

## Jarmuż – najpopularniejsze warzywo sezonu



# Opis wskazówki

Kiedyś powszechnie spożywany – obecnie, po długim okresie zapomnienia i wykorzystywania jako dekoracja talerza, ponownie wraca na stoły Polaków i szturmem zdobywa uznanie.

Jarmuż, że jest warzywem niezwykle uniwersalnym i doskonale nadaje się do dań obiadowych, zapiekanek, makaronów, sałatek, surówek, a także koktajli i smoothies. Efektowne, faliste liście nie tylko świetnie smakują, ale również skrywają w sobie wiele cennych składników odżywczych i mineralnych, a także witamin i związków prozdrowotnych.

Jarmuż – co to za warzywo?

To niezwykle ciekawe warzywo jest jednym z najstarszych w rodzinie roślin kapustowatych. Był uprawiany i ceniony już w starożytności. Z czasem spadł do rangi ozdobnika na talerzy. Pierzaste liście traktowano wyłącznie jako element dekoracyjny. Obecnie ponownie wzrosło zainteresowanie tym warzywem. Zgodnie promują go dietetycy i trenerzy. Można uznać, że jarmuż stał się modny. I słusznie! W skali ANDI (Aggregate Nutrient Density Index) oceniającej stosunek ilości składników odżywczych na jednostkę kalorii jarmuż zajmuje pierwsze miejsce. To znaczy, że w ilości odpowiadającej 1 kcal żaden inny produkt spożywczy nie dostarcza do organizmu tylu witamin oraz składników odżywczych i mineralnych co jarmuż.

Co zawiera jarmuż?

Jarmuż jest niskokalorycznym warzywem - 100 gramów surowych liści to tylko 49 kcal. Taka sama ich ilość zawiera blisko 4,3 g białka, 8,75 g węglowodanów oraz 3,6 g błonnika. Są to ilości porównywalnie z niektórymi kaszami. Oprócz tego jest cennym źródłem witamin (A, B1, B2, B3, K, E i C) oraz składników mineralnych takich jak potas, wapń, żelazo, magnez, które kompleksowo wpływają na cały organizm, poprawiając jego stan i kondycję, a także których działanie widoczne jest od zewnątrz w postaci ogólnej poprawy wyglądu skóry, włosów i paznokci. Ze względu na wysoką zawartość witaminy K jarmużu powinny unikać osoby przyjmujące

Równocześnie liście jarmużu bogate są w związki o działaniu prozdrowotnym m.in. w polifenole, beta-karoten, chlorofil, luteinę, zeaksantynę, a także w glukozynolany, które wykazują działanie przeciwzapalne, przeciwutleniające, antyseptycznie, bakteriobójcze i grzybobójcze.

Współdziałanie substancji bioaktywnych i witamin zawartych w jarmużu korzystnie wpływa na funkcjonowanie całego organizmu, a także wspomaga detoksykację organizmu, zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób nowotworowych, miażdżycy, choroby niedokrwiennej serca oraz zwyrodnień plamki żółtej oka. Jarmuż stosuje się również podczas terapii zakażeń bakteriami *Helicobacter pylori*.

W wyniku przemian w organizmie, wspomniane glukozynolany są przekształcane w sulforafan. Jest to jeden z najsilniej działających związków prozdrowotnych. W głównej mierze to on odpowiada za działanie przeciwnowotworowe jarmużu oraz likwiduje *H. pylori*. W oparciu o badania naukowcy podejrzewają, że związek ten może być skuteczny w zapobieganiu i leczeniu skutków chorób neurodegeneracyjnych takich jak stwardnienie rozsiane czy Alzheimer.

Jak kupować jarmuż?

Roślina występuje w dwóch odmianach. Różnią się one między sobą kolorem liści. Odmiana winterbor ma je zielone, a odmiana redbor fioletowe. W sklepach najczęściej dostępna jest odmiana zielona. Jarmuż można kupić w postaci całych liści lub krojonych i zapakowanych w folię w atmosferze kontrolowanej. Liście po zerwaniu należy zjeść jak najszybciej, dlatego taki sposób pakowania znacznie wydłuża trwałość jarmużu. Świeże liście mogą być przechowywane w lodówce maksymalnie do tygodnia. Kupując jarmuż zwróć również uwagę czy liście mają intensywny kolor i czy są sztywne i jędrne. Jeśli jest inaczej oznacza to że leżał on już jakiś czas na półce.

Co można przygotować z jarmużu?