

Виктория Мерц, Владислав Познанский

Как лечиться капустой



Виктория Мерц Владислав Познанский Как лечиться капустой

*Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6147597
Как лечиться капустой: Научная книга; Москва; 2013*

Аннотация

Различные лекарственные средства и блюда из капусты, «капустные» диеты, рецепты которых вы найдете в этой книге, помогут при заболеваниях сердечно-сосудистой и нервной системы, желудочно-кишечного тракта, почек, печени, при сахарном диабете и ожирении, при головной боли, простуде, травмах и отеках. Вы узнаете, как использовать капусту для приготовления косметических масок, настоев для кожи и средств для мытья волос. Все рецепты легко применимы в российских условиях.

Содержание

Глава 1. Происхождение и история	4
Культивирования капусты в разных странах	4
Чем полезны разные виды капусты	23
Применение капусты нашими древними предками	27
Глава 2. Огород у вас дома	32
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Виктория Мерц, Владислав Познанский Как лечиться капустой

Глава 1. Происхождение и история

*...ее еще Адам сажал в раю на грядки,
Выращивал с любовью Древний Рим,
Вергилий много строк капусте уделил.
Ж. Ривароль*

Культивирования капусты в разных странах

Капуста – одно из первых овощных растений, которые начали культивироваться древним человеком и хорошо прижились в его незатейливом первобытном хозяйстве. Сейчас мы порой и не задумываемся о том, что такое привычное в быту овощное растение имеет свою многовековую историю.

Человек впервые познакомился с этим растением ни много ни мало четыре тысячелетия назад. Возделывание капустных растений в собственном хозяйстве относится еще к

древнему периоду истории, когда человечество только-только перешло к оседлому образу жизни и люди начали постепенно расселяться на территории бассейна Средиземного моря. Древние виды капустных растений вряд ли в значительной мере напоминали хорошо знакомые нам сейчас овощные культуры, но уже тогда людьми были подмечены их незаурядные вкусовые и целебные свойства.

В период развития мотыжного земледелия древнему человеку, конечно же, еще ничего не было известно о богатом минеральном и витаминном составе привычных для нас капустных культур. Но уже тогда древнейшие лекари использовали капустные листья для избавления от различных недугов, в частности от болей в суставах, головных болей, болезней внутренних органов, всевозможных ран и повреждений кожи.

Капустные растения стали одним из первых гарниров к суровой мясной пище, которой преимущественно и питался первобытный человек. Первый кулинарный опыт древних оказался вполне удачным: капуста сразу отвоевала себе одно из почетных мест на клочке земли, обрабатывавшейся древними земледельцами.

Несведущие в кулинарном искусстве древние жители Европейского континента употребляли выращенные ими капустные растения в основном лишь в сыром виде, но это как нельзя лучше обеспечивало организм человека всеми необходимыми для него микроэлементами и витаминами.

Таким образом, древний невежественный человек получал при употреблении свежей капусты гораздо больше пользы для себя, чем современное человечество, привыкшее с течением веков и тысячелетий к гурманству и употребляющее овощи чаще всего в отварном, жареном или запеченном виде.

Родиной капусты предположительно считаются районы Средиземноморья с прилегающими к ним частями территории Европы. Возделывание отдельных видов капусты началось еще до нашей эры, особую популярность оно приобрело в Древней Греции и Древнем Риме. Самыми дальними предками современных видов капустных культур являются древние разновидности диких кустовых капустных растений, которые впоследствии скрещивались античными земледельцами с другими видами дикорастущей капусты и в результате образовали множество ныне культивируемых сортов.

В дальнейшем основные разновидности этой знакомой нам с детства культуры распространились в разные периоды по территории всего земного шара. Они стали появляться во Франции, Канаде, Германии, на юге Северной Америки.

Во времена средневековья некоторые виды капусты возделывались главным образом для откорма молочного скота и крайне редко употреблялись в пищу человеком. Такие виды листовой капусты и по сей день выращиваются в качестве кормовой культуры в странах Западной Европы и в США. Вообще же листовая капуста считается одним из древней-

ших предков современных сортов капусты.

Кочанная капуста, так широко распространенная в наши дни, не была знакома нашим предкам. Впервые она появилась в начале второго тысячелетия на территории Центральной Европы. В раннем средневековье это овощное растение прижилось в Голландии, где и в наши дни возделывание капусты играет громадную роль в сельском хозяйстве этого государства.

Кочанные разновидности капустных культур обязаны своим происхождением возделываемой в центральноевропейских странах и Средиземноморье культурной листовой капусте. Что касается таких видов, как цветная капуста и капуста брокколи, то история начала их возделывания относится к периоду существования Римской империи. “Колыбелью” этих более утонченных и изысканных собратьев кочанных видов капусты стало Восточное Средиземноморье, и не исключено, что цветная капуста была завезена на территорию современных Италии и Кипра из Малой Азии.

