

Ни один рот без капусты не живёт



**СЛОВО
КАПУСТА**
произошло от
древнеримско
го **КАПРУТУМ**,
что в переводе
означает –
ГОЛОВА

Несмотря на разнообразие видов капусты, нашему населению в основном знакома только самая распространенная белокочанная капуста. В нашей стране, помимо классического белокочанного, выращивают шесть других видов этого растения:

цветная (кудрявая),
краснокочанная,
кольраби,
савойская,
Брюссельская,
брокколи.



Все эти виды отличаются по форме и химическому составу, а также используются в разных кулинарных блюдах



Ценность белокочанной капусты в том, что аскорбиновая кислота содержится в растении на протяжении всего года. Сохранение витамина С хорошо происходит в квашеной или замороженной капусте. Также в капусте содержатся такие полезные витамины. Помимо этого белокочанная капуста обладает необходимыми организму минеральными веществами: калием, кальцием, фосфором, железом, йодом и прочее. Капуста способствует укреплению организма, повышению иммунитета, успокаивает нервную систему, снижает головные боли, справляется с бессонницей. Капуста и ее сок полезен для людей, страдающих заболеваниями сердца и почек.



БЕЛОКОЧАННАЯ капуста и ее сок полезен для людей, страдающих заболеваниями сердца и почек.



Капуста краснокочанная.

Краснокочанная капуста обладает более плотным кочаном и толстыми листьями, по сравнению с белокочанной. В ней содержится большее количество витаминов, органических кислот и минеральных удобрений, нежели в белокочанной. Краснокочанная имеет хорошие бактерицидные свойства.



Краснокочанная капуста используется в составе салатов и винегрета, ее маринуют, тушат, но ни в коем случае не варят.



Во время приготовления квашеной белокочанной капусты можно добавить краснокочанную, в итоге полученный продукт будет иметь повышенное содержание витамина С.

Капуста савойская .

В отличие от белокочанной, савойская капуста имеет не такую плотную головку и морщинистые листья. Вкус ее схож с цветной капустой, она используется в салатах, подается в качестве гарнира к рыбным и мясным блюдам, прекрасно подходит для приготовления голубцов. Применяется в готовке первых и вторых блюд. Совершенно не пригодна для соления и консервирования.



Савойская капуста обладает оздоравливающими характеристиками, способствует успокоению нервной системы, уменьшению зависимости от метеофакторов, укреплению волос, зубов, ногтей, предотвращению анемии.

Цветная капуста

содержит большое количество яблочной и лимонной кислоты. Также в составе растения имеется целлюлоза, которая благодаря нежной структуре делает капусту легкой для переваривания. В цветной капусте содержится витамин А, группа В, витамин С, витамин К, фолиевая кислота. Эта капуста обогащена такими минеральными веществами, как калий, натрий, железо, магний, фосфор, медь, хлор и сера.



Капуста брюссельская

В пищу идут маленькие кочанчики, которые формируются в виде обычного кочана капусты из маленьких нежных листиков. Они обладают прекрасным вкусом, и имеются в составе многих блюд. Брюссельская капуста является ценным источником витамина С, что делает ее полезным продуктом, способствующем профилактике простудных заболеваний и укреплению человеческого организма.

Минеральных солей в брюссельской капусте в три раза больше, нежели в белокочанной.



**Хранят кочаны брюссельской капусте
обычно на общем стебле, что
способствует более длительному
сохранению продукта.**



Капуста брокколи

содержит очень много витаминов и кислот. При постоянном употреблении брокколи можно снизить шанс возникновения стресса. Эта капуста является витаминно-минеральной бомбой, благодаря обильному содержанию витаминов и минеральных веществ. Брокколи способствует укреплению иммунитета и замедлению процесса старения, используется в профилактике инфекций, анемии, опухолей, болезней печени.



Пекинская капуста

очень популярна при приготовлении салатов. Вкус ее схож с белокочанной капустой. Отметим, что пекинская капуста обладает диетическими и лечебными свойствами, ее рекомендуют принимать при язве желудка и сердечно-сосудистых заболеваниях.

Пекинская капуста способствует очищению крови от вредных вирусов и микробов, повысит сопротивляемость организма к болезням.



Не удивительно, что за такие способности ее называют источником долголетия.

Пекинская капуста отличается от прочих видов капусты и похожа на салаты тем, что не имеет кочана. Вкусовые характеристики капусты сохраняются даже в зимний период. Ещё **пекинскую** капусту иногда называют **китайской**, и часто путают с салатом.



Кольраби,

или, как ее еще называют, репчатая, отличается тем, что у нее развивается не кочан, а утолщенный шаровидный стебель, на котором размещаются листья с длинными черешками. Этот шаровидный стебель и употребляется в пищу. По вкусу кольраби напоминает сердцевину капустной кочерыжки, но отличается большей сочностью, нежностью и ароматом. Молодые стебли кольраби весьма богаты белками и сахаром, а сок ее содержит много витаминов.



Блюда из капусты

Голубцы



Квашеная



Тушёная



Солянка
Борщ
Салаты
Запеканки



**Ешьте капусту! Мой вам совет:
Ешьте! В капусте чего только нет.
В море, в ущелье, над бездною
Ешьте капусту полезную!**

**«СПАСИБО» скажем смело мы
Тебе, капуста белая.**

**Ты дождями умывалася,
В триста платьев одевалася.**

**Будем кушать да хвалить,
Да «СПАСИБО» говорить!**