tysięcy lat temu. Istotna różnica polega jednak na tym, że roślina uprawiana w dzisiejszych czasach ma większe liście. Zmiana ta dokonywała się na przestrzeni wielu lat. Ludzie, którzy uprawiali jarmuż, zwykle nie obrywali roślin o największych liściach. W ten sposób, na przestrzeni wieków, liście tej rośliny stawały się coraz większe.

Brassica oleracea jest łacińską nazwą roślin kapustowatych, przy czym wyraz *Brassica* dotyczy nazwy rodzaju i oznacza kapustę, a *oleracea* to nazwa gatunku, oznaczająca: *bezgłowa*. Z czasem pojawiły się poszczególne odmiany; z nasion wyrastały pędy kapusty o dużych, gładkich liściach, inne łączyły się w wiązki i rozkwitały na wierzchołku, jeszcze inne charakteryzowały się silnie rozwiniętym korzeniem i grubymi węzłami. Ludzie zaczęli pozyskiwać nasiona nowych odmian, takich jak: kapusta pastewna, kapusta warzywna głowiasta, brokuły, brukiew, rzepa, kalarepa, brukselka. Wszystkie one wywodzą się z dzikiej kapusty.

warzywa okaże się zbyt mocny, a wartości odżywcze będą znikome.

Tylko nie utrata wartości odżywczych! Wcześniejsze przygotowanie jarmużu i przechowywanie w lodówce aż do momentu, kiedy znajdziemy czas, aby przyrządzić danie, wiąże się niestety z utratą wartości odżywczych warzywa. Czasopisma kulinarne, matki blogerki, a także szefowie kuchni w programach telewizyjnych zalecają wcześniejsze przygotowanie warzyw i przechowywanie ich w lodówce, aby w każdej chwili móc sięgnąć po porcję witamin, a przy okazji mieć gotowy posiłek na następny dzień. Teoretycznie pomysł wydaje się wspaniały; w dowolnej chwili otwierasz lodówkę, sięgasz po uprzednio przygotowany produkt i możesz zaspokoić apetyt zdrową, szybką i wartościową przekąską. Jeśli po przeczytaniu tego, co mam do powiedzenia na ten temat, w dalszym ciągu chcesz wcześniej przygotować jarmuż, to po prostu zrób to. Z pewnością lepiej będzie, jeśli zjesz uprzednio spreparowane warzywo, niż miałbyś nie zjeść go wcale! Pamiętaj jednak o tym, że spreparowane wcześniej warzywa i owoce tracą od 10 do 25% witaminy C i karotenoidów. Dzieje się tak dlatego, że tlen niszczy antyoksydanty. Kiedy jarmuż (lub inne warzywo) przekroimy, to miejsce nacięcia zostanie natychmiast wystawione na działanie tlenu, co nieuchronnie oznacza rozpoczęcie procesu utraty składników odżywczych. Przechowywanie jarmużu lub innych warzyw i owoców, których nie będziemy jeść bezpośrednio po ugotowaniu, także wiąże się z częściową utratą wartości odżywczych.

Jak więc należy przechowywać jarmuż, aby zachował on jak najwięcej wartości odżywczych? Przede wszyst-

kim nie powinno się go wcześniej myć. Należy też usunąć wszystkie zwiędłe, pożółkłe i cętkowane fragmenty rośliny, a następnie w torebce foliowej szczelnie zamknąć warzywo, tak by miało kontakt z jak najmniejszą ilością powietrza. Można je przechowywać w dolnej części lodówki przez maksymalnie pięć dni.

Jeżeli nie wykorzystaliście jeszcze warzywa, a przechowujecie je już czwarty dzień, to znaczy, że nadeszła odpowiednia chwila, żeby zapoznać się z jednym z przepisów umieszczonych w tej książce i przystąpić do gotowania!

