
KUPUS



Kupus je zeljasto povrće iz porodice krstašica, koje raste na kamenitim obalama Europe, a u prehrani se koristi od prehistorijskih vremena. Ljekovita su mu svojstva ogromna, pa se njegova konzumacija preporučuje tijekom cijele godine, a osobito tijekom zime.

U stotinu grama svježeg kupusa nalazi se oko 40 miligrama vitamina C.

92,5 posto kupusa čini voda, pa se to povrće smatra dijetetskom namirnicom.

Ovo zeljasto povrće ima snažna anti upalna svojstva, a oblozi od kupusa česta su preporuka za razne vrste bolesti.

Jela od kupusa:



Kiseli dinstani kupus



Varivo od kupusa



Svježi kupus na salatu



Salata od crvenog kupusa

Jedno od najpoznatijih jela od kupusa je sarma

