

## Varză kale PROTEOR



**Evaluare:** Nu a fost evaluat încă?

[Pune o întrebare despre acest produs](#)

**Denumire științifică:** Brassica oleracea acephalla medullosa

**Denumire populară:** Varză KALE

---

**Varietate: PROTEOR**

**Descriere:** Este o leguma foarte apreciata pentru beneficiile sale pentru sanatate, înrudită cu varza cunoscută de noi, dar care nu face capatana. Varza Kale este bogata in vitamine si minerale care previn dezvoltarea si inmultirea celulelor canceroase. Se păstrează foarte bine congelată, nu își pierde din proprietățile nutritive. Se cultiva în grădină, toamna sau primăvara, într-un loc umbros. Este rezistentă la frig, nu suportă temperaturile mari. Soi semitimpuriu, după 70-80 de zile poate fi culeasă. Aceasta leguma este plina de nutrienti si este pusa pe lista celor mai sanatoase alimente din lume. Este recomandat ca frunzele sa fie culese cand sunt tinere, fragede si succulente. Frunzele sunt netede de culoare verde crud.

Exista varietati diferite de KALE, fiecare avand culoare, textura si gust usor diferite, dar proprietatile sunt comune la toate soiurile.

**Ce substanțe nutritive conține varza Kale?**

Varza Kale conține: vitamine (K, C, B, E, A), fier (mai mult decât carnea de vită), calciu (mai mult decât laptele), luteină, magneziu, fosfor, betacaroten, antioxidanți, potasiu, magneziu, proteine, e foarte bogată în fibre, are un conținut mic de calorii și inhibă absorbția de iod în organism. Consumată regulat, varza Kale, întărește sistemul imunitar, protejează organismul împotriva cancerului, diminuează nivelul de colesterol și de zahăr din sânge, încetinește procesul de îmbătrânire a creierului, protejează împotriva tumorilor și sclerozei.

**Înălțime planta:** 60-80cm

**Mod cultur:** răsad.

**Tip cultur:** câmp

**Greutate pic:** 5g