Masz niewiele czasu? Nie przejmuj się! Wystarczy dokładnie umyć jarmuż i oderwać stwardniałe części łodyg. Najlepiej chwycić podstawę liścia, zgiąć ją i zdecydowanym ruchem przeciągnąć wzdłuż łodyżki. Czynność ta nie wymaga użycia noża! Następnie stawiamy na kuchence duży garnek z wodą. Kiedy woda się zagotuje, sparzamy przygotowane i oczyszczone liście jarmużu, zanurzając je we wrzątku na 2–3 minuty. Bezpośrednio po zakończeniu parzenia przekładamy warzywo do miski lub cedzaka i polewamy je strumieniem bardzo zimnej wody, aż do momentu, kiedy ostygnie na tyle, że będziemy mogli je dotknąć. Wkładamy do hermetycznego pojemnika i wstawiamy do lodówki (jeśli zamierzamy je wykorzystać w ciągu dwóch do trzech dni) lub do zamrażarki, w której możemy przechowywać produkt nawet przez miesiąc. W każdej chwili można rozmrozić warzywo i dodać je do zup, past, potraw duszonych oraz wielu innych dań.

INNE NAZWY JARMUŻU

W niektórych krajach anglojęzycznych jarmuż nazywany jest *borecole*. *Kale* to wyraz szkocki, pochodzącym od słów *coles* lub *caulis*, używanych przez Greków i Rzymian w odniesieniu do wszystkich warzyw kapustowatych. Niemiecka nazwa *Kohl* ma podobną etymologię.

CZY WIESZ, ŻE...

Z licznych źródeł możesz się dowiedzieć, że jarmuż należy do rodziny krzyżowych. Być może zaczniesz się zastanawiać, co to za rodzina i czym różni się od kapustowatych, do których każdy przecież zalicza to warzywo. Otóż faktycznie oba określenia dotyczą tej samej rodziny. Przez pewien czas botanicy używali w odniesieniu do kapustowatych łacińskiej nazwy *Cruciferous*. Terminem tym określano czteropłatkowe kwiaty w kształcie krzyża spokrewnionej z jarmużem gorczycy.

DWIE ODMIANY JARMUŻU

Kupując jarmuż, zauważysz, że rośliny te mają liście o różnych kształtach. Wynika to z faktu, że w przyrodzie występują dwa rodzaje tego warzywa: *Brassica napus* (rzepak) oraz *Brassica oleracea* (kapusta warzywna). Do odmian *Brassica napus* o kędzierzawych, pomarszczonych liściach należy grupa *pabularia*, znana pod nazwą jarmuż kędzierzawy syberyjski lub jarmuż czerwony.

Do rodziny *Brassica oleracea*, charakteryzującej się gładkimi liśćmi, należy grupa *acephala*, obejmująca kapustę pastewną oraz jarmuż zwany w krajach anglosaskich *dinosaur kale*, który jest stosunkowo nowo odmianą, odkrytą we Włoszech dopiero pod koniec XIX wieku.

JARMUŻ POCHODZI Z OGROMNEJ RODZINY

Jarmuż należy do niespotykanie licznej i różnorodnej rodziny kapustowatych, która może pochwalić się tysiącami krewnych. *The Cambridge World History of Food* podaje, że sama tylko kapusta to około 400 gatunków. Ocenia się, że na całym świecie liczba wszystkich roślin należących do kapustowatych oraz ich dzikich krewnych (zręcznie określanych jako „chwasty") przekracza 78 tysięcy. Poniżej przedstawiamy tylko niektórych krewnych jarmużu:

