Kalafior

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

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



Kalafior pochodzi z Afryki a dokładnie z Cypru. Kiedyś nazywano go „kapusta cypryjska”. Do Polski sprowadziła go zona Zygmunta Starego – królowa Bona w XVI w. Wywodzi się z rodzin warzyw kapustowatych. Głowa kalafiora w przekroju poprzecznym przypomina drzewo. To warzywo jest tez kwiatem, bo częścią ,którą jemy jest właśnie kwiat zwany inaczej „różą kalafiora”

Występuje w wielu odmianach kolorystycznych. Najpopularniejsze są białe i kremowe. Uprawiane są tez wersje : żółtej, zielonej, fioletowej.

Może być spożywany surowy, gotowany lub pieczony. Jest niskokaloryczny 100 g- 25 kalorii. Indeks glikemiczny tylko 15 . Osoby chore na cukrzyce mogą po niego sięgać bez ograniczeń. Gotowanie go powyżej 30 minut zmniejsza jego walory zdrowotne nawet o 75 %.Potrzeba od 50 – 265 dni do osiągniecia dojrzałości kalafiora. W 2019 roku Polska była trzecim co największym producentem kalafiora w całej Unii Europejskiej. Największy na świecie kalafior ważył aż 14 kilogramów. Wyhodował go ogrodnik Evans w 1997 roku.

Podczas gotowania kalafiora wydziela się siarka co powoduje jego nieprzyjemny zapach.

Osoby z chora tarczycą nie mogą jeść kalafiora , ponieważ zawiera substancje, które zaburzają wchłanianie jodu.