

ВИДЫ КАПУСТЫ И ИХ ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА



Виды капусты



Белокочанная



Брюссельская



Брокколи



Краснокочанная



Пекинская



Савойская



Кольраби

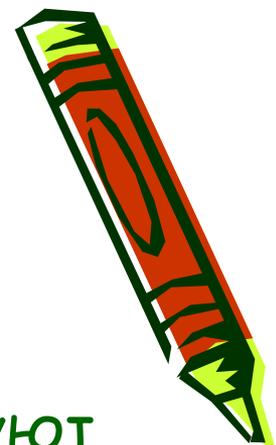


Декоративные виды



Виды капусты

Цветная капуста



- В пищу используют головку, состоящую из утолщенных, сильно разветвленных цветоносных частей.
- Эту головку используют в вареном, жареном и консервированном виде.



Полезные свойства



Цветная капуста богата

- витаминами В1, В2, В3, РР и С, а также минеральными солями и белком
- Рекомендуется для детского питания, при сердечно-сосудистых заболеваниях, слабой иммунной системе.



Виды капусты

Брокколи



- Растение капусты Брокколи образует рыхлую головку зеленого или синего цвета.
- Употребляется в пищу только в вареном виде.



Полезные свойства



Брокколи богата минеральными веществами – магнием, кальцием, железом, цинком, фосфором, калием и селеном, клетчаткой, белками, жирами и витаминами- С, К, РР, бета-каротином.

Является овощем полезным для зрения, а так же оказывает противоязвенное действие.



Виды капусты

Кольраби



- У растения вырастает невысокий утолщенный стебель (стеблеплод) округлой формы зеленой или фиолетовой окраски.
- Стеблеплод кольраби используют в пищу в свежем, вареном и тушеном виде.



Полезные свойства



- **Кольраби богата кальцием, сахаром, белком.**

- Свежий сок кольраби полезен при кашле и охриплости, при воспалительных процессах в полости рта, при заболевании желудка, кишечника, печени, почек, селезенки, при малокровии.



Виды капусты

Брюссельская



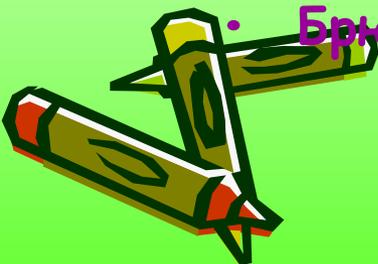
- Растение образует прямостоячий стебель высотой 30-70 см. На стебле в пазухах листьев вырастают 20-35 мелких, шариковидных кочанчиков.
- В пищу кочанчики употребляются в сыром и вареном виде, для приготовления салатов и супов.



Полезные свойства



- Брюссельская капуста очень богата каротином, витаминами В1, В2, РР, В6 и минеральными веществами.
- В ней содержится легкоусвояемый белок.
- Брюссельская капуста очень полезна тем, у кого слабая иммунная система, проблемы с пищеварением.



Виды капусты

Савойская



- У этой капусты рыхлый кочан с пузырчатыми гофрированными листьями.
- В пищу употребляется в сыром и вареном виде, для приготовления начинок пирогов, салатов и супов.



Полезные свойства



- В савойской капусте большое содержание витаминов Е и В6.
- Рекомендуется для укрепления нервной системы, пищеварения и улучшения кожи.



Виды капусты

Белокочанная



- Растение образует кочан, состоящий из плотно прилегающих друг к другу листьев.
- В пищу используется в свежем, вареном, жареном, тушеном виде, а так же в маринованном, соленом и квашеном.



Полезные свойства



- **Белокочанная капуста содержит витамины С1, В1, В2, РР, каротин, минеральные вещества.**
- Благодаря незначительному содержанию углеводов капуста может быть рекомендована больным диабетом, страдающим излишней весом, а так же используется для лечения язвенной болезни.



Виды капусты

Краснокочанная



- Растение образует кочан, состоящий из плотно прилегающих друг к другу листьев красного или синеватого цвета.
- В пищу используется так же как белокочанная капуста.



Полезные свойства



- Краснокочанная капуста содержит те же полезные элементы, что и белокочанная, а, кроме того, и антоциан - красящее растительное вещество.
- Блюда из краснокочанной капусты рекомендуются при простудных заболеваниях, проблемной коже в подростковом периоде, сердечно-сосудистых проблемах.



Виды капусты



Пекинская

ПЕКИНСКАЯ



- Растение образует рыхлый продолговатый кочан с гофрированными листьями.

В пищу употребляется в свежем виде для приготовления салатов.



Полезные свойства



- Пекинская капуста богата витамином С и фолиевой кислотой.
- Она очень хорошо переваривается и прекрасно подходит для щадящей диеты.



Вопросы для повторения:



- С какими видами капустных овощных растений вы познакомились?
- Какие полезные вещества содержатся в растениях капусты?
- Для чего выращивают капустные овощные растения?



ГБОУ школа-интернат ст-цы Вознесенской Краснодарского края



Презентация создана для проведения уроков
сельскохозяйственного труда по теме
«Капустные овощные растения».

В презентации использованы материалы сайтов:

- Я - фермер.RU. ya-fermer.ru/name/197
 - www.liveinternet.ru
 - www.plantfoto.ru
- www.udobreniepocnv.ru

Автор: Александра Вячеславовна Голованева
учитель с/х труда

2016 учебный год

