

#IngredientulSecret

Varza Kale

Brassica oleracea

Despre

Varza Kale, cunoscută și sub denumirea de borecole sau varza țaranului, a fost cultivată de mai bine de 2000 de ani. De-a lungul timpului, a fost consumată la scară largă, în special în Europa, datorită rezistenței sale la îngheț și datorită faptului că aceste culturi pot fi recoltate târziu, la final de an. Numele său provine din cuvântul „kale” de origine daneză, suedeză și norvegiană, din cuvântul de origine germană „Khal” și din cuvântul de origine scoțiană-galeză „câl” sau „kall”. Culoarele frunzelor verzei Kale alternează între verde luminos și întunecat, până la verde violet sau verde maro. Precum broccoli, conopida sau salata verde, varza Kale este descendenta verzei sălbatice.

Kale are o aromă dulce și ușor înțepătoare, cu o savoare astringentă datorită conținutului mare de fier. Diferitele tipuri de varză Kale au și gusturi diverse: Kale roșie este indicată pentru salate, pentru un gust fin, Kale creăță are un gust înțepător, pe când Kale palmier are un gust dulceag. Frunzele mai mici de varză Kale sunt, în general, mai fine și mai dulci decât cele de dimensiuni mari.

Sănătate

Varza Kale poate funcționa ca antiinflamator datorită conținutului de Omega-3 și acizi grași, esențiali în lupta împotriva artritei reumatoide, astmului sau a bolilor autoimune. Varza Kale conține mai mult Calciu decât laptele. Calciul ajută la prevenirea pierderii masei osoase, previne apariția osteoporozei și menține metabolismul în parametri normali. Varza Kale are un aport mărit de Vitamina K, ce luptă pentru combaterea cancerului.*

130 g de varză Kale, fiartă fără sare, oferă**:

Vitamina K	Vitamina A	Vitamina C	Fibre	Calciu	Omega-3
1328% DZR	354% DZR	89% DZR	10% DZR	9% DZR	134mg
Ajută la lupta împotriva cancerului	Importantă pentru ochi și piele	Pentru un sistem imunitar puternic	Importante pentru sistemul digestiv	Pentru oase puternice	Proprietăți antiinflamatorii

DZR = Doza zilnică recomandată

*www.verayeg.com

** Pentru o dietă de 2000 de calorii pe zi. Sursa: nutritiondata.self.com

†Sursa: mindbodygreen.com

„Varza Kale are o suprafață ceroasă care o protejează de ploaie, dar și de dressing-ul din salată. Încercați să asezonați varza Kale cu ulei de măsline înainte de a adăuga dressing-ul; astfel, sosul va pătrunde mult mai bine și uniform în salată!”

Sfaturi

Cum se alege

Varza Kale proaspătă este fermă, tare, colorată într-un verde intens, fără semne de îngălbenire. Frunzele mai mici sunt mai fine și au un gust dulceag.

Cum se depozitează

Durata de depozitare este de 5 zile, în frigider. Cu cât este ținută mai mult în frigider, cu atât devine mai înțepătoare la gust. Nu o spălați înainte de depozitare pentru că se deteriorează mai repede.

Cum se prepară

Este important ca varza Kale să fie scufundată în apă rece pentru a înlătura toate impuritățile. Taiati frunzele și tulpinile în bucăți mici pentru o preparare rapidă.

Rețetă

Dacă este depozitată la congelator, varza Kale are un gust dulceag pronunțat. Pentru multiple beneficii asupra gustului, dar și a sănătății, Kale se prepară cel mai bine la abur. Însă poate fi un ingredient de bază pentru salate răcoritoare.



Abur
5 min.



Supă
55 min.



Gătit
10-15 min.



Timp de gătit 25min.



225°C



2



Setare pe modul Pizza

Pizza vegană cu varză Kale și quinoa

Ingrediente:

1 conopidă de mărime medie
200 g varză Kale
2 dl făină de quinoa
1,5 dl ulei de măsline
1 linguriță oregano
sare și piper

Topping-uri:

sparanghel, roșii, baby broccoli și brânză vegană

Dificultate: Ușor

1. Se încălzește cuptorul la 225°Celsius.
2. Se îndepărtează tulpina și frunzele conopidei și se dă la blender, alături de varza Kale, până este obținută o pastă cremoasă.
3. Într-un bol, se amestecă făina de quinoa, sarea, piperul, uleiul de măsline și pasta de conopidă și varză Kale până se obține o maia.

4. Se acoperă o tavă de cuptor cu foaie de copt
5. Se așază maioua în tavă și se întinde în formă rotundă, de pizza.
6. Se coace timp de 15 minute, înainte de a adăuga sosul de tomate și alte ingrediente deasupra, precum sparanghel, roșii, baby broccoli și brânză vegană. Apoi, se introduce tava la cuptor și se lasă pentru alte 10 minute.



Electrolux