

Рацион

Цветная капуста – диетический овощ с приятным, нежным вкусом и лёгким травянистым ароматом. К тому же её питательная ценность значительно выше, чем у белокочанной капусты.

Немного истории

Эту капусту ещё в глубокой древности вывели из листовой сирийские земледельцы. Сирийцы и арабы в течение нескольких столетий были основными поставщиками цветной капусты на рынки Ближнего Востока. Арабы же в конце XII века завезли её в Испанию, а сирийцы – на Кипр. В XVI веке с Кипра цветная капуста проникла в Италию, затем во Францию, Голландию, Германию и Англию. Но впервые самостоятельно вырастить семена этой капусты в Европе удалось только в XIX веке французам де Кальвари. В России цветную капусту стали выращивать в конце XVIII века. Благодаря высокому вкусовым качествам цветная капуста приобрела большую популярность среди городского населения в Европе. А вот на столе россиян – это несчастный гость.

Почему цветная?

Белая, в сущности, капуста называется цветной потому, что её головка состоит из сросшихся между собой, укороченных, недоразвитых цветочных стеблей с деформированными зачатками соцветий. Плод – многосемянный стручок. Стручки короткие и средней длины (6,0–8,5 см), преимущественно цилиндрические, реже приплюснuto-цилиндрические, бугорчатые с коротким носиком.

Калорийность и состав

В 100 граммах сырой капусты содержится: белки – 1,92 г, жиры – 0,28 г, углеводы – 4,97 г. Огромное количество витаминов С, В1, В6, В2, РР, А, Н. В головках капусты присутствуют калий, кальций, натрий, фосфор, железо, магний. Цветная капуста богата пектиновыми веществами, яблочной и лимонной кислотой, фолиевой и пантотеновой кислотой. Железа в ней в два раза больше, чем в зелёном горошке, перце, салате, и в три раза больше, чем в кабачках и баклажанах; а аскорбиновой кислоты в два-три раза больше, чем в белокочанной капусте.

Польза

Общеизвестна диетическая ценность крестоцветных. Растительный белок помогает набрать и

Диетический овощ с нежным вкусом

Медики относят цветную капусту к группе самых полезных овощей

укрепить мышечную массу, улучшает цвет и тонус кожи. Клетчатка, входящая в состав овоща, стимулирует работу ЖКТ и значительно ускоряет метаболизм. Ежедневное потребление 100–200 граммов продукта разгоняет метаболизм и приводит к заметной потере веса и улучшению самочувствия. Организм лучше всего усваивает именно цветную капусту. Это обусловлено тонкой клеточной структурой, которая легко проходит через пищевод, быстро переваривается и не раздражает стенки внутренних органов. Цветную капусту рекомендуют вводить в детский рацион и при заболеваниях ЖКТ. Она необходима для людей с низкой секреторной функцией желудка, язвенной болезнью, проблемами с отделением желчи. Рекомендуется отваривать овощ, употреблять его в чистом виде или в качестве гарнира.

Вред

Но не забывайте об углеводной составляющей капусты. Из расчёта на 100 граммов сырого продукта получаем пять граммов углеводов. 1,9 из них – сахар, что является достаточно высоким показателем. Употребление сахара в больших количествах отрицательно скажется не только на фигуре, но и на состоянии здоровья.

Цветную капусту не рекомендуют включать в рацион тем, кто страдает повышенной кислотностью желудка, язвой, острым энтероколитом и спазмами кишечника. Если употреблять эту капусту при таких заболеваниях, то усилятся болевые ощущения, могут возникнуть раздражение слизистой желудка и раздражения кишечника.

Не стоит употреблять это продукт в пищу и тем людям, которые перенесли недавно операцию в области брюшной полости или груди. Очень осторожно следует относиться к этой капусте людям, страдающим от заболеваний почек, повышенного давления. Для больных подагрой цветная капуста может быть опасна, так как в её состав входят пурины, а если они начинают поступать и постепенно накапливаться в большом количестве в организме, то увеличится концентрация мочевой кислоты. Она, в свою очередь, может вызвать рецидив заболевания. Люди, которые знают о своей аллергии на какие-либо продукты, должны осторожно относиться к употреблению и этого овоща. Врачи также отмечают негативное воздействие этого овоща на щитовидную железу. Все продукты, относящиеся к семейству брокколи, способны вызывать развитие зоба.

