Капустный хит-парад: кольраби, цветная, брокколи, белокочанная, брюссельская

Объединенные общим названием, все эти разновидности капусты хороши по–своему.

Привычная белокочанная, весьма экзотическая кольраби или кудрявые соцветия брокколи? В этом хит-параде нет победителя, ведь каждый из видов капусты полезен и вкусен по-своему.

1. Белокочанная капуста

Самый распространенный и популярный вид капусты, который растет практически везде. Интересный факт: то, что нам известно как кочан, плотный «свиток» капустных листьев, - на самом деле гипертрофированная почка растения.

Белокочанная капуста ценится за вкусовые качества и универсальность – ее можно использовать в салатах, вторых блюдах, супах, пирогах и так далее. Еще один плюс этого овоща – большое количество полезной клетчатки, благотворно влияющей на пищеварение. Также капуста содержит калий, магний, фосфор, кальций, железо, витамины А, В1, В2, В6, C, E, РР, U. Особенно много в ней аскорбиновой кислоты, которая, к тому же, почти не разрушается при хранении кочана или при закваске капусты. Чтобы восполнить суточную потребность организма в витамине С, взрослому достаточно съесть 200 г сырой капусты или 100-150 г квашеной. Однако тем, у кого есть серьезные проблемы с органами пищеварения, почками, а также диабет и гипотериоз, не стоит употреблять слишком много белокочанной капусты (кстати, и других видов тоже), а еще лучше – обсудить этот пункт своей диеты с врачом.

2. Кольраби

«Кольраби» переводится с немецкого как «капуста-репа» (kohl – «капуста», rabi – «репа»): действительно, этот овощ формой напоминает репку. Кольраби не может похвастаться той же популярностью, что белокочанная капуста, но она не менее полезна и вкусна. Сочная, немного сладковатая кольраби напоминает по вкусу кочерыжку белокочанной «сестры».

Как и белокочанная капуста, кольраби богата витамином C и клетчаткой, стимулирующей обмен веществ и способствующей здоровому пищеварению. Этот овощ также содержит фолиевую кислоту, калий, кальций, магний и железо.

Чаще в кулинарии используют клубни кольраби: их можно есть сырыми в салатах, запекать, варить, жарить. Но если вы купите кольраби с листьями, не выбрасывайте их. Во-первых, они тоже вкусны: их можно есть сырыми или использовать как капустные листья, например, для мини-голубцов. Во-вторых, в листьях кольраби полезных веществ даже больше, чем в клубнях.

3. Цветная капуста

Цветная капуста, которую Марк Твен называл «капустой с высшим образованием», особенно ценится в кулинарии за ее мягкий, немного сливочный, при этом свежий вкус с небольшим ореховым привкусом. Те же, кто обладает особенно чувствительным пищеварением, любят эту капусту, так как она легче усваивается, чем белокочанная, из-за меньшего содержания грубой клетчатки. При этом цветная капуста хорошо переносит замораживание и после разморозки почти не теряет своих свойств.

Соцветия цветной капусты содержат много витамина С, витамины В1, В2, В6, РР, А, а также натрий, калий, кальций, магний, фосфор, железо. В ней много много пектина, лимонной, яблочной и тартроновой кислоты (последняя препятствует образованию жировых отложений).

Чтобы получить максимум полезных веществ, цветную капусту стоит есть сырой, например, тонко порезав или разобрав на соцветия и добавляя в салаты. Еще ее можно варить, жарить, запекать, добавлять в начинку для пирогов… Есть и необычные варианты блюд из цветной капусты. Например, кочан можно нарезать на плоские «стейки» и обжарить с обеих сторон. Или измельчить сырую капусту в блендере и использовать отварную «сечку» вместо крупы, например, рисовой, для гарниров.

4. Брокколи

Брокколи – один из первых овощей, которые вводят в прикорм малышам, и это многое может сказать и о пользе этой капусты, и о том, насколько хорошо организм ее усваивает. Употребляемые в пищу соцветия и молодые стебли этого овоща содержат витамины В1, В2, С, РР, В и Е, соли калия, фосфора, кальция и магния. По количеству белка брокколи опережает батат, спаржу, шпинат и картофель.

Однако, чтобы брокколи сохранила максимальное количество полезных свойств, к ее приготовлению стоит подойти внимательно. Если вы варите эту капусту, кладите ее только в уже кипящую воду, а не в холодную, варите не дольше 3 минут, а после положите в ледяную воду, если хотите, чтобы соцветия не изменили цвет. Еще лучше – приготовление на пару или запекание в фольге. Кстати, брокколи, как и цветную капусту, вполне можно есть и сырой, например, порезав тонкими пластинками, сбрызнув оливковым маслом, приправив специями и подав в качестве свежего гарнира ко второму блюду.

5. Брюссельская капуста

Брюссельская капуста, выведенная из листовой капусты в позапрошлом веке в Бельгии, растет очень интересно. Это двухлетнее растение: в первый год вырастает стебель, а на второй в пазухах листьев, формируются маленькие кочанчики – размером с грецкий орех. На одном стебле может вырасти до сотни таких мини-кочанов, но обычно на каждом растении их около 50. Эти кочанчики и употребляют в пищу.

Брюссельская капуста обладает множеством полезных свойств. Например, в ней, по сравнению с белокочанной капустой, в несколько раз больше белка и витамина С. Также она содержит витамины группы В, витамин А, фолиевую кислоту, железо, фосфор, калий и другие необходимые организму человека вещества. При этом капуста весьма низкокалорийна, а благодаря нежности тонких листов кочанчиков хорошо усваивается.