Рацион

Королева стола

Капуста в заквашенном виде пользуется большой популярностью. Она применяется для подачи на праздничный или повседневный стол вместе с засоленными огурцами. Каждая из хозяек солит такое лакомство по своим рецептам. В неё можно добавлять другие овощи и фрукты, зелень, тмин. В результате засолки получается ферментированный продукт, который обладает множеством полезных свойств.

Немного истории

Этот исконно русский продукт, как многие привыкли считать, на самом деле пришёл к нам из Древнего Китая. Позже квашеная капуста распространилась и во многих европейских государствах. Её по достоинству оценили не только за вкусовые качества, но и за богатое содержание витаминов и микроэлементов. Еще в далёкие времена мореплаватели использовали её для профилактики цинги. Поскольку рацион моряков был весьма скуден по содержанию витаминов, она служила достойной заменой многих овощей и фруктов и была практически единственным источником витаминов.

Первые упоминания рецептов из квашеной капусты появились в XVI веке. Считается, что именно тогда блюдо начали подавать к царскому столу.

Мнение учёных

Американские учёные отмечают, что число пробиотиков в квашеной капусте сопоставимо по содержанию с такими продуктами, как кефир или йогурт. Доказано, что «полезные» микроорганизмы не только нормализуют работу желудочно-кишечного тракта, но и повышают биологическую ценность пищи, ускоряют всасывание витаминов, микро- и макроэлементов. Квашеная капуста богата множеством пищевых волокон, витаминов и минералов, которые необходимы для слаженной работы организма человека.

Во время приготовления, капуста подвергается ферментации – процессу, в ходе которого микроорганизмы разрушают сахара с образованием ряда органических кислот и углекислого газа. Процесс ферментации создаёт условия для роста и размножения полезных бактерий, которые крайне важны для поддержания микробиоценоза кишечника.

Состав

Это низкокалорийный продукт – на 100 г приходится 25 ккал, из них: белков – 1,6 г., жиров – 0,1 г., углеводов – 5,2 г.

Квашеная капуста – кладезь витаминов и микроэлементов. Не каждый овощ может похвастаться этим. Витамины: С, В, В1, В2, В3, В4, В6, А, К (отвечает за свёртывание крови, ранозаживляющее средство), U – метилметионин (противоязвенное средство). Микроэлементы и органические кислоты: кальций, магний, натрий, калий, фосфор, железо, сера, цинк, медь, бором, кремний, йод, селен, фитонциды, энзимы, молочная и уксусная кислоты, тартроновая кислота.

Капуста считается кладезью витамина С. Концентрация этого вещества в таком продукте довольно высока. Аскорбиновая кислота оказывает благотворное влияние на весь организм. Основная её цель заключается в защите иммунной системы человека. Этот витамин делает стенки кровеносных сосудов более крепкими, очищает их, а также способствует усвоению железа.

Квашеная или свежая?

Считается, что наибольшей пользой характеризуются свежие плоды, так как при обработке теряется часть полезных качеств. Что же касается капусты, то на этот плод данное утверждение не распространяется. Квашеный овощ является более полезным по сравнению со свежей капустой. Используемая закваска наделяет заготовку минеральными соединениями и витаминами, сохраняя при этом первоначальную структуру.

Польза

Лечит токсикоз, астму. Поддерживает здоровье костей – из-за высокого содержания в своём составе витамина D и кальция. Производит энергию. Повышает иммунитет. Является прекрасным противовоспалительным средством. Лечит инфекции кожи. Снижает окислительный стресс – это нагрузка вредных молекул, известных как свободные от кислорода радикалы, которые генерируются организмом. Снижает риск заболевания диабетом. Укрепляет нервную систему. При гастрите с пониженной кислотностью нормализует функционирование желудочно-кишечного тракта. Незаменима в детоксикации – естественном и искусственном удалении токсинов из организма.

При похудении

При необходимости сбросить лишний вес такой продукт считается одним из самых ценных, так как в нём мало калорий, но в то же время высокое содержание полезных веществ. Польза при снижении веса состоит в том, что квашеный овощ восстанавливает метаболизм, выводит из организма токсические вещества, расщепляет жировую ткань. Переваривается продукт довольно долго, что позволяет на протяжении длительного времени сохранять чувство сытости.

Вред и противопоказания

В определённых случаях такой полезный продукт, как квашеная капуста, может навредить организму человека. К противопоказаниям относятся панкреатит, гастрит с повышенным уровнем кислотности, язва в фазе обострения, почечная недостаточность, высокие показатели кровяного давления, такие патологии печени, как цирроз или гепатит. Также следует отказаться от такой закуски при склонности к газообразованию в кишечнике и изжоге.

Нельзя использовать заготовку во время грудного вскармливания, так как малышу будет принесён только вред.

Польза и вред рассола

Жидкость квашеной капусты обладает приятным вкусом, применяется для облегчения похмелья, очищает организм от продуктов распада алкоголя, обеспечивает бодростью и ясностью мышления.

Ежедневно рекомендуется включать рассол в рацион при сниженном аппетите, слабой активности кишечника. Грубая клетчатка в составе рассола улучшает перистальтику, помогает справиться с перееданием. Продукт необходим при нарушении обмена веществ, предрасположенности к развитию патологий сердечно-сосудистой системы.

Следует отметить, что рассол от солёной капусты характеризуется большой кислотностью, поэтому при болезнях пищеварительного тракта необходимо проконсультироваться со специалистом. В таком напитке обнаружено много солей и органических кислот, поэтому при гипертонии, гастрите с высоким показателем кислотности от такого продукта следует отказаться. Не следует потреблять такой напиток более одного стакана в день.

