

# Jarmuż

**Jarmuż uważany jest za jedno z najzdrowszych warzyw na świecie. Choć do tej pory nie był w Polsce zbyt popularny i trudno było dostać go w sklepach, powoli się to zmienia. Coraz więcej konsumentów jest bowiem zainteresowanych tym wyjątkowo odżywczym warzywem. Jarmuż należy do tej samej rodziny warzyw, co kapusta, a na pierwszy rzut oka przypomina jej połączenie z innym zielonym warzywem - brokułem.**

W smaku jarmuż jest bardzo wyrazisty i ostry, dzięki czemu stanowi świetne uzupełnienie wielu dań. Świeży jarmuż dostępny jest w sprzedaży od początku jesieni aż do zimy, czyli wtedy, gdy sezon na inne warzywa już się kończy. Najlepiej zbierać go po pierwszych przymrozkach - ujemne temperatury powodują bowiem zanik goryczki, dzięki czemu warzywo jest łagodniejsze w smaku. Aby jarmuż był delikatniejszy, można po zakupie świeżych listków zamrozić je na pewien czas.

## Jarmuż – właściwości

Jarmuż pełen jest cennych substancji, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Zawiera sporo witamin, przede wszystkim A, C i K. Witamina A korzystnie wpływa na stan skóry, włosów i paznokci. Witamina C jest silnym przeciwutleniaczem, wspomaga odporność organizmu i poprawia funkcjonowanie układu krążenia. Natomiast witamina K wspomaga krzepliwość krwi i - jak wykazują najnowsze badania - ma właściwości antynowotworowe. Jest też niezbędna dla utrzymania prawidłowej gęstości kości. Jarmuż jest bogaty w wapń i potas, dzięki czemu przyczynia się do obniżenia ciśnienia tętniczego krwi. Co ciekawe, w jarmużu jest o wiele więcej wapnia niż w mleku.

W jarmużu znajdują się substancje, które pozytywnie wpływają na nasz wzrok - luteina i zeaksantyna. Zawiera też sulforafan - związek, który ma silne właściwości przeciwzapalne. Niestety, jest on dość wrażliwy na wysokie temperatury. Aby jarmuż nie stracił swojego przeciwzapalnego działania, powinien być spożywany na surowo lub gotowany na parze przez maksymalnie 3 minuty. Bardzo ważnym związkiem, którego w jarmużu jest sporo, jest kwas liponowy. Ma on wpływ na obniżenie poziomu glukozy we krwi i pozytywnie wpływa na osoby, które cierpią na cukrzyce typu I i II.

Podobnie jak inne zielone warzywa, jarmuż zawiera wiele błonnika, czyli włókna roślinnego. Nie jest on przez nasz organizm trawiony, natomiast ma właściwości oczyszczające układ pokarmowy ze złogów i toksyn. Jarmuż jest więc świetnym elementem diety odchudzającej - nie tylko zawiera niewiele kalorii, ale też wpływa na sprawniejsze funkcjonowanie układu pokarmowego.

## Jarmuż – zastosowanie

Jarmuż można wykorzystać w kuchni na wiele sposobów. Jest świetnym składnikiem odżywczych, zielonych koktajli warzywnych. Nadaje im doskonały smak i piękny, zielony kolor. Ze świeżych liści jarmużu można zrobić smaczną, pełną witamin sałatkę. Najlepiej w tym celu wybierać młode, niewielkie listki, które są zdecydowanie bardziej miękkie. Duże, starsze liście mogą być dość twarde, aby sprawdziły się w sałatce, warto polać je sosem sałatkowym co najmniej pół godziny przed podaniem, by zdążyły nieco zmięknąć. Jarmuż można piec, gotować na parze, a nawet smażyć - warzywo poddane

wysokiej temperaturze jest łatwiej strawne niż podawane na surowo. Obróbka termiczna powinna być jednak dość krótka, aby jarmuż nie stracił swoich unikalnych właściwości zdrowotnych.

[Kup jarmuż z rabatem 3% już teraz !](#)

(wpisz **bonavita** w polu „kod specjalny” w koszyku)

Author: Bonavita.pl

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/jarmuz>

