

БЕЛОКАЧАННАЯ КАПУСТА

Хачатрян Антон 5-а



- ◎ Капуста белокочанная происходит от дикорастущих видов, произрастающих в средиземноморских районах Западной Европы и Северной Африки;
- ◎ задолго до нашей эры стали возделывать эту культуру в Древней Иберии, где ее называли "ащи". Отсюда капуста распространилась в Египет, Грецию, Рим.

В начале новой эры белокочанную капусту стали выращивать на Балканах, в Закавказье. В "Изборнике Святослава" - древнейшем справочнике Киевской Руси, составленном в 1076 году, есть специальный раздел, посвященный хранению и использованию белокочанной капусты, о ней говорится как о повседневном, привычном продукте питания. В России капуста обрела как бы вторую родину. Русские огородники издавна

- Стебель достигает в высоту 15-20 см, утолщается в средней части (до 3,5-6 см), образуя кочерыгу. Нижние листья, образующие прикорневую розетку, цельные, лировидные, сидячие или на коротких черешках. Окраска листьев варьируется от светло-зеленого до темно-зеленого цвета. Длина листовой пластинки 20-60 см, форма листа продольно-овальная, округлая, поперечно-овальная, усеченно-овальная, широкая ланцетовидная, с неясно или четко прорисованными жилками, с восковым налетом.
- На второй год жизни образуется мощный прямостоячий главный стебель высотой до 1,7 м с многочисленными боковыми ветвями, на которых образуются цветки - средние и крупные (1,5-2,8 см в диаметре), обоеполые, с желтыми, реже с белыми и кремовыми лепестками. Цветки собраны в кистевидное соцветие. Плод - стручок длиной 6-15 см, гладкий или бугорчатый, плоский или цилиндрический. Семена круглые, от темно-бурого до черного цвета, до 2 мм в диаметре.

- Капуста - как свежая, так и квашеная - издавна считается одним из самых полезных для человека продуктов питания, о чем свидетельствует поговорка: "Хлеб да капуста лихого не попустят". Капусту выращивают на всех континентах (более 1,5 млн. га), но лишь в России она занимает столь большую посевную площадь и считается одной из главных овощных культур.

- ⦿ Капуста - богатый источник углеводов. Содержание сахаров, представленных главным образом глюкозой и фруктозой, в белокочанной капусте колеблется от 1,9 до 5,3%. У некоторых сортов почти 3/4 сухого вещества составляет сахар. Среди других овощей капуста выделяется также высоким содержанием азотистых веществ. Содержатся в ней незаменимые для человека аминокислоты, разнообразен минеральный состав: наряду с большим количеством калия (170-190 мг/100 г) в капусте содержатся соединения кальция, фосфора, магния, натрия, серы, хлора и ряда микроэлементов

- Капуста - старинное лечебное средство, которое высоко ценили еще в Древней Греции и Риме. В русской народной медицине лечебным свойствам капусты всегда придавалось большое значение. Давно известно, что измельченная свежая капуста и ее сок обладают эффективным антибактериальным действием. Свежий и высушенный экстракт белокочанной капусты эффективен при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтерита, колита, кожных заболеваний. Известно противосклеротическое действие капусты, для профилактики атеросклероза полезна капустная клетчатка, способствующая выведению холестерина из организма

- Рассол квашеной капусты улучшает пищеварение, способствует отделению желчи, оказывает мягкое слабительное действие.

Капуста рекомендуется при пониженной кислотности желудочного сока.

Благодаря наличию большого количества калия капуста способствует выведению из организма излишков жидкости.

СПОСИБО ЗА ПРОСМОТР