В настоящее время известно большое количество сортов цветной капусты, некоторые гибриды выводятся в теплицах. Возможность получения благоприятного результата при скрещивании отдельных видов привлекает ученых-селекционеров всего мира. И немудрено: много ли Вы можете назвать овощных культур, образующих такое великолепное многообразие видов? Различные виды капусты порой настолько не похожи друг на друга, что не искушенный в аг-

рономии и растениеводстве гражданин представить себе не может, что капуста кольраби, белокочанная и цветная являются представителями одного семейства.

В процессе расширения торговых связей с различными государствами отдельные разновидности цветной капусты появились на востоке Азии и до сих пор занимают одно из значительных мест в сельскохозяйственном развитии тамошних стран.

На территории нашей страны капуста впервые появилась в районах Закавказья, куда была завезена из примыкающих к нему южных государств Азии. Затем наиболее популярные виды прижились на территории Киевской Руси, откуда и распространились в дальнейшем по всем городам нашего государства. На Руси долгое время в пищу употреблялись и дикорастущие разновидности капусты, например сарептская горчица, водяная капуста и некоторые другие.

Капуста в наши дни – это овощная культура, которая теперь выращивается повсеместно в зонах умеренного пояса и обычно дает высокие урожаи. В настоящее время капустные культуры занимают лидирующие позиции в сельском хозяйстве России и стран Западной Европы. Сорты кочанных видов капусты, разводимые здесь, отличаются высокой урожайностью, хорошей транспортабельностью, устойчивостью к длительному хранению в свежем виде. Примерно 30–40 % общей площади возделываемых в нашей стране культурных овощных растений принадлежит капустным культурам.

В настоящее время известны около ста сортов кочанных видов капустных растений. Велико и количество разновидностей капустных культур; наибольшее распространение в мире получили белокочанная, краснокочанная, цветная, савойская, кольраби, пекинская и китайская капуста.

Капуста белокочанная

Она широко культивируется практически во всех уголках земного шара, за исключением тропической и полярной зон. В районах с умеренным климатом и достаточно высокой влажностью белокочанная капуста возделывается не только как огородная, но и как полевая овощная культура.

Созревшее и пригодное к употреблению в пищу растение представляет собой круглый плотный кочан, образованный довольно крупными мясистыми листьями светло-салатового или беловатого цвета. Сорта белокочанной капусты широко распространены в зонах с умеренным климатом, в частности на европейской территории Российской Федерации, на Украине, в Белоруссии, Молдавии. В странах Западной Европы белокочанная капуста также дает чрезвычайно продуктивные урожаи и занимает громадные площади на полях. Наибольшего “расцвета” культивирование белокочанной капусты достигло в северных и центральных районах нечерноземной полосы России.

Белокочанная капуста является представителем семей-

ства крестоцветных. Это двулетнее овощное растение может достигать полуметра в высоту. В первый год цветения стебель капусты укорочен, плотно прилегающие друг к другу листья образуют прикорневую розетку. На втором году стебель более приподнят над землей и принимает цилиндрическую форму. Цветки желтоватой или белой окраски имеют четкую, правильную форму. Соцветия кистевидные. Масса созревшего кочана составляет в среднем 1–2 кг; бывают отдельные случаи, когда огородникам-любителям удастся вырастить кочан весом до 10 кг.

В большинстве регионов белокочанная капуста зацветает в мае или июне. Кочаны созревают в августе и сбор урожая проводится до первых заморозков. Существуют раннеспелые, среднеспелые и поздние сорта. Капуста белокочанная – один из овощей-рекордсменов по урожайности в нашей стране.

В пищу употребляются преимущественно листья капусты без кочерыжки, хотя некоторыми кулинарами предлагаются оригинальные и полезные блюда, приготовленные с использованием кочерыжки. Капустные листья и кочерыжка применяются также в лечебных целях и для профилактики различных заболеваний.

Это низкокалорийное овощное растение используется для приготовления диетических и лечебных блюд и очень ценится из-за высокого содержания в нем витамина С. Капуста белокочанная очень хорошо сохраняет витамины даже при

длительном хранении (более года), поэтому является одним из самых потребляемых свежих продуктов в зимнее время, компенсируя недостаток витаминов в организме. Особенно вкусна капуста, имеющая круглые или слегка сплюснутые тугие кочаны с мясистыми листьями белого цвета и неглубоко посаженной кочерыжкой.

Белокочанную капусту издавна было принято заготавливать на зиму: квасить, мариновать, хранить в виде различных салатов. Из нее варят щи и борщи – традиционные русские угощения, неотъемлемый и незаменимый элемент национального кулинарного мастерства. Широко используется капуста белокочанная кулинарами всего мира для приготовления первых и вторых блюд, салатов, пикантных закусок, различных витаминных напитков. Капустным рассолом и соком свежей белокочанной капусты пользуются для исцеления ряда заболеваний. Медиками всего мира белокочанная капуста официально признана лекарственным растением. Издавна считается одной из любимых овощных культур в России.