В медицине

Такая закуска обладает целебными качествами и широко используется в народной медицине при различных болезнях, начиная от обычных недомоганий и заканчивая тяжелыми состояниями, такими, как астма или эпилепсия.

Помогает при похудении. Содержит антиоксиданты. Разрешено к применению во время беременности.

Как готовят квашеную капусту

Закваской занимаются не только в России. Например, в Германии квашеная капуста считается национальным блюдом. В этой и во многих других европейских странах её называют Sauerkraut. Во Франции очень популярно блюдо из квашеной капусты с добавлением свинины и морепродуктов.

Корея тоже не обходится без такого популярного блюда. Но они не используют для соленья известную во многих странах белокочанную капусту, а берут пекинскую и готовят из неё блюдо под названием кимчи.

На Руси заквашенную капусту именовали вторым хлебом и употребляли в огромных количествах. Традиционные кислые щи до сих пор очень популярны в России и во многих странах бывшего СССР.

В косметологии

Очень популярно применение квашеной капусты в косметологии. Она помогает уменьшить угревую сыпь, осветлить пигментные пятна, наладить работу сальных желёз. Можно приготовить несложные маски.

Классический рецепт

Готовую капусту отжать и измельчить. Равномерно распределить по всему лицу. Сверху накрыть тонкой тканью.

По истечении некоторого времени очистить лицо от капусты при помощи воды и увлажнить кремом. Маска поможет отбелить кожу, очистить её от грязи и убрать мелкие морщинки.

Маска из рассола

Листья измельчить и отжать сок. Небольшую тонкую ткань замочить в соке и положите на лицо. По истечении десяти минут необходимо смыть маску водой. Маска хорошо борется с угрями.

Маска на основе белка и крахмала

Капусту также измельчить. Добавить к полученной кашице белок куриного яйца и картофельный крахмал. Распределить по лицу и через 20 минут умыться. Такая маска полезна тем, у кого жирная кожа.

Маска с желтком и маслом

В измельчённую капусту добавить желток и немного подсолнечного масла. Можно взять и оливковое. Такая маска хорошо увлажняет сухую кожу.

Укрепляем волосы

Для того, чтобы волосы перестали выпадать, необходимо втирать сок квашеной капусты в корни волос. Делать можно 1 раз в 7 дней. Также можно в такую маску добавить мёд.

Салат из квашеной капусты

Ингредиенты: стакан готовой квашеной капусты, одна луковица, два стебля сельдерея, один зелёный перец, одна большая морковь, одна чайная ложка горчичного семени, одна чашка растительного масла, половина чашки яблочного уксуса.

Приготовление: Нарежьте мелкими кубиками лук, сельдерей, зелёный перец и морковь. Возьмите большую миску и смешайте ингредиенты. Добавьте горчичные семена и квашеную капусту. Возьмите небольшую кастрюлю, смешайте масло и уксус. Поставьте на маленький огонь. Как только смесь достигнет точки кипения, уберите с огня. Теперь добавьте смесь к салату. Накройте его и оставьте в холодильнике на два дня перед подачей на стол.

Ленивые вареники

Не поленитесь и сделайте эти немецкие ленивые вареники-рулетики из теста с фаршем и капустой. Всё просто и очень вкусно.

Ингредиенты

Для теста: мука – 400 г, яйцо – 1 шт, масло растительное – 40 мл, вода – 180 мл, соль – по вкусу.

Для начинки: капуста квашеная – 500 г, фарш мясной – 500 г, лук репчатый 1–2 штуки, соль и перец чёрный молотый – по вкусу, масло растительное – для жарки.

Для подачи: петрушка свежая – небольшой пучок, сметана – по вкусу.

Приготовление

Подготавливаем всё для теста. В воду добавляем соль, размешиваем. В муку добавляем яйцо, растительное масло и воду с солью. Замешиваем крутое тесто. У всех мука разная, поэтому не добавляйте воду всю сразу. Тесто оставляем под плёнкой (или в пакете) на 15–20 минут.

Пока тесто «отдыхает», займёмся начинкой. Лук нарезаем мелкими кубиками, обжариваем в небольшом количестве масла до лёгкой золотистости. Добавляем фарш, разминаем. Минут 10 тушим, доводим до полуготовности. Отправляем в сковороду квашеную капусту (хорошо отжимаем перед этим) и тушим капусту с фаршем ещё 10 минут. Добавляем по вкусу соль и чёрный молотый перец. Даём начинке быстро остыть (для этого перекладываем в миску).

Тесто раскатываем в большой пласт, не очень тонкий, толщиной около 3 мм. Выкладываем начинку на тесто и равномерно распределяем. Один край теста оставляем без фарша. Смазываем этот край водой и скатываем плотный рулет (смазанный край хорошо склеит рулет).

Нарезаем рулет на шайбы-рулетики шириной 2–2,5 см.

Аккуратно расставляем ленивые вареники с мясом и капустой на дно кастрюли и пару минут обжариваем (запечатываем) в небольшом количестве масла. После чего заливаем водой, чтобы она покрывала вареники на 2/3. Готовим на медленном огне, под крышкой, 10 минут (если вода выкипит раньше, добавьте немного).

Готовые ленивые вареники с квашеной капустой и мясным фаршем посыпаем нарезанной зеленью петрушки и подаём со сметаной.