- chrzan
- rzeżucha
- gorczyca abisyńska
- jarmuż zielony
- brokuł chiński
- kapusta
- brukselka
- kalarepa
- brokuły
- krzyżówka kalafiora z brokułem
- kalafior *Romanesco*
- kalafior *Brassica*
- dzikie brokuły
- kapusta chińska
- komatsuna, szpinak japoński
- mizuna
- rzepa naciowa
- kapusta ozdobna
- kapusta pekińska
- rzepa zielona
- brukiew, karpiel
- jarmuż kędzierzawy (syberyjski)
- rzepak
- gorczyca chińska
- kapusta sitowata
- gorczyca brązowa
- gorczyca biała (jasna)
- gorczyca czarna
- tatsoi (azjatycki gatunek kapusty)
- rokietta siewna, rukola
- pieprzyca polna
- maca
- rzeżucha ogrodowa
- rukiew wodna
- rzodkiew
- rzodkiew oleista
- chrzan japoński Wasabi

ROZDZIAŁ 2

JARMUŻ: KOPALNIA WITAMIN I SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

Jarmuż smakuje wyśmienicie. Należy do warzyw uniwersalnych, które znajdują wszechstronne zastosowanie w kuchni. Bez trudu można go znaleźć i przyrządzić z niego rozmaite potrawy. Jednak to przede wszystkim dzięki wysokiej zawartości składników odżywczych zdobył on sobie tak wielką popularność wśród entuzjastów zdrowej żywności. Pod względem zawartości witamin i minerałów, a także błonnika, antyoksydantów, kwasów tłuszczowych, aminokwasów oraz białka jarmuż znajduje się w czołówce najzdrowszych i najwartościowszych warzyw na świecie.

W celu osiągnięcia maksymalnych korzyści zdrowotnych uwzględnij w swojej diecie konsumpcję jarmużu przynajmniej trzy razy w tygodniu po jednej do dwóch szklanek za każdym razem (częstsze spożywanie jest jak najbardziej wskazane!). Ponieważ różne składniki odżywcze tego warzywa zmieniają swoją zawartość w zależności od tego, czy roślinę spożywamy na surowo, czy lekko lub długo gotowaną, najlepszym rozwiązaniem jest cieszyć się jej smakiem na wiele rozmaitych sposobów, zapewniając tym samym naszemu organizmowi solidną dawkę wszystkiego co wartościowe.

Jeśli chcielibyście dokładniej przyjrzeć się składnikom odżywczym, jakie ma do zaoferowania jarmuż, oraz po-

znać ich wpływ na nasze zdrowie, przeczytajcie tę książkę do końca. Jestem pewna, że niektóre informacje naprawdę was zaskoczą!

WITAMINA A

Jarmuż dostarcza naszemu organizmowi ogromnych ilości prowitaminy A, czyli beta-karotenu, który jest jej roślinną formą. (Formą witaminy A pochodzenia zwierzęcego jest retinol). Jedna filiżanka gotowanego jarmużu zawiera aż 17707,30 IU witaminy A, co stanowi 354,1% zalecanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej. Oznacza to, że jedząc jarmuż kilka razy w tygodniu, dostarczasz swemu organizmowi optymalną dawkę tej witaminy.

Dlaczego witamina A jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu? Otóż badania potwierdziły, że wykazuje ona silne działanie przeciwzapalne i antynowotworowe. Ponadto łagodzi objawy przedwczesnego starzenia się (zmarszczki, przebarwienia słoneczne, zwiotczała skóra), zmniejsza ryzyko zachorowania na astmę i zapalenie płuc, zwalcza infekcje grzybicze *Candida*, choroby serca oraz stany zapalne, na przykład zapalenie stawów. Wzmacnia układ odpornościowy, chroniąc organizm przed wirusami, atakiem bakterii, a także wieloma innymi chorobami. Pomaga w przypadku nadwrażliwości na światło, przy zwyrodnieniu plamki żółtej, a także przyczynia się do zwiększenia płodności.

