



## KALAFIOR

**K**alafior, ze względu na pochodzenie, nazywany jest także kapustą cypryjską. Znany był już starożytnym Rzymianom i Grekom. Stamtąd w XIII w. rozprzestrzenił się na pozostałe kraje europejskie. Do Polski trafił dzięki królowej Bonie na przełomie XVI i XVII w.

Częścią jadalną kalafiora są młode pędy kwiatowe, które zakończone są kwiatostanem (tzw. różą). Kwiatostan powinien być jednolitej barwy, bez uszkodzeń i ciemniejszych plamek. Liście natomiast powinny być jasnozielone i sztywne. W uprawie i w sprzedaży dostępne są także kalafioro-ry o innej barwie niż popularna biała. Spotkać można kalafioro-ry fioletowe, pomarańczowe i zielone, których kwiaty przypominają kształtem muszle morskich ślimaków.

Wielkość kalafiora nie zawsze świadczy o jego jakości. Waga waha się w granicach od 25 dag do 2 kg. Optymalna temperatura przechowywania świeżego kalafiora to 8-10°C, po wcześniejszym usunięciu liści. Natomiast zamrożony kalafior (najlepiej rozdrobniony na mniejsze różyczki) można przechowywać do kilku miesięcy. Na półce sklepowej kalafior powinien być umieszczony przy warzywach o zbliżonej wielkości i kształcie, np. sałata czy kapusta.

Kalafior to wdzięczny produkt w kuchni. Może stanowić zarówno samodzielne danie, jak i smaczny dodatek do mięs i ryb. W Polsce najczęściej podawany jest po ugotowaniu z zezłoconą na maśle bułką tartą lub zasmażany w cieście naleśnikowym. Co więcej, sprawdza się w zupach oraz w sałatkach warzywnych w postaci surowej, jak i gotowanej. Warzywo to można również zapiekać, np. pod beszamelem z dodatkiem świeżych ziół i tartego sera. Ze względu na sporą zawartość siarki, uwalnianą podczas gotowania, kalafior nie powinien być gotowany pod przykryciem. Pogarsza się wówczas smak potrawy. Kalafior, jak większość warzyw kapustnych, należy do warzyw wzdymających, dlatego można podawać go z ziołami: kminek, imbir, koper i majeranek.

Kalafior zaliczany jest do najcenniejszych warzyw pod względem zawartości składników

### KALAFIOROWE KRĄŻKI WARZYWNE ZE STEKIEM I SOSEM PIECZARKOWYM

#### Składniki (2 porcje):

- 2 steki (ok. 180 g)
- 1 łyżka masła klarowanego do smażenia
- sól i pieprz
- 1 opakowanie Hilcona Veggie Krążki Warzywne z kalafiorom
- 1 cebula
- 200 g świeżych pieczarek
- 40 ml śmietany
- 80 g sera mozzarella
- gałązki świeżych ziół tymianku i rozmarynu do przystrojenia

#### Sposób przygotowania (czas ok. 30 min.):

- Przyprawione solą i pieprzem steki usmażyć na maśle klarowanym. Powinny być średnio wysmażone. Następnie zawinąć je w folię aluminiową. Krążki warzywne podgrzać zgodnie ze wskazówkami z opakowania. W okresie letnim najlepiej smakują podgrzane na grillu.
- Cebulę obrać i posiekać. Pieczarki oczyścić i pokroić. Wszystko razem podsmażyć przez kilka minut na patelni i dodać śmietanę. Doprawić do smaku solą i pieprzem.
- Na talerze wylać sos z pieczarkami. Następnie ułożyć steki, a na nich krążki warzywne. Na każdym krążku ułożyć kawałek sera mozzarella. Całość udekorować świeżymi ziołami.



odżywczych. Zawiera spore ilości witaminy C, K, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub>. Bogaty jest także w: sód, potas, magnez, wapń, żelazo, miedź, cynk i fosfor. Jednak, aby zachować to źródło cennych składników, kalafior powinien być spożywany przede wszystkim na surowo. W wysokiej temperaturze traci np. do 75% witaminy C. Warto też podkreślić, że kalafior nie wywołuje alergii, zatem jeść go mogą wszyscy. Co więcej, powoduje uczucie sytości, dlatego polecany jest osobom dbającym o sylwetkę.

#### Czy wiesz, że...

- Stworzona przez genetyków pomarańczowa odmiana kalafiora swój kolor zawdzięcza beta-karotenowi.
- Ciąg liczb Fibonacciego, które opisują m.in. proporcje w przyrodzie, określa również ilość różyczek kalafiora.
- Badania naukowe potwierdzają, że systematyczne spożywanie kalafiora pomaga zapobiegać nowotworowi prostaty, płuc, piersi i jajników.
- Peter Glazebrook z Newark w Anglii wyhodował największego kalafiora świata. Warzywo ważyło ok. 27 kg.
- Chiny są największym producentem kalafiora na świecie.
- Sparzony kalafior idealnie nadaje się jako przynęta na amura.
- Kalafior był ulubioną potrawą Ludwika XIV i to właśnie Francuzom zawdzięczamy nazwę – od *choufleur*, czyli „kwiat kapusty”.
- Nie zalecane jest dodawanie do kalafiora za dużej ilości octu i cytryny. Mogą one spowodować zniszczenie witaminy B<sub>9</sub>, która ułatwia organizmowi wytwarzanie kortyzolu – ważnego hormonu hamującego stany zapalne. ▼

OPRAC. H.H.

**hilcona**

DLA KONESERÓW.

# Danie na odmianę!

## Poznaj grilla w warzywnej wersji! 😊



Odwiedź nas na [www.hilcona.pl](http://www.hilcona.pl)  
lub na  **Hilcona Polska Official**

