

Koleraba, zapostavljena zelenjava in prezrta zakladnica za naše zdravje



Koleraba je res nesrečna zelenjava. V poplavi modnih pomladnih vrst zelenjave se prve zelene kolerabice, vse mehke in sočne, izgubijo. Tako jih večina počaka v zemlji, da se spremenijo v rumeno zimsko zelenjavo, ko v pomanjkanju druge sveže zelenjave pridejo do veljave. Pa še to le pogojno: tudi rumene kolerabe se drži sloves hrane za pujske in bolnišnice. Saj res ni bolj neprijetne hrane kot redki in brezokusni kolerabni pire, ki vam ga servirajo na plastičnem bolnišničnem pladnju. Edina jed, kjer kolerabi ni storjena krivica, je šara, ko v svoji rumenini pride do izraza. Zelene mlade kolerabice pa so še vedno v senci redkvic, berivke in špargljev, ki so tako kot kolerabice med prvimi pridelki vrta.

Koleraba izvira iz iste družine zelenjave kot zelje, brokoli, cvetača in brstični ohrovt. Vse so izšle iz divjega zelja, ki se tudi uporablja v prehrani.

Če mislite, da je koleraba znana le v srednji Evropi kot hrana revežev, se motite. Je ena najbolj pogostih vrst zelenjave v Kašmirju, kjer jo jedo kot pri nas krompir, nekajkrat na teden. Prav tako je razširjena v južni Indiji.

[Koleraba in njene koristne lastnosti](#)

Surova koleraba ima okus podoben brokolijevemu stebelu, le da je malo bolj pekoča – nekateri okus opisujejo kot mešanico brokolija in radiča. Ko je kuhana, je bolj sladka. Lahko jo narežete na kocke in jo prepražite ali pa jo narežite na palčke in popražite.

Obstajajo bele, blede zelene in vijolične kolerabe. Vse imajo kremasto belo notranjost. Listi so užitni in polni železa. Dodajte jih k solati ali jih prepražite skupaj s česnom.

Koleraba v sebi skriva pravo bogastvo antioksidantov in ostalih koristnih snovi. Je vir vitamina C, folne kisline in kalija, ima veliko vlaknin in malo kalorij. Skodelica surove kolerabe ima le 36 kalorij. Zaradi visoke vsebnosti kalija pomaga pri zniževanju krvnega tlaka. Koleraba krepi imunski sistem, lahko pomaga pri zaprtju in odvajanju vode s telesa ter pri zniževanju holesterola.

[Kako jo izbrati?](#)

Izbirajte manjše kolerabe, takšne, ki izgledajo sveže. Tudi listi naj bodo sveži in zelene barve – nikar naj ne bodo uveli ali rumeni. Na otip bi morale biti čvrste, izogibajte se mehkejšim plodov. Hranite jih v hladilniku, kjer bodo zdržale do pet dni. Pred uporabo olupite zunanji del.

[Kako uporabiti kolerabo?](#)

Obstaja cela paleta načinov, kako uporabiti to zanimivo zelenjavo. Lahko jeste surovo, kuhano, dušeno ali pečeno. Najbolj pogosto jo uporabljamo v juhah. Lahko pa jo na tanko narežete, položite na krožnik, pokapate z olivnim oljem, dodate malo soli in črnega popra. To je lahko manjši prigrizek ali predjed, recept pa lahko uporabite kot solatni preliv.

Tanke rezine kolerabe bodo popestrile vašo solato z jabolki, endivijo in sirom, začinjeno z limoninim sokom. Po želji lahko dodate tudi gorčico.

Surovo kolerabo lahko uporabite kar namesto kruha ali krekerjev za pomakanje v omako.