

KAPUSTA KISZONA

Oczyszcza organizm, ma działanie antynowotworowe, wzmacnia odporność i wspomaga trawienie. W dodatku jest wyjątkowo niskokaloryczna, więc mogą się nią zająć również osoby na diecie. Zalety kapusty kiszzonej dostrzegł już Hipokrates. Sprawdź, skąd jej sława i co zyskasz, włączając ją do jadłospisu.

Pierwsze wzmianki o właściwościach leczniczych kapusty kiszzonej pojawiły się już w pismach Hipokratesa w IV w. p.n.e. Sławę przyniosła jej jednak pierwsza wielka wyprawa morska sławnego podróżnika i odkrywcy Jamesa Cooka. „Dzięki dużej zawartości witaminy C oraz łatwości przechowywania w trakcie długich podróży okazała się ona doskonałym panaceum na szkorbut, który w tamtych czasach dziesiątkował marynarzy, pozbawionych przez dłuższy czas świeżych warzyw i owoców” – dr Ewa Ciska.

Za obserwacje i wnioski dotyczące m.in. wpływu diety wzbogaconej o kapustę kiszoną na zdrowie marynarzy Cook w 1776 roku został odznaczony medalem Copleya przyznany przez Towarzystwo Królewskie w Londynie.

Kiszona kapusta – wysłanniczka młodości?

Kapusta kiszona jest bogatym źródłem witaminy C, witamin z grupy B, witaminy K, A i E. Witaminy A, C i E to przeciwutleniacze, które oczyszczają organizm z nadmiaru wolnych rodników. „Wolne rodniki powstają naturalnie podczas przemian metabolicznych, ale ich nadmiar w organizmie wynikający z zanieczyszczenia środowiska, palenia papierosów czy tzw. diety śmieciowej jest bardzo szkodliwy. Te wyjątkowo reaktywne związki inicjują procesy nowotworowe, sprzyjają zmianom miażdżycowym nawet u młodych ludzi i są przypuszczalnie przyczyną szybszego starzenia się organizmu” – informuje dr Ewa Ciska.

Rozprawi się z zaparciami i wzmocni odporność

Kapusta kiszona bogata jest też w związki manganu, cynku, wapnia, potasu, żelaza i siarki, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Wytworzony w trakcie fermentacji kwas mlekowy ma dobroczynny wpływ na przewód pokarmowy.

„Bakterie mlekowe wzmagają perystaltykę jelit przyspieszając pasaż jelitowy, likwidują zaparcia, przywracają prawidłową mikroflorę jelitową po antybiotykoterapii i działają wzmacniająco na nasz system odpornościowy. Kwas mlekowy zakwaszając środowisko działa toksycznie na mikroorganizmy patogenne m.in. na drożdżaki odpowiedzialne za stosunkowo częste zakażenia grzybiczne” – wylicza uczona.

Lekarstwo na kaca?

Wspomniane bakterie regulują przemiany kwasów żółciowych, ułatwiają trawienie i wchłanianie składników pokarmowych. „Nie zaskakuje zatem fakt, że sok z kapusty kiszzonej pobudzający układ trawienny, bogaty w witaminy i związki mineralne, jest chętnie stosowanym lekiem na „zespół dnia następnego” po zbyt hucznie spędzonej nocy” – dodaje dr Ciska.

Idealna podczas odchudzania i dla osób starszych

Po kapustę kiszoną mogą bez obaw sięgać osoby starsze, bo łatwiej się ją trawi od kapusty świeżej. Dla osób odchudzających się może stanowić zdrową przekąskę o wyjątkowo małej kaloryczności. 100 gr zawiera jedynie 12-16 kcal., w dodatku dzięki dużej zawartości błonnika daje poczucie sytości.

Skąd się bierze charakterystyczny zapach? To siarka

Czemu kapusta „zawdzięcza” swój charakterystyczny nieprzyjemny zapach, wydzielający się podczas kiszenia czy gotowania? Za ten specyficzny zapach odpowiedzialne są związki siarki nazywane glukozynolanami. Są one charakterystyczne dla warzyw kapustnych takich jak: brokuł, kalafior, kalarepa czy brukselka. „W trakcie krojenia, a następnie kiszenia kapusty związki te ulegają degradacji. To właśnie produkty degradacji niektórych glukozynolanów odpowiedzialne są za ten charakterystyczny zapach” – wyjaśnia dr Ciska.

Badania przeprowadzone na zwierzętach wykazały, że produkty degradacji glukozynolanów działają prewencyjnie lub aktywnie hamują rozwój niektórych typów nowotworów.

„Zmniejszyły m.in. częstotliwość występowania nowotworów sutka, jajników, macicy i prostaty czyli tak zwanych nowotworów hormonozależnych, stosunkowo częstych u ludzi” – informuje rozmówczyni.

Najlepsza kapusta z beczki

„Najbardziej wartościowa jest kapusta sprzedawana z beczki, która nie jest przepakowywana w opakowania detaliczne. Praktycznie bezwartościowa pod względem związków biologicznie aktywnych jest kapusta pasteryzowana” – wyjaśnia dr Ewa Ciska.

Specjaliści z Zakładu Chemii i Biodynamiki Żywności IRZiBŻ PAN, w ramach projektu finansowanego przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego, przeprowadzili monitoring kapusty kiszzonej dostępnej w sklepach. Próbkę kapusty analizowali pod kątem obecności związków o aktywności przeciwnowotworowej.

Dlaczego należy kupować kapustę z beczki? „Nie jest ona przepakowywana do mniejszych torebek, a więc kiszonka nie jest narażona na utratę cennych składników wskutek działania tlenu z powietrza, światła oraz wysokiej temperatury w przypadku kapusty pasteryzowanej.

Prawdopodobnie pasteryzacji często poddawana jest kapusta nienajlepszej jakości, w której

wskutek nieprawidłowego przebiegu fermentacji dochodzi do nadmiernego wzrostu niewłaściwej mikroflory. Taka kapusta w trakcie nawet krótkiego przechowywania zgnije” – tłumaczy dr Ewa Ciska.

Uwaga na sposób przechowywania, czyli kapusta niemal „ugotowana”

Wyjaśnia, że również proces przechowywania kapusty w nieodpowiednich warunkach obniża jej jakość. „Pasteryzacja takiej kapusty pozwoli zatrzymać niekorzystne procesy zachodzące w kapuście i przedłużyć termin przydatności do spożycia, ale będzie to już produkt niepełnowartościowy”- mówi dr Ciska. „W dodatku czasem temperatura pasteryzacji może być za wysoka i wtedy taka kapusta jest w zasadzie ugotowana” – dodaje.

Chcesz sam ukisic kapustę – jak się do tego zabrać?

Jeśli samemu kisimy kapustę, to najlepiej wykorzystać do tego odmiany późne – o zwartych główkach. „Odmiany późne mają więcej niezbędnego w procesie fermentacji cukru, który jest podstawowym składnikiem odżywczym dla bakterii. Fermentacja odbywa się w ten sposób, że cukry przekształcane są w kwas mlekowy, który jest naturalnym związkiem konserwującym kiszoną kapustę. Odpowiednie jego stężenie zabezpiecza kapustę i umożliwia długie jej przechowywanie” – opisuje dr Ciska.