SKUTKI NIEDOBORU WITAMINY A W ORGANIZMIE

Chociaż większość z nas zapewnia swojemu organizmowi odpowiednią dawkę witaminy A, niektórzy są narażeni na jej niedobór. Problem ten dotyczy zwłaszcza amatorów chronicznego odchudzania, konsumentów żywności wysoko przetworzonej oraz osób, którym brakuje środków na zakup żywności. Brak lub niedobór witaminy A może spowodować:

- Ślepotę zmierzchową, która jest jednym z pierwszych objawów niedoboru tej witaminy w organizmie
- Zespół suchego oka, znany także jako kseroftalmia
- Całkowitą ślepotę
- Śmiertelność okołoporodową matek
- Poronienia
- Niezdolność do karmienia piersią
- Zwiększone ryzyko infekcji
- Opóźnienie lub obniżenie zdolności rozwoju dziecka
- Zbyt wolny rozwój układu kostnego u dzieci

Ułatwia nawet przyswajanie żelaza i cynku przez organizm i przeciwdziała niedowadze noworodków. Czyż nie jest to wystarczająco dużo zalet?

WITAMINA B_1

Witamina B_1, zwana także tiaminą, została odkryta jako pierwsza z witamin grupy B. Grupa ośmiu spokrewnionych ze sobą, rozpuszczalnych w wodzie składników odżywczych, jest często określana mianem witaminy B-kompleks. Odkrycie witaminy B_1 było dziełem przypadku. Kiedy holenderski lekarz i badacz, Christiaan Eijkman, zajmował się w Dżakarcie pacjentami cierpiącymi na chorobę beri-beri, odkrył, że ludzi, którzy żywili się brązowym niełuskanym ryżem, nie dotknęła ta choroba. Po przeprowadzeniu wnikliwych badań i doświadczeń lekarzowi udało się wyodrębnić w niełuskanym ryżu składnik odżywczy, który miał zapobiegać dalszym zachorowaniom na beri-beri. Po pewnym czasie substancję tę nazwał tiaminą (witamina B_1).

Witamina B_1 wpływa niezwykle korzystnie na układ nerwowy i pracę mięśni. Pomaga organizmowi uwolnić energię z węglowodanów. Niezastąpionym źródłem witaminy B_1 jest ryż brązowy oraz kiełki nasion i rośliny strączkowe, takie jak fasola i soczewica. Przyjmując, że każda porcja jarmużu zawierająca 70 mcg witaminy B_1, stanowi tyl-

KONIEC Z JĄKANIEM

Czy wiesz, że problem jąkania się dotyczy około 68 milionów ludzi na świecie (w tym głównie mężczyzn, którzy jąkają się czterokrotnie częściej niż kobiety)? Na szczęście można temu zaradzić. Tu z pomocą przychodzi właśnie witamina B_1, zwana tiaminą, która zawarta jest w jarmużu. Liczne badania dowiodły, że witamina B zmniejsza – a często nawet likwiduje – jąkanie u dorosłych. W jednym z ostatnich badań przeprowadzonych w roku 2011 przez National Center for Stuttering (Ośrodek Terapii Jąkania) uczestniczyło 38 jąkających się mężczyzn w wieku od 21 do 37 lat. Badanych podzielono na dwie grupy, z których jedna otrzymywała 300 mg witaminy B_1 dziennie przez okres dwóch tygodni, a druga placebo. W grupie otrzymującej placebo nie zauważono żadnej poprawy podczas trwania eksperymentu, natomiast w grupie przyjmującej codzienne dawki witaminy u wszystkich uczestników dostrzeżono widoczną poprawę, a u jednej trzeciej całkowite wyleczenie. Nawet po upływie 7 miesięcy od zakończenia badania nie zaobserwowano nawrotu objawów u wyleczonych mężczyzn.

ko 4,9% zalecanej dziennej dawki dla osoby dorosłej, trzeba przyznać, że pod tym względem ustępuje on wyżej wymienionym pokarmom. Niemniej jednak warto po niego sięgnąć, aby łatwo i szybko wzbogacić naszą codzienną dietę o kolejną dawkę cennej tiaminy.

