

Рацион

Немного истории

Эксперты и историки говорят, что этот удивительный овощ был известен ещё древним этрускам в первом веке до н. э. Есть мнение, что романеско, или коралловая капуста, – плод селекционной работы. Её якобы вывели итальянские селекционеры, скрестив цветную капусту и брокколи. Это не нашло подтверждения у учёных. До сих пор нет полной ясности, что такое капуста романеско: результат естественной эволюции или плод деятельности человека.

Эта разновидность капусты также может называться романо или римская. По сохранившимся историческим документам, впервые культивировать капусту романеско начали на территориях вблизи Рима в XVI веке. Всемирную популярность она приобрела только после 90-х годов прошлого века. В России не так широко практикуется и пока не стала популярной у наших огородников. Возможно, это связано с тем, что данный вид капусты гораздо требовательнее в уходе, чем обычная цветная.

Описание

По мнению растениеводов, романеско – подвид и сортотип цветной капусты. При этом она не является ни цветной капустой, ни её гибридом. Её соцветия окрашены в светлый, салатно-зелёный цвет и визуально представляют собой то ли шипастые конусы, то ли остроконечные шишечки, то ли скопление спиральных морских ракушек. Именно необычная форма придаёт капусте романеско декоративный вид. Каждый её бутон состоит из набора меньших бутонов, организованных в форме ещё одной логарифмической спирали. Такая особенность внешнего вида называется самоподобием – когда части объекта практически идеально воспроизводят сам объект в целом. Именно поэтому капусту романеско ещё называют «фрактальной»: так как самоподобие является его главной характеристикой.

Сорта

Жемчужина – российский среднеспоздний сорт. Изумрудный кубок – российский среднеранний сорт средней урожайности. Пунтоверде F1 – голландский мощный среднеранний гибрид. Вероника F1 – мощный среднеранний высокоурожайный гибрид. Амфора F1 – один из самых раннеспелых гибридов романеско.

Калорийность и вкус

В 100 граммах овоща содержится всего 25 ккал, из них: белки – 2,9 г, жиры – 0,4 г, углеводы – 6,5 г. Это нежный и низкокалорийный продукт, очень деликатный на вкус,

# Коралловая капуста

Романеско – самый удивительный и загадочный представитель капустного семейства – поражает своей странной формой



© Виктор Рамих

без горчинки. Романеско похожа на цветную капусту, но в её вкусе присутствуют орехово-сливочные нотки, за которые её и ценят в кулинарии.

Польза

Помимо витаминов, стандартных для любой капусты, романеско содержит много фолиевой кислоты, холина, витамина Н1, цинка и селена. Является одним из богатых источников витамина С, а также К, В1, В3, В4, В5, А. Содержит много пищевых волокон, минеральных солей и веществ, каротиноидов. В составе есть фосфор, калий, кальций, желе-

зо. Ввиду всех этих достоинств она хороша для поднятия иммунитета, правильной работы печени, почек, поджелудочной железы, нервной системы. При регулярном употреблении оказывает положительное влияние на состояние кожи, здоровье волос и зубов. Положительно влияет на здоровье сосудов. Ускоряет обмен веществ. Улучшает работу ЖКТ. Введение в рацион питания данного вида капусты помогает восстановить чувствительность вкусовых рецепторов и избавиться от металлического привкуса. Благодаря витаминам романеско улучшает эластичность кровеносных сосудов, делает их более проч-

ными, а также разжижает кровь. Изоцианаты, присутствующие в составе, помогают бороться с раком и другими новообразованиями. Клетчатка капусты улучшает моторику толстого кишечника, позволяя избавиться от симптомов его неправильной работы. Также в кишечнике нормализуется состав полезной микрофлоры, прекращаются процессы брожения и гниения. Употребление романеско снижает риск возникновения атеросклероза путём выведения излишнего холестерина, шлаков и токсинов. Капуста романеско относится к продуктам, не вызывающим аллергии у большинства людей.

Вред

Чрезмерное употребление капусты, которая не прошла должной термической обработки, может вызвать диарею и вздутие живота. Ограничить количество потребления этого вида капусты стоит при кардиологических заболеваниях и проблемах со щитовидной железой. Как и остальные виды капусты, этот продукт содержит много клетчатки, поэтому могут появляться усиленные процессы газообразования. Подобный эффект может быть, если приготовить в одном блюде романеско и бобы. Нежелательно эту капусту подавать с грибами или жирным мясом, поскольку могут возникать проблемы с перевариванием.

