

КАПУСТА



С королевой
овощей
Подружитесь
поскорей!

На столе не будет
пусто,
Если вырастет...

Капусту человек стал употреблять в пищу очень давно, 7 тысяч лет назад.



**Родина
капусты –
берега
тёплого
Средиземног
о моря.**

Слово «капуста»



**происходит от
латинского
слова «капут»,
что значит
«голова»**

Догадайтесь, как называется эта капуста...



Самый известный и всеми любимый ВИД



**В ней столько же
витамина С,
сколько в
апельсинах или
лимонах**

Белокочанная капуста

У нее на длинном стебле
расположены от 20 до 50
маленьких кочанчиков



Брюссельская капуста

Капуста сине-фиолетовой окраски



**Краснокочанная
капуста**

**Эту капусту ещё называют «кудрявой».
В пищу идут не листья, а
полураспустившиеся бутоны.**



Цветная капуста

Как и у цветной капусты в пищу идут
нераскрывшиеся соцветия зелёного
цвета



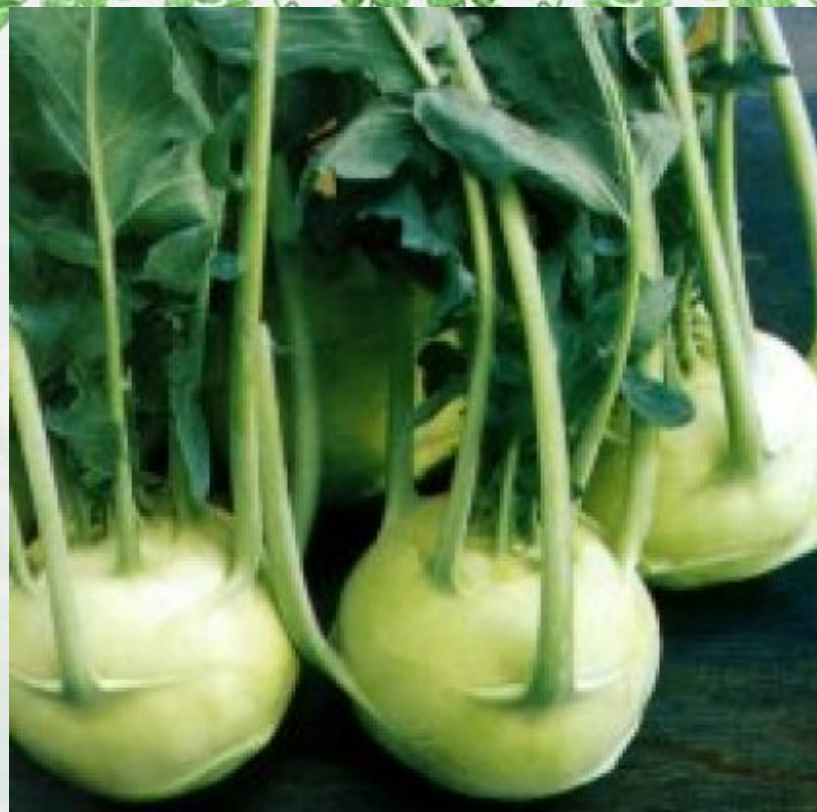
Брокколи

Похожа на белокочанную, но листья
морщинистые, пузырчатые, гофрированные



Савойская капуста

**Это безголовая капуста.
Её стебель раздулся и стал похож на репу**



Кольраби

Эта капуста родом из северных районов Китая.Её ещё называют салатной.



Пекинская капуста

Капусту считают целебным средством при различных заболеваниях



При авитаминозе – пить капустный сок по пол стакана 4-5 дней.

При ангине – полоскать горло разведённым капустным соком.

При бессоннице – принимать капустный сок по пол стакана за 1 час до сна.

Температура



**У ребёнка
температура и
мама положила
на голову
капустный лист.**

Когда болят суставы – нужно прикладывать капустные листья.



При простуде – пить отвар по 0,25 стакана 3-4 раза в день.

При кашле – принимать отвар капусты с мёдом по 1 столовой ложке или сок свежей капусты, редьки с мёдом и лимоном по 1 столовой ложке 3-6 раз в день

Для вас, девочки!



**Капустный сок
полезен для
фигуры**

Много пословиц и поговорок связаны с капустой



- **Без картошки, хлеба да капусты – какая еда!**
- **Хлеб да капуста – на столе не пусто!**
- **Капуста не пуста, сама летит в уста.**
- **Без капусты щи не густы.**
- **Премудрость в щах, вся сила в капусте.**

Ешьте капусту и будьте здоровы!