WITAMINA B_2

Witamina B_2, znana także jako ryboflawina, jest wyjątkowym składnikiem odżywczym ze względu na to, że pełni w naszym organizmie wiele istotnych funkcji. Pomaga utrzymać zapas innych witamin z grupy B-kompleks, skutecznie zapobiega i leczy anemię, a także łagodzi objawy zespołu cieśni nadgarstka. Ponadto zmniejsza ryzyko katarakty, pomaga złagodzić objawy zespołu suchego oka oraz inne zaburzenia narządu wzroku, takie jak światłowstręt i nieostre widzenie. Zapobiega nawracającym bólom głowy i łagodzi objawy migreny, wreszcie pomaga zwalczyć trądzik różowaty i wysypki skórne.

Jarmuż jest jednym ze źródeł tej cennej witaminy. Muszę jednak zachować obiektywność i szczerze przyznać, że pod względem zawartości rybofla-

CZY WIESZ, ŻE WITAMINA B_2...

- Ryboflawina skutecznie łagodzi objawy migreny i powoduje znaczące zmniejszenie częstotliwości napadów, aż do ich całkowitego ustąpienia.
- Nadmierne spożycie napojów zawierających kofeinę utrudnia wchłanianie przez organizm witaminy B_2, a także innych, ważnych składników odżywczych, takich jak magnez oraz witaminy A, B_1, B_3 i B_5.
- Aryboflawinoza jest chorobą spowodowaną niedoborem witaminy B_2 w organizmie.
- Skutki niedoboru witaminy B_2 to zajady w kącikach ust, spierzchnięte i popękane wargi, podrażnienia i zapalenia jamy ustnej i języka.
- Niedobór witaminy B_2 może również zwiększyć ryzyko katarakty.
- U dzieci z niedoborem witaminy B_2 może wystąpić niedorozwój lub zahamowanie wzrostu.
- Nadmiar cukru zmniejsza wchłanianie przez organizm witaminy B_2 oraz innych witamin z grupy B-kompleks.
- Osoby z niedoborem witaminy B_2 skarżą się zwykle na przemęczenie i znużenie.
- Ryboflawina wspomaga metabolizm żelaza, co czyni ją ważnym składnikiem odżywczym dla osób cierpiących na anemię wywołaną niedoborem żelaza.
- Jednym z symptomów niedoboru witaminy B_2 może być nadwrażliwość na światło.

winy nie osiąga on tak imponujących wyników jak chociażby brązowe pieczarki, szpinak, czy dziczyzna. Jedna szklanka naszego ulubionego jarmużu dostarcza naszemu organizmowi .09 mg witaminy B_2, co stanowi 5,3% zalecanej dziennej dawki dla dorosłych. Nie oznacza to jednak, że powinniśmy rezygnować z tego przepysznego warzywa. Wręcz przeciwnie, potraktujmy je jako najprostszy sposób na wzbogacenie naszej codziennej diety o niezwykle cenne witaminy z grupy B-kompleks.

WITAMINA B_3

Witamina B_3 występuje też pod nazwą niacyna. Podobnie jak spokrewnione z nią witaminy z grupy B-kompleks, niacyna pomaga komórkom w transformacji węglowodanów w energię oraz utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Ponadto stabilizuje poziom cukru, ogranicza wchłanianie tłuszczu i uczestniczy w tworzeniu materiału genetycznego DNA.

Trzeba przyznać, że jak na jeden składnik odżywczy, liczba niezmiernie istotnych funkcji, jakie spełnia ta wi-

CZY WIESZ, ŻE WITAMINA B_3...