Использование

В кулинарии этот капустный вид используют для приготовления гарниров и первых блюд, добавляют в овощные запеканки, как и брокколи.

Выбор

Урожай романеско важно собрать вовремя, чтобы кочанчики не перезрели, не пожелтели и не стали жёсткими. В средней полосе это время обычно приходится на конец августа – начало сентября, в зависимости от выбранного сорта.

Залогом хорошего и вкусного блюда является свежесть продукта. В связи с тем, что на нашем рынке встретить подобный овощ достаточно проблематично, продавцы могут обманывать покупателя. Во избежание проблем стоит знать, как правильно выбрать данный вид капусты. В первую очередь обращайте внимание на целостность головки. Наличие повреждений, вмятин, чёрных точек может свидетельствовать о том, что овощ несвежий. По той же причине следует осматривать и нижние листочки. Они не должны быть вялыми или высохшими. Многие продавцы пытаются продлить жизнь овощу и помещают его на ледяную или снежную подушку.

Хранение

Хранить капусту можно в холодильнике до полутора недель. Остальные головки стоит разрезать на кусочки удобного размера. Вместе с головкой срезают стебли, которые к ней прилегают, – их также можно использовать для приготовления блюд.

Романеско можно положить в холодильник или морозилку. В холодильнике романеско хранится не более семи дней, а в морозилке – несколько месяцев, практически не теряя своей пищевой ценности и полезных свойств. Перед заморозкой капусту немного бланшируют, а затем режут на куски.

## Готовим сами

**Как правильно готовить романеско? Единого варианта не существует. Главное, чтобы вам нравилось. Тушите, запекайте, жарьте во фритюре.**

Салат витаминный

Выглядит он необыкновенно ярко и эффектно. Его можно смело подавать к праздничному столу.

**Ингредиенты:** половина вилка среднего размера, луковичка, чайная ложка кунжута, чайная ложка растительного масла холодного отжима.

**Приготовление:** разбираем вилку на соцветия, тщательно моем,

освобождаем от листьев и толстых стеблей. Лук чистим, режем полукольцами. Кунжут бросаем на горячую сковородку на 30 секунд и тут же высыпаем в тарелку. Смешиваем, поливаем маслом.

Овощное рагу

Вкусная и лёгкая горячая закуска. Подойдёт в качестве гарнира к мясу. Её можно подать как самостоятельное блюдо. Неплохая идея – совместить с картофельным пюре.

**Ингредиенты:** 300 г романеско, половинка моркови, помидор, зубчик чеснока, три грамма куркумы и столько же горького перца.

**Приготовление:** кочан измельчить, промыть, выложить на сковороду. Морковь почистить, вымыть, нарезать кольцами. Аналогично

поступить с томатом. Посолить, добавить специи, поставить на огонь, накрыть крышкой. Дождаться, пока сок закипит. Выдержать пять минут. Положить раздавленный чеснок. Подержать на огне ещё минутку. Выключить.

Макаронеры с подливкой

Рецепт отличается от предыдущего наличием спагетти. Варим их отдельно, соединяем с овощной заправкой перед употреблением. Калорийность выше, зато пища получается более сытной.

Капуста, запечённая в духовке

Если не знаете, как приготовить романеско в духовке, сделайте следующее: помойте, разрежьте,

выложите в форму. Посыпьте перцем, паприкой. Посолите. Накройте слоем тёртого сыра. Поставьте в разогретую духовку на 10–15 минут.

Романеско с креветками по-тайски

Эта заморская вариация, адаптированная под российские реалии. Она наполняет морепродукты новым смыслом.

**Ингредиенты:** 100 г очищенных креветок, 250 г романеско, 2 столовые ложки оливкового масла, зубчик чеснока, щепотка соли, половинка лайма.

**Приготовление:** кочан моем, разбираем на пирамидки, бланшируем три минуты, откидываем на дуршлаг. На сковороду

с разогретым маслом бросаем измельчённый чеснок, высыпаем морепродукты. Жарим две минуты. Солим, добавляем сок лайма. Кладем бланшированные ломтики. Перемешиваем, выдерживаем пару минут, подаём.

Романеско маринованная

Подойдёт для тех, кто хочет чего-то необычного.

Вскипятите литр воды с тремя столовыми ложками соли без верха, двумя ложками сахара, таким же объёмом 9%-го уксуса. Положите туда по пять грамм чёрного перца и куркумы. Не забудьте лавровый лист, зелень – по желанию. Залейте рассолом промытую и разрезанную на кусочки капусту. Подождите два дня. Капуста готова.