Pekinka – kapusta

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |

Kapusta pekińska – jest bogata w witaminę , która ma pozytywny wpływ na nasz układ odpornościowy.

Wyróżnia się wydłużonym kształtem i luźno ułożonymi liśćmi o jasnozielonym kolorze.

Pochodzi z północnych Chin oraz Japonii, Uprawiano ją tam już w III w n.e.. Do Europy i Stanów Zjednoczonych trafiła dopiero w latach 30 XX wieku.

Najbardziej znana na świecie potrawa z kapusty pekińskiej to wywodząca się z kuchni koreańskiej kiszonka zwana Kimchi.

Pekinka – jest produktem niskokalorycznym 100 gr. – tylko 16 kalorii,

Posiada tez bardzo niski indeks glikemiczny.

- stosowana w medycynie naturalnej – okłady z liści pekinki działają leczniczo na zwichnięcia i bóle reumatyczne.

- nie wydziela nieprzyjemnego zapachu podczas gotowania.

W Chinach nazywana jest tez „Zębem Białego Smoka”, a w mieści Suzhou powstał pomnik w hołdzie za rozsławianie Chin na świecie.