Краснокочанная капуста

По форме и размерам напоминает свою белокочанную сестру, но листья этого вида имеют лиловый, фиолетовый или розово-фиолетовый оттенок. Округлые кочаны краснокочанной капусты могут достигать очень крупных размеров,

но чрезмерно массивные кочаны особой популярностью не пользуются, и обычно этот вид капусты выращивается до средних размеров. В основном средняя масса кочана краснокочанной капусты составляет 500–800 г.

По срокам вызревания краснокочанная капуста является гораздо более поздней, чем ее белокочанная сестра, поэтому в нашей стране, да и за рубежом она как полевая культура распространена на очень небольших площадях.

Основная зона “обитания” краснокочанной капусты – страны Центральной Европы, но выращивается она и в государствах Восточной Европы, в России. В нашей стране капуста краснокочанная возделывается главным образом как огородная овощная культура.

Вкусовые качества краснокочанной капусты близки к качествам белокочанной, но для приготовления первых блюд она практически не используется. В основном краснокочанная капуста применяется в диетическом питании и для приготовления праздничных обедов и ужинов. Чаше употребляется в свежем виде, особенно хороши салаты. Используют ее и для приготовления различных соусов, маринадов. Особенно хороша краснокочанная капуста зимой в маринованном или квашеном виде.

Цветная капуста

Она, в отличие от представителей кочанных разновидно-

стей этой овощной культуры, состоит не из кочана, а из видоизмененных соцветий белого, желтоватого или зеленоватого цвета, плотно собранных в большие круглые букетики.

Цветная капуста является однолетней культурой семейства крестоцветных. В пищу употребляются срезанные соцветия, представляющие собой мясистые головки, тесно сжатые между собой. Средняя масса такой головки составляет от 500 г до 1,5 кг. При отменном уходе и совершенствовании технологии выращивания этого поистине уникального овоща можно получить кочанчик весом до 3 кг!

Родиной этого нежного растения с хрупкими белыми головками принято считать Италию, откуда цветная капуста еще в далекие времена перекочевала в более северные страны и прочно обосновалась там. Первоначально цветная капуста культивировалась преимущественно как целебное растение, ее чудодейственные лекарственные свойства были подмечены еще в Древней Греции.

В нашей стране цветная капуста давно снискала себе славу среди овощеводов-любителей. Площади, на которых это овощное растение возделывается как полевая сельскохозяйственная культура, относительно невелики: не более 1–2 % от общей посевной площади капусты (бесспорным лидером в большинстве районов стала белокочанная капуста). Что же касается личных приусадебных хозяйств, в последнее время выращиванием цветной капусты занялись огородники даже в самых неблагоприятных для культивирования овощей

областях: в многочисленных сибирских городах и селах, на Урале, Крайнем Севере и Сахалине. Выращивают эту культуру в засушливых районах Средней Азии и на Кавказе. Чего только не сделает увлеченный овощевод, чтобы добиться приличного урожая своего любимого овоща!

На российских просторах цветная капуста впервые появилась в XVIII веке и с тех пор довольно успешно возделывается во всех центральных и северных районах европейской части страны, а также в Среднем и Нижнем Поволжье.

Цветная капуста широко применяется в кулинарии, лечебном и диетическом питании, используется для консервирования и замораживания. Всевозможные супы, вторые блюда, салаты, запеканки, даже котлеты и оладьи – чего только не готовят из цветной капусты!

Брюссельская капуста

Значительно отличается по внешнему виду от других наиболее распространенных видов капусты. На плотном стебле, увенчанном густыми продолговатыми листьями, располагаются боковые отростки – маленькие кочанчики, каждый размером с крупный орех. Всего на одном растении может образовываться до 60–70 таких кочанчиков шарообразной формы, они часто именуются розочками. Высота этой овощной культуры достигает обычно 50–70 см.

Само название брюссельской капусты происходит от на-

звания места ее первоначального массового возделывания – бельгийской столицы Брюсселя. И в настоящее время этот вид капусты по-прежнему особенно популярен в Бельгии и некоторых других странах Западной Европы: в Великобритании, Франции, Германии. В нашей стране она менее популярна и культивируется в основном в областях Нечерноземья, в частности в Московской области.

Брюссельская капуста достаточно морозоустойчива. Особая ценность этого вида заключается в более высоком по сравнению с другими разновидностями капусты содержании белка, в среднем 5–7 %. Поэтому брюссельская капуста является питательным диетическим продуктом и используется для приготовления первых блюд, гарниров, а также для консервирования.

Савойская капуста

В отличие от белокочанной и краснокочанной савойская капуста имеет гораздо менее плотно свернутые листья, вся поверхность которых покрыта беловатыми пузырчатыми образованиями. Форма кочана достаточно разнообразна: встречаются округлые, слегка приплюснутые и заостренные кверху формы. Средняя масса кочана составляет 500–900 г.

