

Jarmuż: źródło witamin odkryte na nowo

Autor: Dorota Gonet

Data: 19 sierpnia 2015

Jarmuż – zapomniane warzywo wróciło do łask i na polskie stoły. To dwuletnia botaniczna odmiana kapusty warzywnej, która od dawna jest uprawiana w naszym kraju, ale wcześniej duże, kędzierzawe liście służyły najczęściej do dekoracji potraw. Teraz się to zmienia, bo przypomniano sobie, jak cenna dla zdrowia jest ta roślina.

Samo zdrowie

Jarmuż można uprawiać jako plon główny lub poplon po wczesnych warzywach – zarówno z rozsady, jak i siewu bezpośredniego.

Jarmuż zawiera przede wszystkim dużo białka i witaminy C, ale także karoten, witaminy z grupy B (np. PP) oraz witaminy E, H, K, wapń, fosfor, żelazo, potas i magnez. Można go jeść na **surowo, zapiekać, smażyć, gotować czy mrozić**. Dodatkowo, warzywo to polecane jest dla osób starszych i dzieci, ponieważ jest lekkostrawny, ma też działanie przeciwzapalne i przeciwnowotworowe.

Uprawa jarmużu

Plusy na tym się nie kończą, bo zasiew jarmużu jest prosty. Można go uprawiać praktycznie na wszystkich rodzajach gleby, nie lubi tylko tych **podmokłych, kwaśnych i piaszczystych**. Dodatkowo warzywo to jest mrozoodporne, a jego liście po przemarznięciu mają lepszy smak i są delikatniejsze, dlatego zbiera się go po pierwszych przymrozkach.

Jarmuż można uprawiać jako plon główny lub poplon po wczesnych warzywach – zarówno z rozsady, jak i siewu bezpośredniego. Roślina jest dość **odporna na choroby i szkodniki**, ale nie można jej uprawiać w miejscu po innych roślinach kapustowatych.

Zbiór liści zaczyna się późną jesienią i trwa całą zimę.

Czy artykuł był przydatny?

Kliknij na gwiazdkę, by zagłosować

-
-
-
-
-

Submit Rating

Ocena / 5. Liczba głosów