# Czerwona kapusta pekińska

fot. Ilona Maczek

Małopolski Ośrodek Doradztwa Rolniczego z s. w Karniowicach

## Odmiany

- ✓ Scarlette – odmiana o liściach zewnętrznych zielonoczerwonych z czerwoną główką w środku,
- ✓ Scarabella – odmiana o ciemnoczerwonych główkach z białymi nerwami,
- ✓ ww. odmiany są dostępne na świeżym rynku w sklepach wielkopowierzchniowych oraz w ofercie gospodarstw rolnych, w tym także ekologicznych.

fot. Ilona Maczek

## Czerwona kapusta pekińska...

to nowe, holenderskie odmiany kapusty pekińskiej o liściach w zabarwieniu fioletowym. Odmiany te wyróżniają się atrakcyjniejszym wyglądem i lepszym smakiem od zielonych odmian. Dodatkowo zawierają w swoim składzie cenne barwniki roślinne, tj. antocyjany o właściwościach antynowotworowych.

Czerwona kapusta pekińska nadaje się głównie do produkcji późnym latem i jesienią, gdyż przy wcześniejszych nasadzeniach jest podatna na wybijanie w pędy kwiatostanowe. Producenci uprawiają ją głównie z rozsady doniczkowanej.

Nasiona odmian czerwonej kapusty pekińskiej dostępne są na polskim rynku w dużych opakowaniach do upraw towarowych. Uprawiane są w gospodarstwach rolnych z przeznaczeniem przede wszystkim na świeży rynek, ale także dla przetwórstwa, głównie do produkcji sałatek. Wykorzystuje się je również w mieszankach paczkowanych sałat, gdzie zastępują inne czerwone odmiany warzyw liściowych.

## Wartości odżywcze

- kapusta pekińska jest niedocenianym, ale bardzo bogatym źródłem substancji odżywczych,
- zawiera w swoim składzie wiele cennych witamin oraz mikroelementów m.in. witaminę C, A, B1, B2, PP oraz wapń, potas, fosfor, żelazo, magnez i sód,
- jest źródłem kwasu foliowego oraz błonnika pokarmowego,
- w odróżnieniu od kapusty głowiastej zawiera mniej substancji wzdęciogennych,
- odmiany czerwone zawierają w swoim składzie antocyjany, które posiadają właściwości antynowotworowe,
- kapusta pekińska jest niskokaloryczna, gdyż w ponad 90% składa się z wody.

## Zastosowanie

- w ogrodzie: obecnie brak dostępnych nasion czerwonych odmian kapusty pekińskiej do upraw amatorskich,
- w kuchni: odmiany czerwonej kapusty pekińskiej oprócz atrakcyjniejszego wyglądu, są smaczniejsze od zielonych odmian; idealnie nadają się na surówki, gdyż liście tej kapusty są bardziej chrupiące i przy szatkowaniu nie barwią na czerwono dłoni; liście mogą być również zdrowym dodatkiem do kanapek, a także można przygotowywać z nich gołąbki.

## Uprawa

- kapusta pekińska to typowa roślina długiego dnia,
- długość dnia w czasie wegetacji do wykształcenia optymalnych główek to 10-12 godzin,
- ma duże potrzeby wodne, ale jej nadmiar może powodować choroby grzybowe i gnicie korzeni,
- gleba powinna mieć dobrą strukturę i obojętny odczyn,
- przedplon: bobowate, ziemniak wczesny, sałata,
- przewaga upraw z rozsady doniczkowanej (delikatny system korzeniowy),
- uprawia się ją głównie późnym latem lub jesienią, gdy są optymalne warunki termiczne i krótki dzień,
- rozsadę wysadza się w I dek. VI; siew nasion w inspekcie od poł. V,
- przy wcześniejszych nasadzeniach ryzyko wybijania w pędy kwiatostanowe - reakcja na temp. poniżej 16°C,
- okres wegetacji około 70 dni.

fot. Ilona Maczek

Opracowanie: **Ilona Maczek** Dział Technologii Produkcji Rolniczej i Doświadczalnictwa MODR

Wydawca: **Małopolski Ośrodek Doradztwa Rolniczego z s. w Karniowicach**,32-082 Bolechowice, Karniowice ul. Osiedlowa 9; tel. 12-285-21-13/14, fax 12-285-11-07; **www.modr.pl;** Skład komputerowy: Dział Metodyki Doradztwa i Szkoleń - Zespół Wydawnictw - Halina Knap
ISBN - 978-83-66244-28-3
Karniowice 2020