В косметологии

Любой овощ можно превратить в полезную маску для лица или волос. Цветная капуста – не исключение. Ваша кожа получит отличный заряд витаминов и микроэлементов, которые сделают её яркой, сияющей, скроют видимые недостатки и следы старения. Чтобы сделать маску отварите соцветия и прокрутите их через мясорубку. Полученное пюре нужно использовать как основной ингредиент маски. Можно обогатить капустное пюре маслами (оливковое, абрикосовое, миндальное) или дополнительными пищевыми компонентами (огурец, мёд, сметана, сырое яйцо). Нанесите маску на пять–десять минут, смойте тёплой водой и мягко промокните полотенцем. Оптимальное количество процедур – раз в неделю.

В кулинарии

Все части овоща можно употреблять в пищу. Соцветия обычно отваривают или запекают с мясом, рыбой и другим гарниром. Из «ножки» капусты можно приготовить диетический овощной бульон. Овощ даст характерный горьковатый привкус бульону, который дополнит общую вкусовую палитру. Цветную капусту можно подвергать всем видам термической обработки: готовка на пару, варка, обжаривание в кларе или масле, запекание. Главное преимущество продукта – пищевая ценность. Несмотря на огромное количество витаминов и полезных элементов, калорийность овоща минимальная. Введите в ежедневный рацион 200 граммов сырого продукта, чтобы ускорить метаболизм, вывести холестерин, улучшить работу органов пищеварения и, соответственно, улучшить здоровье.

Как выбрать

С е ж у ю цветную капусту можно найти на рынке и в зимний период, с декабря по март.

Самый известный сорт – это белый, но цветную капусту можно найти и в других цветах, таких, как янтарный или фиолетовый.

При покупке избегайте ту, которая имеет коричневые пятна. Цвет цветочных почек (съедобной части) должен быть белого цвета (в случае белой капусты). Кроме того, выберите цветную капусту, поверхность которой твёрдая и компактная. Цветы должны быть прикреплены друг к другу, а не вялыми и рыхлыми. Если вилок рассыпчатый, жёлтого оттенка, не держат форму – откажитесь от такой покупки.

Хранение

В условиях городской квартиры оптимальным местом хранения является холодильник.

Требовательный к условиям хранения овощ должен быть тщательно отобран и подготовлен: удалены плотные кочерыжки, сняты наружные пожелтевшие и проросшие листочки. Затем капуста должна быть промыта и хорошо просушена. Далее капусту упаковывают – каждую головку помещают отдельно в целлофановый пакет или оборачивают в пищевую плёнку. После упаковки помещают в отсек, предназначенный для хранения овощей. Если зона с максимально низкой температурой недоступна (например, занята другими овощами), капуста будет сохраняться хуже. Нежелательно также допускать резкие перепады температуры, так как при продолжительном хранении это может привести к следующим последствиям: кочан может потемнеть или может измениться вкус овоща из-за появления несвойственной ему горечи, и капуста станет непригодной к употреблению. Предотвращение соприкосновения головок капусты друг с другом увеличивает продолжительность хранения овоща. Кроме привычного способа хранения, можно разложить разобранный на соцветия овощ в банки и пересыпать солью. Сверху тара накрывается пергаментом.

В холодильнике условия хранения будут отличаться от погреба, который является оптимальным для содержания овощей.

Существенно продлевает сроки хранения заморозка. Для этой цели следует отобрать крепкие плотные кочаны и провести следующие мероприятия: снять листья, помыть, разобрать на соцветия, отварить три–пять минут (этот процесс можно исключить и замораживать овощ в свежем виде), переложить соцветия в дуршлаг, чтобы вода стекла, разложить на бумажные полотенца, чтобы удалить воду, разложить в отдельные контейнеры или специальные пакеты для заморозки, поместить упаковку с соцветиями в морозильную камеру. Пока не закончится процесс заморозки, ёмкости необходимо периодически перетряхивать, чтобы соцветия не слиплись. При низких температурах капуста может сохраняться в морозильной камере до полугода–года.

Это интересно

Родиной цветной капусты является Сирия. Именно поэтому её в течение долгого времени называли сирийской капустой.

Во времена, когда европейцы ещё только начинали возделывать цветную капусту как огородную культуру, остров Кипр был основным поставщиком её семян, которые стоили очень дорого. Первое время только дворяне и члены императорской семьи могли себе позволить употреблять в пищу столь изысканный овощ.

Во время засухи рост цветной капусты останавливается, а при избытке влаги корни страдают от дефицита кислорода.

Чтобы сохранить белый цвет овоща при варке, в кипящую воду добавляют немного сахара.

Свежая молодая цветная капуста может употребляться в пищу в сыром виде.

На сегодня крупнейшим в мире производителем цветной капусты является Китай.



Иллюстрация: Андрей Серебряков