

KAPUSTA- WŁAŚCIWOŚCI ODŻYWCZE I WPŁYW NA ZDROWIE

Oliwia Kr, Karol K, Julka B, Jakub P

A dark blue diagonal graphic element that starts from the bottom left corner and extends towards the top right corner, creating a triangular shape on the right side of the slide.

Kilka faktów i ciekawostek o kapuście

Kapusta ma 38 gatunków, z czego 21 rośnie w Europie.

W Polsce wyraz kapusta funkcjonuje również jako nazwisko.

W USA co roku organizowane jest święto kiszzonej kapusty. Podobny festiwal odbywa się także od 1978 r. w niemieckim mieście

Leinfelden-Echterdingen (tzw. Krautfest), gdzie świętuje się zakończenie sezonu kapuścianego w połowie października.

Święto kapusty odbywa się również w Polsce, na początku września, w miejscowości Charsznica w woj. małopolskiem. Podczas tego święta wybiera się króla i królową kapusty.

Najcięższa kapusta na świecie ważyła 56kg. Wyhodował ją Bernard Lavery z Walii.

Rekord świata w jedzeniu kapusty należy do Charlesa Hardy, który zjadł nieco ponad 3 kg kapusty w 9 minut.

Wartości odżywcze kapusty

	Kapusta czerwona	Kapusta biała
Energia	31 kcal	25 kcal
Białko	1,43 g	1,28 g
Tłuszcze	0,16 g	0,1 g
Węglowodany	7,37 g	5,8 g
Błonnik	2,1 g	2,5 g
Wapń	45 mg	40 mg
Żelazo	0,8 mg	0,47 mg
Magnez	16 mg	12 mg
Fosfor	30 mg	26 mg
Potas	243 mg	170 mg
Witamina C	57 mg	36,6 mg
Witamina B1	0,06 mg	0,06 mg
Witamina B2	0,07 mg	0,04 mg
Witamina B3	0,42 mg	0,23 mg
Witamina B6	0,21 mg	0,12 mg
Kwas foliowy	18 µg	43 µg
Witamina A	56 µg	5 µg
Witamina K	38,2 µg	76 µg

Kapusta jest źródłem witaminy A, B, kwasów foliowych i minerałów takich jak: magnez, wapń, fosfor, mangan i potas, a liście kapusty zawierają związki siarki

<https://dietetycy.org.pl/czerwona-kapusta-wlasciwosci/>

Rodzaje kapusty

1. Kapusta biała
2. Kapusta czerwona
3. Kapusta włoska
4. Kapusta pekińska
5. Kapusta pak-choi



Uprawa kapusty

Kapusta jest zbudowana z liści płonnych, które okrywają głowę warzywa. Z kapusty jadamy całą głowę. Kapusta rośnie najlepiej na żyznej i nasłonecznionej glebie. Kapusta rośnie średnio od 60 do 160 dni (zależy czy odmiana jest wczesna czy późna itd.)



Zastosowanie kapusty

Z kapusty robi się wiele rzeczy:

- wiele z gatunków kapusty jest jadalnych, dlatego przygotowuje się z niej rozmaite potrawy i dania;
- z rzepaku (mieszańca kapusty warzywnej i właściwej) wytwarza się olej jadalny i biodiesel (ekologiczne paliwo do wysokoprężnych silników Diesla);
- niektóre kapusty są używane jako warzywa paszowe.



Dziękujemy za uwagę!