

خواص کلم کیل



کلم کیل (Kale) یک سبزی سبزرنگ (با نام علمی *Brassica oleracea*) است. این گیاه با کاهو، کلم بروکلی، کلم برگ و کلم فندقی خویشاوندی دارد.

همشهری آنلین: کلم کیل (Kale) یک سبزی سبزرنگ (با نام علمی *Brassica oleracea*) است. این گیاه با کاهو، کلم بروکلی، کلم برگ و کلم فندقی خویشاوندی دارد.

اریته‌های کلم کیل در سراسر جهان، در آب و هوای متفاوت کشت می‌شوند، و این گیاه می‌تواند حتی تا ماه‌های سردتر زمستان رشد کند. به علاوه، برگ‌ها کلم کیل یخ‌زدگی را به خوبی تحمل می‌کنند، و برخی از منابع مدعی هستند که اگر پس از یخ‌زدگی آنها را برداشت کنند، مزه شیرین‌تری خواهد داشت.

کلم کیل در سال‌های اخیر به خاطر منافع تغذیه‌ای فراوانش (به همراه بلوبری، اسفناج، لوبیایا و برخی گیاهان دیگر) توجه زیادی را به خود جلب کرده است، و یکی از به اصطلاح «ابرغذاها» شمرده می‌شود.

یک فنجان کلم کیل خرد شده ۲۰۶ درصد نیاز روزانه به ویتامین A و ۶۸۴ درصد نیاز به ویتامین K را دارا است. این مقدار کلم کیل همچنین به اندازه یک فنجان شیر حاوی کلسیم است، و از یک پرتقال ویتامین C بیشتری دارد؛ همچنین حاوی مواد معدنی مهم، از جمله مس، پتاسیم، آهن، منگنز و فسفر است.

کلم کیل همچنین منبع خوبی برای اسیدهای چرب اومگا-۳ است، و همچنین حاوی فیبرهای پایین‌آورنده کلسترول و کاروتنوئیدها و فلاونوئیدهای ضدسرطان است.

کلم کیل در طول جنگ جهانی دوم اغلب برای کشت در به اصطلاح «باغچه‌های پیروزی» توصیه می‌شد، زیرا به راحتی کشت داده می‌شد و مملو از مواد مغذی غنی بود که مکمل غذاهای محدود سهمیه‌ای زمان جنگ می‌شدند. اما هنگامی که جنگ تمام شد، بسیاری از خانواده‌ها خوردن کلم کیل را کنار گذاشتند، چرا که از مزه و بفت آن خوش‌شان نمی‌آمد و سهمیه‌بندی زمان جنگ را به یادشان می‌آورد.

البته گونه‌های جدید کلم کیل مزه بسیار بهتری نسبت به کلم‌هایی دارند که در دهه ۱۹۴۰ کشت می‌شدند. مصرف‌کنندگان باید به دنبال کلم کیلی باشند که برگ‌های سفت و به رنگ سبز تیره یا ارغوانی داشته باشد.

کلم کیل را می‌تواند در کیسه‌های پلاستیکی زیپ‌دار تا پنج روز در یخچال نگهداری کرد.

از جمله شیوه‌های مطلوب برای سرو کردن کلم کیل افزودن آن به سوپ، بشقاب تخم‌مرغ، کاسرول، سالادها- حتی برای روی پیتزا- است. کلم کیل را می‌توان له کرد و با گردو و سرکه بالسامیک تف داد، یا با پاستا، دانه کاج و روغن زیتون تف داد.

چیپس‌های کلم کیل هم تولید شده‌اند که با برش دادن برگ‌های این گیاه در اندازه‌های کوچک، خواباندن آن در روغن زیتون و نمک، و بعد پختن آن برای ۱۰ دقیقه روی اجاق تهیه می‌شوند.