Культивируется савойская капуста преимущественно в зонах повышенной влажности, где выпадает много осадков. Этот вид капусты довольно прихотлив и выращивание его

требует определенных условий. Савойская капуста хорошо прижилась в Ирландии и Великобритании: здесь климатические условия в наибольшей степени соответствуют ее капризному характеру. Особенно популярны блюда из нее во Франции и Бельгии.

В нашей стране савойскую капусту выращивают довольно ограниченно, хотя известна она в России уже около двух столетий. Савойская капуста, в отличие от белокочанной и краснокочанной, требует гораздо меньше влаги для получения приличного урожая с грядки и гораздо лучше переносит сильное похолодание.

Савойская капуста отличается наиболее высоким содержанием сахара и витамина С, поэтому часто включается в рацион больных малокровием, различными воспалительными заболеваниями, кормящих матерей и детей, ослабленных тяжелыми заболеваниями. Из савойской капусты готовят различные диетические блюда.

Капуста брокколи

Сродни цветной капусте, однако в отличие от нее мало распространена на территории Европы. Стебли этой капусты более удлиненные, чем у цветной, и довольно мясистые, похожие на спаржу. Отсюда и второе название – спаржевая капуста. Соцветия, состоящие из плотных видоизмененных цветков, срезают и употребляют в пищу. Пышные венчики

капусты брокколи имеют белую, желтоватую, зеленоватую или лиловую окраску.

Капуста брокколи, известная еще с Древнего Рима, была завезена в Византию и впоследствии стала выращиваться в странах Западной Европы.

Зона широкого культивирования брокколи, или спаржевой капусты, простирается от запада к юго-востоку Соединенных Штатов, где этот вид пользуется огромной популярностью. Среди западноевропейских стран возделывание брокколи ведется в основном в зонах с мягким климатом: в Великобритании и Франции, Италии и Греции. В России эта капуста широкого распространения не получила, однако овощеводы-любители в нашей стране выращивают ее на своих приусадебных участках весьма охотно.

В кулинарии брокколи используется точно так же, как и спаржа. Соцветия данного вида капусты богаты витамином С и в странах Запада являются одним из излюбленных блюд.

Капуста кольраби

В значительной мере отличается от своих кочанных собратьев клубневидной формой. Плод имеет шаровидную или слегка продолговатую форму. За эту необычную форму видоизмененного кочана овощеводы-любители иногда в шутку называют кольраби репчатой капустой.

Листья глубоко вырезанные, удлиненной формы, отраста-

ют от клубнеобразного кочана довольно близко друг к другу. Цвет “клубня” – зеленовато-желтый, лиловый, темно-фиолетовый или красно-фиолетовый. Мякоть плода – белая, сочная, имеет тонкий, приятный вкус, очень нравится детям.

Далекими предками современной капусты кольраби были капустные клубни конусообразной формы, выращивавшиеся в средние века в странах Западной Европы. Результатом дальнейшей селекции сортов кольраби стало получение растений клубневидных шарообразных форм.

В настоящее время культивирование капусты кольраби распространилось на всех материках земного шара, в особенности в странах Западной Европы. В нашей стране возделывается в основном в районах Северного Кавказа, на Крайнем Севере, участки этого вида капусты относительно невелики.

У нас особенно распространен сорт кольраби Венская белая, имеющий светло-зеленую окраску клубня. Вообще же все сорта кольраби относятся к раннеспелым и этим очень выгодны для выращивания в садово-огородном хозяйстве.

Капустные клубни кольраби отличаются от других видов повышенным содержанием сахара, что делает ее достаточно питательным продуктом и благоприятно влияет на вкусовые качества приготовляемых блюд. Этот вид капусты должен быть одним из неотъемлемых компонентов в питании детей и подростков, а также кормящих матерей, беременных женщин и людей, ослабленных тяжелыми заболеваниями.

Китайская капуста

В данном случае само название говорит об экзотическом восточном происхождении этого вида капустных. Помимо обширных районов культивирования капусты китайской в южных областях Китая, ее выращивают также в странах тропического пояса Юго-Восточной Азии и в Японии. Первое упоминание об этом виде капусты относится еще к V–VI векам.

Внешне это овощное растение скорее напоминает салат: листья собраны в виде розетки у самого основания, форма розеток также весьма разнообразна – от плоской до грибовидной. Плотность листьев, их величина и форма различаются в зависимости от сорта капусты. Окраска листьев – от желтовато-зеленоватой и бледно-зеленой до насыщенной темно-зеленой.

В нашей стране китайская капуста сначала выращивалась лишь в регионе Дальнего Востока, но в последнее время территория ее возделывания несколько расширилась, и эту довольно экзотическую для нас разновидность выращивают сейчас и в районах центральной и средней полосы.

В пищу все разновидности китайской капусты часто употребляют сырыми – для приготовления разнообразных салатов и закусок. Эта капуста сохраняет высокие вкусовые ка-

чества после тепловой обработки, из нее готовят супы, вторые блюда, различные приправы. Многие ценные качества китайской капусты сродни питательным свойствам более известных нам кочанных видов.

Пекинская капуста

Принадлежит к древнейшим разновидностям капустных культур, возделываемых в странах Восточной Азии; особенно распространена в Китае. Более трех столетий назад этот вид капусты был завезен в Центральную Европу, и в настоящее время эта экзотическая разновидность капустных растений приобрела заслуженную популярность во многих западноевропейских странах: Франции, Германии, Голландии... Некоторые сорта этого удивительного растения попали и в Северную Америку и сейчас с успехом культивируются в Соединенных Штатах.

В Восточной Европе пекинская капуста широкого распространения не получила. В нашей стране эта капуста культивируется в основном на Дальнем Востоке и местами в северных районах. В Заполярье выращивается в теплицах.

Пекинская капуста неприхотлива к температурным условиям, она может вызревать и давать хороший урожай не только в умеренных климатических зонах, но и в северных регионах. Эта разновидность капусты требует усиленного увлажнения при выращивании.

По внешнему виду пекинская капуста так же, как и китайская, больше напоминает зеленый салат. Она не образует кочана, а лишь розетку из листьев, раскрытую или сомкнутую сверху, форма розеток разнообразна: от укороченной овальной или круглой до продолговатой, вытянутой вверх. Окраска листьев у капусты разных сортов также неодинакова: встречаются бледно-желтые, бледно-зеленые, насыщенно-зеленые и темно-зеленые. Длина нижнего листа пекинской капусты достигает в среднем 50 см.

Пекинская капуста не предназначена для длительного хранения, поэтому свежие листья желательно употреблять в пищу непосредственно после сбора урожая.

Листья пекинской капусты можно есть в сыром виде, из нее получают отменные по своим вкусовым качествам блюда. Пекинскую капусту тушат, варят, применяют для приготовления супов, салатов и закусок к обеду, иногда сушат.

Листовая капуста

Характеризуется достаточным разнообразием сортов этой разновидности семейства капустных. Пожалуй, является одним из наидревнейших представителей овощных культур. Она была известна уже во времена античности и начала культивироваться жителями Древней Греции и Древнего Рима.

Листовая капуста даже отдаленно не напоминает по внеш-

нему виду наиболее знакомые нам сорта кочанной капусты. Растение достигает высоты 1–1,5 м. Эту капусту отличает вертикальный толстый разветвленный стебель, на который посажены большие перистые или другие фигурные листья преимущественно зеленой или зеленовато-лиловой окраски. Края листьев расщепленные, цветки желтого или белого цвета. Растение это двулетнее, в первый год вырастает лишь стебель, на втором году капуста зацветает и дает семена.

В настоящее время этот вид капусты возделывается главным образом в странах Западной, реже Восточной Европы, Азии, Австралии и Новой Зеландии. В Соединенных Штатах Америки листовая капуста используется большей частью в качестве корма для домашнего скота.

В нашей стране листовая капуста распространена лишь в средней полосе и северных регионах. Местами она выращивается в странах Закавказья, где входит в состав некоторых национальных блюд. Ее используют для приготовления первых блюд, тушат и подают в виде гарнира к мясным блюдам и блюдам из птицы.

Чем полезны разные виды капусты

Огромная ценность капусты как пищевого продукта бесспорна. Посудите сами: распространенная повсеместно белокочанная капуста, столь привычная и обыденная для каждого из нас, — это бездонная копилка витаминов и минеральных веществ. При сравнительно низком содержании жиров и углеводов капуста включает в себе много калия и фосфора, содержит аминокислоты, аскорбиновую кислоту, различные ферменты, каротин (сохраняется в свежих зеленых листьях белокочанной капусты), витамины Р, К, С, D и некоторые витамины группы В, бактерицидные вещества.

Сок белокочанной капусты обогащен особым витамином, обнаруженным учеными в последнее время. Это витамин U, который ценен тем, что благоприятно воздействует на слизистую оболочку желудка и тем самым помогает больным, страдающим язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, бороться с этим серьезным недугом.

Кроме того, сок белокочанной капусты содержит фитонциды, оказывающие благоприятное влияние на организм; в частности, они обладают способностью частично убивать бактерии, являющиеся возбудителями туберкулеза и различных простудных заболеваний.

Краснокочанная капуста отличается еще более высоким по сравнению с белокочанной содержанием в листьях вита-

мина С. В соке кочанных видов капусты найден еще один витамин – видоизмененная аскорбиновая кислота. Этот витамин обеспечивает высокую устойчивость при хранении срезированных кочанов и по количеству содержания в капусте превышает аналогичный витамин, имеющийся в других свежих овощах.

По количеству белка белокочанная и краснокочанная капуста превосходят многие известные нам овощи. Краснокочанная капуста и кольраби отличаются высоким процентным содержанием САХАРОВ и за счет этого особенно полезны детям.

Цветная капуста и брокколи относятся к чрезвычайно питательным и наиболее калорийным растениям рода капустных. Они содержат значительное количество аминокислот и сахаров, необходимых для организма. По содержанию белка и витамина С цветная капуста превосходит своих кочанных сестер, обладает привлекательным вкусом и легко усваивается. В созревших соцветиях цветной капусты содержатся витамины группы В и витамин РР, иначе именуемый никотиновой кислотой. Из наиболее важных для здоровья человека микроэлементов, содержащихся в цветной капусте, нельзя не упомянуть кальций, калий, железо, фосфор, магний, йод.

По пищевой ценности близка к цветной и савойская капуста, включающая в свой состав множество минеральных солей и каротин. Савойская капуста часто предлагается в каче-

стве полезного ингредиента к диетическому столу. По наличию витаминов савойская капуста ничуть не хуже остальных разновидностей рода капустных, а по содержанию азотистых веществ в свежих листьях даже превосходит белокочанную. В составе савойской капусты обнаружено и горчичное масло.

Савойская капуста лучше и быстрее усваивается организмом, чем другие виды кочанных капуст. Кроме того, она способна активизировать рост, и поэтому ее рекомендуют по возможности чаще включать в меню детей и подростков, применять в составе диет лечебного питания.

Капуста брокколи является хорошим поставщиком таких микроэлементов, как кальций, калий, магний и фосфор. К тому же в ней содержатся каротин, витамины группы В, РР, Е и С, поэтому ее регулярное употребление крайне полезно для растущего организма или ослабленного тяжелыми заболеваниями. Капуста брокколи включена в состав лечебного питания.

Брюссельская капуста богата белковыми компонентами и каротином. Особо примечателен этот вид капусты тем, что содержит в 2–3 раза больше аскорбиновой кислоты, чем кочанные представители капустного семейства. Содержание никотиновой кислоты в 1,5–2 раза выше, чем в белокочанной; этим объясняется незаменимость брюссельской капусты, используемой при составлении диет для желающих похудеть.

В брюссельской капусте высоко содержание солей калия,

магния и железа. Особенно хороша она для приготовления различных супов и вторых блюд.

Китайская капуста также является неисощимым источником витаминов, а уровень содержания аскорбиновой кислоты в ней примерно такой же, как и в кочанных видах капусты. Китайская капуста входит в состав различных экзотических диет, вегетарианских блюд и оригинальных рецептов первых блюд и салатов.

Применение капусты нашими древними предками

Родиной капусты по праву можно считать побережье Средиземного моря, где на Пиренейском полуострове древние иберы начали возделывать дикую листовую капусту, затем она распространилась на территории Греции, Рима и Египта. Так как история культивирования бесценного растения уходит своими корнями в земли перечисленных стран, сохранилось множество древних легенд, связанных с капустной культурой.

О том, как применялась капуста в Древнем Египте, известно немного, однако имеющиеся сведения позволяют сделать вывод, что капуста пользовалась там большой популярностью, так как ее ели все – и рабы, и знать. Редкий случай для Египта, где существовала строгая иерархия общества.

Сравнив дикую листовую капусту – многолетнее растение с жесткими листьями без кочана – и белокочанную капусту, которая была популярна среди египетской знати как изысканное блюдо, можно представить, как изменился этот овощ с того времени, как его начали возделывать древние иберы на Пиренейском полуострове.

Вне всякого сомнения, египтяне, многие секреты которых до сих пор остаются тайной, применяли капусту и для лечения. По-видимому, заметив свойство капусты – повышать

жизненный тонус и благотворно влиять на рост молодого организма, врачи приписывали ей целительные свойства и рекомендовали включать в состав детского питания.

Древняя Греция, которая славилась мифами, связала появление капусты с легендой, изменявшейся на протяжении многих лет, однако смысл ее остался прежним. Согласно поздней версии легенды, капуста выросла из слез эдинского царя Ликурга, избитого виноградными лозами богом виноделия Бахусом. Сейчас уже трудно определить, чем вызвано появление этой легенды – свойством капусты не уживаться вблизи с виноградниками (символом виноделия) или целебными свойствами капусты, однако следует отметить, что капуста не только применялась в пищу, ее использовали также и в магических целях как средство, устраняющее опьянение.

В отличие от греков, римляне были народом более прозаичным и больше внимания уделяли селекции, культивированию. Употребляя капусту в пищу, они отмечали ее свойство – повышать жизненный тонус и устранять головные боли.

Появление капусты в странах Европы можно отнести к началу новой эры. Раньше всего капуста появилась в Германии, Австрии, Франции. Немного позднее – в Скандинавии (Норвегии, Швеции). Еще позднее – в Англии и Шотландии. Капуста стала излюбленным кушаньем, к ней относились очень внимательно, в некоторых странах (например, Швеции) она даже находилась под охраной закона. Невозможно в пределах одной книги перечислить все разнообразие блюд из ка-

пусты: свежая, соленая, квашеная, капустные соки, капустные супы, салаты, пироги с капустой, а сколько еще блюд в сочетании с другими овощами, рыбой, мясом! Во Франции, например, в некоторые блюда добавляют вино, несмотря на древнегреческое предупреждение о “вражде” капусты с виноградной лозой. В Прибалтике, Германии и Польше большой популярностью пользуется блюдо “бигос”, которое готовят из мяса и капусты. В Англии и Голландии ни один праздничный стол не обходится без брюссельской капусты – жареной, тушеной, копченой.

Издавна также ценились и целительные свойства капусты. Капустный сок применялся как при воспалениях, ранах и ожогах, так и при лечении более серьезных болезней, таких, как язва желудка, туберкулез, заболевания печени. Соком капусты пользовались как косметическим средством для омоложения кожи и укрепления волос. Листья растения служили хорошим болеутоляющим, их использовали в качестве компресса при радикулите, ревматизме и подагре. В лечебных целях использовались также корни, кочерыжки и семена растения. Следует заметить, что по прошествии многих лет старинные рецепты не потеряли своей актуальности, и многими из них пользуются по сей день.

В каждой европейской стране с капустой связано много обычаев как следствие существования дохристианского языческого культа (культа плодородия). Наиболее ярким примером можно считать французское гадание на суженого: де-

вушка с закрытыми глазами срывала в огороде первый попавшийся кочан и по его состоянию (большой или маленький, сладкий или кислый) определяла, каким будет суженый. Нечто похожее было и в Германии, только там сажали капусту вместе с брюквой и по тому, как они вырастали, судили о будущем браке.

Трудно переоценить значение капусты в русской кухне, ибо она есть главное составляющее национального блюда – щей. Привезенная с Черноморского побережья, доступная и неприхотливая культура вскоре снискала большую популярность как у бояр, так и у простого люда. Ее ели во время постов и после них. Главными блюдами, в которых использовалась капуста, по сей день остаются щи, квашеная капуста, пироги.

Наши предки, искусные земледельцы, строго придерживались существующих традиций, что позволяло вырастить хороший урожай. Именно поэтому капуста так тесно связана с фольклорным наследием. На Благовещение (7 апреля) собирали семена, в день Ирины (Арины) – Рассадины (18 мая) высаживали капустную рассаду. На Воздвижение (27 сентября) убирали урожай. Трепетное отношение народа к праздникам, забота о будущем урожае остались запечатленными в песнях, заговорах, сказках, пословицах, поговорках. Ну кто, например, не слышал пословицу “Без капусты щи не густы” или “Щи да каша – пища наша”? Помимо этого, отвар капусты, семян, кочерыжек, капустный сок, капустные листья

считались у крестьян замечательными целебными средствами. Рецепты передавались из поколения в поколение и многие из них дошли до наших дней.

Капуста известна также в Китае и Японии. Там культивируют китайскую капусту (пак-чой), пекинскую капусту. Это весьма капризные растения, занимающие особое место среди других видов капусты, – скороспелые, любящие прохладный климат, они требуют много влаги, не переносят пересадки и истощенной почвы. Эта разновидность капусты не является завезенной, ее начали культивировать в Китае и Японии очень давно. Позже, в средние века, эти сорта были завезены в Европу, где до сих пор пользуются популярностью. Растения употребляются в пищу свежими, засоленными. Наиболее популярные блюда – голубцы из пекинской капусты, жареная капуста пак-чой по-японски, хотя в основном эта капуста применяется для приготовления салатов.

Глава 2. Огород у вас дома

*Ой, сажала я капусту
На высоком берегу,
Выросла капуста густо:
Наглядеться на могу!
Из русской народной песни*

Как вырастить хороший урожай капусты

Ваше внимание привлекли новые сорта капусты, а может быть, Вы вообще впервые решили приступить к выращиванию этого довольно требовательного овощного растения у себя на садово-огородном участке. Безусловно, Вы сделали правильный выбор в пользу своего здоровья и здоровья близких, ведь капуста – это кладезь чрезвычайно полезных для организма веществ, и Вам не потребуется каждый раз бежать на рынок при желании приготовить питательный украинский борщ или голубцы, устроить себе овощной разгрузочный день или заготовить впрок квашеную капусту.

Если Вы решили “поселить” на своем земельном участке капусту, то прежде всего Вам требуется четко определить, в какой части огорода условия для ее возделывания наиболее благоприятны. При этом не следует забывать о том, что для

успешного и скорого вызревания кочанов капусты потребуются много света и будет очень хорошо, если Вы отведете под капустную грядку отдельную часть земельного участка.

Возделывание этой культуры вблизи садовых деревьев допустимо лишь в первые годы после посадки деревьев, так как сильно разросшиеся плодовые деревья могут загораживать солнечный свет и тем самым затормозить рост овощей. При дефиците освещенности в жаркий летний период капустная рассада бледнеет, чахнет, побеги становятся вытянутыми и слабыми. Особенно светолюбива цветная капуста; в меньшей степени нуждаются в свете все виды кочанной капусты.

Все виды и сорта капусты достаточно требовательны к качеству обработки почвы, на которой их возделывают, поэтому еще с осени необходимо хорошо перекопать землю на грядках, где Вы планируете высевать или высаживать капустные растения. Желательно для капустных грядок выбирать места, хорошо обогреваемые и освещаемые солнцем. Осенью одновременно с перекапыванием обычно вносят органические удобрения.

Для высаживания капустной рассады желательно выбрать участок приблизительно 10–15 кв. м, почва на нем должна быть хорошо удобрена. При высадке растений следует располагать их на расстоянии 35–45 см друг от друга.

Высаживая капустную рассаду в открытую почву, первым делом отмерьте расстояние между рядками, оно должно составлять 60–70 см. Лунки для посадки капустных растений

всех видов копайте на глубину приблизительно 10 см. При более глубокой посадке растения страдают от нехватки минеральных веществ, так как всасывание их корнями растения на большой глубине будет представлять серьезную проблему.

Желательно в каждую лунку добавить определенное количество минеральных удобрений (об этом будет сказано ниже). Затем необходимо хорошо полить лунки водой и лишь после этого высаживать капустные саженцы. Старайтесь сажать рассаду, не засыпая у растения верхушечной почки, но так, чтобы почва доставала до нижних листьев.

Спустя два дня после высаживания рассады в открытый грунт полейте ее и затем присыпьте торфом или перегноем. Примерно через месяц после посадки рассады Вам необходимо как следует взрыхлить почву вокруг каждого растения и окучить молодые побеги.

В зависимости от температуры воздуха в период выращивания молодым овощным растениям требуется от четырех до шести поливов в течение месяца. При этом количество потребляемой растениями воды должно быть не менее десяти литров на каждый квадратный метр капустной грядки.

Поскольку капустные грядки нуждаются в обильном поливе, а на чрезмерно возвышенных участках влага быстро пересыхает, для высаживания капустной рассады в открытый грунт мы рекомендуем выбирать по возможности ровные участки огорода. Бугры при необходимости нужно сре-

зять лопатой и снятой почвой заполнить более углубленные участки. На выровненных грядках влага задерживается дольше, даже в засушливое и знойное лето. Вообще же в течение летнего периода капустные грядки необходимо поливать не менее 5–6 раз, при малом количестве осадков и очень высокой температуре воздуха количество поливов увеличивайте до 10–12 и более.

Цветная капуста более требовательна к наличию постоянной влаги, чем все остальные виды капусты. Нехватка воды при выращивании всех сортов цветной капусты может привести к вызреванию слишком мелких низкокачественных плодов, пострадают также и вкусовые свойства, поэтому часто поливайте цветную капусту, почва должна быть постоянно влажной. Особенно обильный полив требуется незадолго до начала созревания головок цветной капусты.

Большинство разновидностей капусты хорошо переносят холод. В частности, белокочанная и краснокочанная, цветная, савойская, китайская и брюссельская капуста устойчивы к температуре воздуха до 2–3 градусов ниже нуля, а порой и к более низким температурам, но на короткое время.

Оптимальной температурой для всхода семян капусты является средняя комнатная температура (18–23 °C), поэтому рекомендуется проращивать семена в ящичках в комнатных условиях или в теплице, а затем высаживать рассаду в открытый грунт. Наиболее благоприятна температура для капустных культур в этот период 20–24 °C (при условии доста-

точной влажности).

Сильная жара и засуха способны повредить молодым завязям капусты и вызвать значительное снижение урожайности. Под влиянием высокой температуры воздуха капустные саженцы начинают испытывать “водяное голодание”, что проявляется в закатывании краев листьев и появлении на их поверхности белых пятен. Обычно влажность почвы определяется так: возьмите небольшой комочек почвы и попробуйте скатать шарик. Если почва в руке рассыпается, значит, земля недостаточно увлажнена и рассада требует срочного полива. Помните, что значительное пересыхание почвы, занятой под капусту, грозит потерей большей части урожая.

В жаркие летние месяцы цветная капуста нуждается не только в достаточном поливе, но и в защите головок растений от солнца. Вам необходимо слегка затенить вызревающие головки, надломив наиболее крупные листья и прикрыв ими соцветия от прямых солнечных лучей.

Несмотря на высокую устойчивость капустных растений к похолоданию, внезапное сильное понижение температуры (ниже 5–7 °С) может нанести им непоправимый вред, поэтому на случай непредвиденных погодных условий Вам нужно подготовиться к защите рассады от суровых заморозков.

Не будет излишней мерой предосторожности, если Вы проведете небольшую профилактику для повышения холодостойкости иммунитета капустных культур. Эти меры заключаются в периодическом подкармливании рассады фос-

фосфорно-калийными удобрениями. Если весенние заморозки уже грянули, поливайте молодые растения холодной водой, таким образом Вы дадите капустным побегам возможность постепенного оттаивания.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.