

Růžičková kapusta prospívá pleti i vlasům



Proč je růžičková kapusta zdravá?

Růžičková kapusta má v sobě spoustu prospěšných látek, které náš mozek a tělo potřebuje. **Obsahuje velké množství zdravých prospěšných minerálů a vitamínů** – z nich jmenujme **především vitamín B1 a C**. Konzumace vitamínu **B1** je hlavně **důležitá k překonání únavy a stresu**, vitamín **C** zase **zvyšuje naši obranyschopnost (imunitu)**.

Růžičková kapusta obecně tedy **posiluje náš imunitní systém**, dále pak **zvyšuje pevnost tkání a prospívá pleti i vlasům**. **Vysoký obsah vlákniny v růžičkové kapustě rovněž prospívá našemu zažívání**.

Malé kapustičky dále **obsahují draslík**, který **podporuje vylučování nadměrného množství vody z těla**, **pomáhá detoxikaci organismu a odplavování odpadních látek**. Právě proto je růžičková kapusta **skvělým pomocníkem při hubnutí**.

Jak ji používat v kuchyni?

Růžičková kapusta je **k dostání od podzimu do jara** a na zahrádce nám dokonce vydrží i v mrazu – **je totiž velmi odolná a zvládne teploty až do -15 °C**. Pokud přežde mrazem, má dokonce lepší a jemnější chuť.

Růžičková kapusta se hodí **na přípravu nebo ochucení mnoha pokrmů**. Výborná je **nejen do polévek a vývarů**, ale dá se konzumovat **idušená, jako příloha k masu nebo zapékaná**. Můžeme ji však **také smažit nebo přidat k těstovinám či do rizota**.

Pro zachování vitamínů růžičkovou kapustu nevaříme a nezapékáme příliš dlouho podle velikosti stačí 5 až 10 minut nebo jen spaření horkou, osolenou vodou. Jen tak totiž bude růžičková kapusta obsahovat veškeré množství živin a bude moci příznivě působit na naši imunitu a zlepšovat naši kondici.

Vyzkoušejte naše recepty z růžičkové kapusty:

Recept na **krémovou polévku z růžičkové kapusty** naleznete [ZDE](#)

Recept na **čirou polévku z růžičkové kapusty** se nachází [ZDE](#)

Recept na **růžičkovou kapustu se šunkou a cibulkou** máme [ZDE](#)

Recept na **růžičkovou kapustu se slaninou a pistáciemi** je [ZDE](#)

Recept na **štouchané brambory s růžičkovou kapustou** najdete [ZDE](#)