

Jarmuż w roli głównej

Wspaniały, przepiękny cennymi składnikami odżywczymi jarmuż najczęściej używamy do dekoracji półmisek. A szkoda! Odkryjmy jego walory przygotowując od czasu do czasu pożywne dania z jarmużem w roli głównej.

Bogactwo jarmużu stanowi duża zawartość witaminy C i beta-karotenu, z którego organizm wytwarza witaminę A. Witaminy C i A to silne przeciwutleniacze, chroniące przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Są w nim też witaminy E, K, H, B1, B2, B3, B5, B6, PP, sporo kwasu foliowego oraz żelaza. Oba te związki są niezbędne w procesie tworzenia czerwonych ciałek krwi. Dostarcza wapnia w postaci łatwo absorbowanej przez organizm, prócz tego ma dużo magnezu, potasu, fosforu, fluoru, siarki. Podobnie jak inne warzywa kapustowate zawiera luteinę, zeaksantynę oraz sulforafan – składniki blokujące działanie kancerogenów, a zatem warzywo to może skutecznie chronić przed rakiem. Badania wykazują, że częste spożywanie jarmużu zmniejsza ryzyko zachorowania na raka żołądka, jelita i okrężnicy oraz na wszystkie nowotwory hormonozależne, w tym również raka piersi.

Zupa z jarmużem

Składniki: 40 dag chudych żeberek wieprzowych (mogą być wędzone), 25 dag włoścyszyny, 8-10 liści jarmużu, 4 średniej wielkości ziemniaki, ½ szklanki śmietany, 2 łyżeczki mąki, ½ szklanka mleka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa

- Umyte żeberka zalewamy zimną wodą, dodajemy sól, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy na średnim ogniu. Gdy mięso będzie prawie miękkie dodajemy włoścyszynę oraz pokrojone w kostkę ziemniaki, całość gotujemy do miękkości. Ugotowane żeberka wyjmujemy, usuwamy kości, mięso kroimy w kostkę.
- W oddzielnym, odkrytym rondlu gotujemy liście jarmużu w niewielkiej ilości osolonej wody. Odcedzamy, usuwamy grube nerwy i ogonki, drobno siekamy, wrzucamy do gotujących się warzyw.
- Zupę zagęszczamy mąką rozprowadzoną w zimnym mleku, zagotowujemy. Po zestawieniu



z ognia łączymy ze śmietaną, doprawiamy solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Zupę podajemy z pokrojonym mięsem.

Jarmuż z kielbasą i ziemniakami

Składniki: 80 dag liści jarmużu (waga po obraniu z twardych żył), 40 dag kielbasy wiejskiej z czosnkiem, 2 średnie cebule, 8 niedużych ziemniaków, puszka czerwonej fasoli konserwowej, łyżka masła, sól, pieprz, oliwa z oliwek

- Oczyszczone liście jarmużu kilka razy płuczemy, zaparzamy w niedużej ilości wrzątku przez 5 minut, odcedzamy. Obrane ziemniaki dzielimy na ćwiartki i gotujemy w osolonym wrzątku.
- Cebulę kroimy w piórka, kielbasę w dość grube plastry. Na patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek, dodajemy cebulę i kielbasę, całość lekko rumienimy. Dodajemy pokrojony jarmuż, chwilę smażymy, mieszając. Dusimy do miękkości na małym ogniu pod przykryciem.
- Ugotowane ziemniaki odcedzamy, mieszamy z odsączoną z zalewy fasolą, dodajemy masło, kielbasę z jarmużem i cebulką. Doprawiamy do smaku solą oraz pieprzem. Podajemy jako danie obiadowe lub na kolację.



*Romana Chojnacka
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu*