**Капуста знакомая и не очень**

Кандидат фармацевтических наук И. Сокольский.

- Давайте же начнем! - сказал Морж, усаживаясь на прибрежном камне.

- Пришло время потолковать о многих вещах: о башмаках, о кораблях, о сургучных печатях, о капусте и о королях!

О. Генри. Короли и капуста

Капуста пришла в Россию очень давно, проделав достаточно большой путь со своей родины, находящейся на берегах Средиземного моря, где ее, как утверждают палеоботаники, выращивали более 4,5 тысячи лет тому назад. Трудно сказать, когда именно этот овощ появился в русских огородах, но квасить капусту начали, вероятно, в IX веке. С тех пор зимний стол не мыслился без данного овоща, и, отправляясь в дальнее путешествие, жители древних городов всегда имели с собой "дорожный набор", в котором обязательно были мед, соленые грибы и квашеная капуста.

Белокочанная капуста занимает главенствующее место на столе большей части жителей России, в меньшей степени употребляемы краснокочанная и цветная капуста, а также такие виды, как брокколи, брюссельская, кольраби, савойская, пекинская и китайская. Но, различаясь по внешнему виду и вкусовым качествам, все разновидности капусты содержат примерно один и тот же комплекс питательных и биологически активных веществ при различных соотношениях отдельных компонентов.

Прежде всего, все виды капусты характеризуются высоким содержанием белка, которому не хватает лишь нескольких аминокислот, чтобы стать равноценным животным белкам. По содержанию же углеводов капуста примерно равноценна другим овощам и содержит глюкозу и фруктозу, пектиновые вещества и клетчатку.

Глюкоза и фруктоза относятся к легкоусвояемым углеводам, несущим в организм энергию. Пектиновые вещества, попадая в желудочно-кишечный тракт, образуют гели, которые как бы обволакивают, выстилают стенки желудка и кишечника. Они же препятствуют всасыванию токсинов в лимфу и кровь, устраняют острое химическое воздействие ряда веществ на стенки желудка и кишечника, чем в значительной мере снижают воспалительные процессы слизистой оболочки и язвообразование.

Клетчатка, из которой построены стенки клеток капусты, не усваивается организмом, однако она совершенно необходима для нашего питания, поскольку улучшает моторную деятельность кишечника. Помимо этого клетчатка оказывает положительное влияние на развитие полезной кишечной микрофлоры - необходимого элемента процесса переваривания пищи.

Отличается капуста и сравнительно высоким содержанием макро- и микроэлементов, среди которых: калий, магний, фосфор, кальций и железо. Помимо этого в любой капусте содержится сбалансированный самой природой комплекс витаминов: А, В1, В2, В6, C, E, РР, U.

Капуста содержит витамин С в количестве отнюдь не меньшем, чем лимон, но при этом не обладает вкусом, вызывающим "кислое" выражение на лице, ибо органических кислот (лимонной, яблочной и др.) в ней гораздо меньше, чем в лимоне.

Не меньшую ценность представляет комплекс витаминов группы В, которые проявляют свою активность в организме человека только в присутствии друг друга. Без особых натяжек можно утверждать, что их дефицит приводит к возникновению всевозможных болезней. Именно эти витамины участвуют в процессе обмена веществ в организме.

Содержащийся в капусте витамин U называют иногда противоязвенным фактором. Основной поставщик этого витамина - белокочанная капуста, но, обладая массой других питательных достоинств, эта капуста имеет грубые пищевые волокна и поэтому исключается из диетического и лечебного меню людей, страдающих язвенной болезнью, а также гастритом, колитом, холециститом, диабетом, заболеваниями почек и мочевыводящих путей. Выход из данной ситуации прост: таким больным (за исключением тех, кто имеет повышенную кислотность желудка) рекомендую т употреблять свежевыжатый капустный сок, который кроме витамина U содержит все остальные витамины и минеральные вещества в первозданном виде. Под влиянием капустного сока усиливается перистальтика желудка, исчезают диспепсические явления, ускоряется эвакуация содержимого толстого кишечника, улучшается функция печени. Кроме того, свежий сок капусты обладает противокашлевым, отхаркивающим и мягчительным действием, его назначают при простудных заболеваниях, сопровождающихся кашлем, и бронхитах.

Приготовить капустный сок в домашних условиях не составляет труда. Тщательно вымытые капустные листья пропускают через соковыжималку, фильтруют через двойной слой марли и слегка подогревают.

Специфически е вкус и запах, возбуждающие деятельность пищеварительных желез, придают капусте жироподобные вещества и органические кислоты. Оттого-то свежую капусту, а также сок квашеной капусты (рассол) нередко рекомендуют больным с пониженной кислотностью желудочного сока. Полезен рассол и страдающим метеоризмом, хроническими запорами, геморроем .

**Найти свою капусту**

Капуста огородная белокочанная - Brassica oleracea L. var. capitata. Семейство Brassicaceae (Cruciferae) - капустные (крестоцветные).

Известный естествоиспытатель Карл Линней произвел родовое название этого растения, давшего, в свою очередь, имя целому ботаническому семейству, от кельтского слова bresis - капуста, а видовое - от латинского oleraceus - огородный. Латинское название, обозначающее данную разновидность, произошло от caput - голова и послужило основой для русского слова "капуста".

Непреодолимое пристрастие россиян к белокочанной капусте носит загадочный характер, тогда как во всем мире уже признали тот неоспоримый факт, что ее ближайшие родственники - краснокочанная и савойская капуста, как, впрочем, и все остальные разновидности, по содержанию полезных веществ стоят на более высоком уровне. Возможно, все дело во вкусе и в традиции.

Краснокочанная капуста. Является разновидностью белокочанной капусты. Отличается красно-фиолетовой окраской листьев, обусловленной содержащимися в клеточном соке антоцианами, и более высоким содержанием витаминов, углеводов, белков и других полезных веществ. Из нее получаются вкусные салаты и гарниры. Относительно того, можно ее квасить или нет, существуют разные мнения. Одни категорически утверждают, что нельзя, другие с не меньшим пылом говорят, что можно. Скорее всего, спор разгорелся только потому, что одним нравится вкус краснокочанной квашеной капусты, а другим нет. А вот чего действительно не рекомендуют с ней делать, так это варить.

Краснокочанная капуста хорошо хранится, поэтому ее можно использовать в свежем виде в течение всей зимы.

Савойская капуста. Мало известна в России, но в изобилии культивируется в странах Западной Европы, откуда в по-следние годы проникла сначала на отечественный рынок, а потом и на наши грядки. Имеет гофрированные тонкие листья и образует рыхлый кочан. В свежем виде отличается хорошим вкусом и содержит примерно в два раза больше, чем белокочанная, белка, витаминов и других не менее полезных веществ. Одинаково пригодна для салатов, супов, жарки и в качестве начинки для пирогов. Подходит для диетического питания, и ее настоятельно рекомендуют использовать пожилым людям, страдающим повышенным давлением.

Одна из причин непопулярности савойской капусты, видимо, в том, что она совершенно не пригодна для длительного хранения и квашения, а есть сушеную капусту, как это делают европейцы, вряд ли кто станет.

Брюссельская капуста. Плотные кочанчики этой капусты, величиной до 5 см в диаметре, содержат больше белка и витаминов, чем белокочанная капуста. В них много калия и мало клетчатки. Как нельзя более подходит брюссельская капуста для диетического питания тучным людям, а также страдающим гипертонией и другими сердечно-сосудистыми заболеваниями.

У мелких кочанчиков своеобразный, сладковатый вкус, пригодны они для приготовления супов и гарниров. При использовании в замороженном виде их варят не более 2-3 минут. Полученный бульон по питательности не уступает куриному, а холестерина не содержит вовсе.

Брюссельскую капусту можно консервировать и сушить.

Цветная капуста. Содержит в умеренном количестве сбалансированный комплекс всех биологически активных веществ, легко усваивается организмом, поскольку имеет тонкую клеточную структуру. Поэтому она особенно полезна в качестве диетического питания практически при любых заболеваниях, за исключением подагры, так как содержит достаточно много пуриновых веществ.

Цветную капусту едят сырой или после непродолжительной бланшировки - погружения в кипяток на несколько минут. Но чаще всего ее отваривают и поджаривают в сухарях. Полезен, вкусен и питателен суп из цветной капусты с картофелем и луком-пореем.

Брокколи. О популярности брокколи во всем мире свидетельствует тот факт, что сейчас эта капуста возделывается на большинстве континентов . По внешнему виду брокколи похожа на цветную капусту, но, в отличие от цветной, она не образует плотного кочана, а представляет собой нераспустившиеся соцветия зеленого (раннеспелые сорта) или фиолетового (позднеспелые сорта) цвета, по вкусу напоминающие спаржу. Вот почему в некоторых рецептах ее часто называют спаржевой капустой.

По сравнению с цветной капустой брокколи более богата питательными веществами и обладает лучшими вкусовыми качествами. Витамина С в ней столько же, сколько и в цитрусовых, а по наличию провитамина А (каротиноидов) эта капуста (как и морковь, тыква) далеко обходит остальные овощи и фрукты. Отличается брокколи и одним из самых высоких содержаний витамина U (из овощей этого витамина больше только в спарже).

Брокколи едят в сыром виде в салатах, ее обжаривают, тушат, отваривают, используют при приготовлении супов, омлетов, запеканок и даже тостов и пиццы. Можно замораживать и мариновать. Особенно рекомендуется эта капуста людям с гипертонией, сердечной недостаточностью и расстройствами нервной системы.

Несколько советов, как выбирать и хранить брокколи. Покупайте овощи с твердым сизо-зеленым, даже немного лиловатым оттенком соцветий (в зависимости от сорта цвет может слегка различаться). Бутоны должны быть плотно закрыты. Если они раскрыты или имеют желтый цвет - капуста перезрела. Хранят эту капусту в холодильнике на нижней полке в бумажном или пластиковом пакете. Перед употреблением кочан споласкивают и удаляют подпорченные листья.

Кольраби . От других видов капусты кольраби отличается сильным утолщением нижней части стебля - съедобного стеблеплода. Окраска его может быть светло-зеленой, светло-фиолетовой, малиновой и темно-фиолетовой. Мякоть - белая, сочная.

По содержанию белка, углеводов и витаминов кольраби близка к брюссельской капусте. Она вкусна и полезна, особенно в диетическом питании гипертоников и сердечников, старающихся похудеть. Рекомендуется также людям нервным, убежденным, что все их беды происходят от плохой еды.

Кольраби едят в свежем виде, тушат и варят.

Китайская капуста . Распространена в Китае, Японии, Нидерландах и других странах Европы. У листовой формы китайской капусты листья от беловато-сероватой до темно-зеленой окраски и мясистые черешки. С недавних пор эта капуста прочно обосновалась на прилавках российских магазинов, где ее чаще всего принимают за салат.

Поскольку листья китайской капусты обладают сравнительно низкой калорийностью, их особенно рекомендуют использовать в диетическом питании больных гипертонией, атеросклерозом, страдающих к тому же от ожирения, плохой работы кишечника и запоров.

В свежем виде китайскую капусту используют преимущественно для приготовления салатов: к нашинкованным листьям добавляют растительное масло или майонез - по вкусу. Готовят с китайской капустой супы, голубцы. Едят и как самостоятельное блюдо. Для этого сначала тушат в растительном масле мелко нарезанные черешки. Когда они уже почти готовы, кладут мелко нарезанные листья и, по желанию, морковь, лук, зелень, специи.

Пекинская капуста(петсай). Нежные сочные листья этой капусты формируют розетку или рыхлый кочан. Края у листьев зубчатые или волнистые, у цилиндрических кочанов - удлиненно продолговатые. У каждого листа белая, плоская или треугольная срединная жилка. Кочан на разрезе - желто-зеленый.

Пекинской капусте присущи те же полезные качества, что и китайской. Свежие рыхлые кочаны используют для приготовления салатов, супов, тушат. В странах Юго-Восточной Азии пекинскую капусту часто заквашивают.

Черешковая капуста (пак-чой). Еще одна азиатская разновидность капусты. Белые мясистые черешки ее имеют отличный вкус, их готовят и едят, как спаржу. Зеленые части листьев можно тушить, как шпинат.

Итак, хотите иметь цветущий, здоровый вид и хорошее настроение, ешьте почаще капусту, к какой бы разновидности она ни относилась.