

Поговорим о капусте



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/pogovorim-o-kapuste/>

Из всех овощей, пожалуй, только капуста может похвалиться таким обилием разновидностей. Нам более привычна белокочанная капуста, но есть еще и краснокочанная, есть и савойская - с нежными гофрированными листьями, тоже собранными в кочаны; есть похожая на репку кольраби; есть листовые сорта, вовсе кочанов не образующие и употребляемые в пищу как салат. Полезные и дешевые, эти овощи несправедливо недооценивают, несмотря на то, что они великолепны и в сыром виде (в салатах), и в вареном.

Растения капустной семьи выращивались тысячелетиями. Ученые нашли доказательства того, что строители Великой китайской стены ели маринованную капусту еще в 200 г до нашей эры. Капуста была популярна у древних греков и римлян за их медицинские свойства и питательные качества. Круглая капуста, знакомая нам сегодня, в изобилии использовалась в Средние века в блюдах, приготавливаемых на очаге в горшках, ее часто смешивали с луком-пореем, репчатым луком и травами.

Белокочанная капуста.

В ней содержится большое количество витамина С. Гораздо больше, чем в лимонах и мандаринах. Он не разрушается при квашении и во время хранения, сохраняя высокую концентрацию на протяжении 7-8 месяцев. Подобные свойства имеют только цитрусовые. Проявляйте осторожность с кочерыжкой. Ведь в ней накапливаются нитраты.

За счет витамина U данный овощ активизирует печень, вылечивает вялость кишечника, гастриты, колиты и язвенные болезни. Витамин К нужен для формирования зубов и костей, свертываемости крови и нормального обмена веществ. В капусте также имеются провитамины D, каротин, витамины группы Н, РР, Р. И практически нет сахарозы и крахмала. Поэтому эта капуста помогает при запорах, малокалорийна и способствует выведению шлаков из организма. Она богата молочной кислотой и углеводами.

Цветная капуста.

Она богата солями фосфора, магния, кальция и витаминами А. В ней много клетчатки. Цветная капуста имеет огромное количество витамина С, группы К, РР, Е, В. Каротин способствует сохранению хорошего зрения, витамин К - нормальному свертыванию крови, витамин РР - обмену веществ.

Входящие в состав данного овоща йод, магний, кобальт и железо нужны для обменных процессов.

Калий улучшает деятельность мышц.

Покупая цветную капусту, выбирайте плотные кочаны, которые кажутся слишком тяжелыми для своего размера. Обратите внимание на то, чтобы соцветия были плотно прижаты друг к другу и на них не было пятен; листья должны быть свежими и зелеными. Размер кочана на качество не влияет.

Брокколи.

Брокколи значительно превосходит по питательности цветную капусту. Хотя является ее ближайшим родственником. Это отличный источник кальция и витаминов группы В. Такую капусту желательно варить в воде.

Выбирайте брокколи с плотными, закрытыми соцветиями (темно-зеленого или слегка пурпурного цвета) без признаков пожелтения или цветения. Стебельки должны быть крепкими; если они кажутся жесткими, снимите верхний слой овощечисткой. Другая разновидность брокколи имеет покрытые листьями черешки с соцветиями мелких, похожих на брокколи, бутонов; вкус приятно-горький. Берите ту брокколи, у которой крепкие черешки и свежие темно-зеленые листья.

Савойская капуста.

Она имеет «гофрированные» и зеленые листья. На вкус более ароматная и нежная. Из савойской капусты можно создать свежий салат или пюре.

К сожалению, она не может храниться продолжительное время. Скорее всего, в связи с этим она не получила широкого распространения в России. Однако данный овощ имеет высокую морозостойкость. В савойской капусте большое количество минеральных веществ, белков и витамина С.

Выросшая в Бельгии. Брюссельская

А теперь немного поговорим о брюссельской капусте. Она выведена в бельгийской столице в 17 веке. Напоминает савойскую в миниатюре. Ее не употребляют в свежем виде. Ведь она слишком жесткая и совершенно невкусная. Однако в вареном виде употребляется и в качестве самостоятельного блюда, и в качестве гарнира.

В брюссельской капусте находится легкоусвояемый белок, витамины группы В, калий, железо, витамин С. Она является рекордсменом среди овощей по содержанию железа, калия

и фосфора.

Покупайте ярко-зеленые, крепкие, плотные кочанчики. Чем мельче кочанчики, тем лучше, большие могут горчить.

Сибирский лимон.

А теперь речь пойдет о сибирском лимоне (кольбари). Его сердцевина состоит из нежной на вкус сладковатой и белой мякоти. Данный овощ по форме похож на репу.

Кольраби богата белком, сахаром, кальцием. Ее фаршируют, тушат, запекают, жарят. В сыром виде применяют для создания салатов.

Выбирайте мелкие, тяжелые плоды с темно-зелеными листьями; более крупные могут быть деревянистыми. Перед употреблением всегда очищайте от кожуры.

Китайская капуста

Больше похожая на салат латук, китайская капуста имеет вытянутую форму и бледно-зеленые листья, кудрявые на кончиках. Пак Чой (в английском ее можно встретить и как pak choi, как bak choy, chinese chard) - один из видов листовой капусты. Ее листья с хрустящими стеблями напоминают шпинат. Выбирайте жесткие плотные листья и свежесрубленную кочерыжку Бок чой имеет белые или бледно-зеленые черешки листьев, переходящие в большие зеленые собранные в рыхлый кочан. Выбирайте бок чой с жесткими плотными черешками и влажными темно-зелеными листьями.