- Niacyna została odkryta w 1873 roku przez Hugo Weidela podczas badań, które przeprowadzał nad nikotyną.
- Witamina B_3, początkowo zwana kwasem nikotynowym, została przemianowana na niacynę (połączenie wyrazów „nikotynowy" oraz „witamina"), aby nie kojarzyć jej z nikotyną.
- Do symptomów niedoboru witaminy B_3 należą: agresywne zachowanie, zapalenie skóry, biegunka, bezsenność, zmniejszenie tolerancji na zimno, dezorientacja i osłabienie mięśni. Przewlekły niedobór witaminy B_3 może stać się przyczyną pelagry.
- W latach trzydziestych XX wieku witaminę B_3 nazywano także „czynnikiem przeciw pelagrze", ponieważ skutecznie zapobiegała tej chorobie i była niezbędna w jej leczeniu.
- Pokarmy bogate w witaminę B_3 to: drożdże piwne, brokuły, marchew, sery, korzenie mniszka lekarskiego, daktyle, jaja, ryby, jarmuż, mleko, orzeszki ziemne, ziemniaki, pomidory, tuńczyk, cielęcina, wątroba wołowa i piersi z kurczaka.
- Niacynę nazwano witaminą B_3, ponieważ została odkryta jako trzecia z grupy witamin B.
- Inna nazwa witaminy B_3 to witamina PP.
- Vegemite, popularna w Australii pasta do smarowania chleba, zrobiona z wyciągu drożdży, jest jednym z najbogatszych źródeł niacyny. Pięciogramowa porcja tego produktu zawiera aż 25% zalecanej dziennej dawki witaminy B_3 dla osoby dorosłej.

tamina w organizmie, jest imponująca. Jeśli w swojej diecie nie uwzględnisz dostatecznej ilości witaminy B_3, zaczniesz odczuwać zmęczenie i apatię, a znaczny jej niedobór może spowodować osłabienie mięśni, zaburzenia procesów trawienia, zapalenia skóry i wysypki.

Jarmuż zawiera raczej umiarkowane ilości witamin z grupy B-kompleks, w tym także witaminy B_3. Zawartość niacyny w jednej szklance ugotowanego warzywa wynosi 650 mcg, co stanowi 3,2% zalecanej dziennej dawki tej witaminy dla osoby dorosłej. Warto jednak pamiętać, że każda porcja tej witaminy jest na wagę złota!

WITAMINA B_6

Witaminę B_6, odkrytą w 1934 roku, nazwano *antidermatitis factor* (czynnikiem przeciwzapalnym) ze względu na kluczową rolę, jaką odgrywała w leczeniu chorób skóry, w tym stanów zapalnych, łuszczycy i egzemy. Witamina B_6 wspomaga także organizm w walce z chorobami układu krążenia, zespołem urazowym nadgarstka, depresją oraz neuropatią cukrzycową. W wielu badaniach odnotowano nawet jej korzystny wpływ na zachowanie dzieci z autyzmem. Ponadto może wpłynąć na zmniejszenie częstotliwości napadów padaczkowych i złagodzenie skutków alkoholizmu, przywracać i wspomagać prawidłową pracę nadnerczy w przypadku ich niewydolności, przyczynić się do złagodzenia objawów HIV/AIDS, astmy, kamicy nerkowej, zespołu napięcia przedmiesiączkowego oraz zapalenia pochwy. Witaminę B_6 stosuje się także przy dolegliwościach ciążowych, takich jak mdłości i wymioty, oraz w przypadku kurczenia się kory mózgowej u osób cierpiących na Alzheimera. Witamina B_6 zmniejsza ryzyko zachorowania na raka płuc, a nawet pomaga rozbić kamienie nerkowe.

SŁODKIE SNY Z B_6

Według badań przeprowadzonych w roku 2002 w City College w Nowym Jorku dawka 250 mg witaminy B_6 dziennie wzbogaca i urozmaica przebieg snu, czyniąc go niezwykle barwnym, a także ułatwiając przypomnienie sobie jego treści po przebudzeniu. Zjawisko to można wyjaśnić tym, że witamina B_6 zwiększa pobudzenie podczas fazy REM.

vivante

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

JARMUŻ

w księgarni Illuminatio

SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.vivante.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:
www.facebook.com/vivantepl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Księgarni internetowej**
www.TaniaKsiazka.pl