

Виктория Мерц, Владислав Познанский

Как лечиться капустой



**Виктория Мерц
Владислав Познанский
Как лечиться капустой**

*Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6147597
Как лечиться капустой: Научная книга; Москва; 2013*

Аннотация

Различные лекарственные средства и блюда из капусты, «капустные» диеты, рецепты которых вы найдете в этой книге, помогут при заболеваниях сердечно-сосудистой и нервной системы, желудочно-кишечного тракта, почек, печени, при сахарном диабете и ожирении, при головной боли, простуде, травмах и отеках. Вы узнаете, как использовать капусту для приготовления косметических масок, настоев для кожи и средств для мытья волос. Все рецепты легко применимы в российских условиях.

Содержание

Глава 1. Происхождение и история	4
Культивирования капусты в разных странах	4
Чем полезны разные виды капусты	12
Применение капусты нашими древними предками	14
Глава 2. Огород у вас дома	16
Глава 3. Заготовка капусты на зиму и способы ее хранения	24
Хранение свежей капусты	25
Заготовка квашеной капусты	27
Заготовка маринованной капусты	32
Консервирование капусты	34
Сушка капусты	37
Хранение капусты в замороженном виде	38
Полезные советы	39
Глава 4. Кулинарная магия блюд из капусты	41
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Виктория Мерц, Владислав Познанский

Как лечиться капустой

Глава 1. Происхождение и история

*...ее еще Адам сажал в раю на грядки,
Выращивал с любовью Древний Рим,
Вергилий много строк капусте уделил.*

Ж. Ривароль

Культивирования капусты в разных странах

Капуста – одно из первых овощных растений, которые начали культивироваться древним человеком и хорошо прижились в его незатейливом первобытном хозяйстве. Сейчас мы порой и не задумываемся о том, что такое привычное в быту овощное растение имеет свою многовековую историю.

Человек впервые познакомился с этим растением ни много ни мало четыре тысячелетия назад. Возделывание капустных растений в собственном хозяйстве относится еще к древнему периоду истории, когда человечество только-только перешло к оседлому образу жизни и люди начали постепенно расселяться на территории бассейна Средиземного моря. Древние виды капустных растений вряд ли в значительной мере напоминали хорошо знакомые нам сейчас овощные культуры, но уже тогда людьми были подмечены их незаурядные вкусовые и целебные свойства.

В период развития мотыжного земледелия древнему человеку, конечно же, еще ничего не было известно о богатом минеральном и витаминном составе привычных для нас капустных культур. Но уже тогда древнейшие лекари использовали капустные листья для избавления от различных недугов, в частности от болей в суставах, головных болей, болезней внутренних органов, всевозможных ран и повреждений кожи.

Капустные растения стали одним из первых гарниров к суровой мясной пище, которой преимущественно и питался первобытный человек. Первый кулинарный опыт древних оказался вполне удачным: капуста сразу отвоевала себе одно из почетных мест на клочке земли, обрабатывавшейся древними земледельцами.

Несведущие в кулинарном искусстве древние жители Европейского континента употребляли выращенные ими капустные растения в основном лишь в сыром виде, но это как нельзя лучше обеспечивало организм человека всеми необходимыми для него микроэлементами и витаминами. Таким образом, древний невежественный человек получал при употреблении свежей капусты гораздо больше пользы для себя, чем современное человечество, привыкшее с течением веков и тысячелетий к гурманству и употребляющее овощи чаще всего в отварном, жареном или запеченном виде.

Родиной капусты предположительно считаются районы Средиземноморья с прилегающими к ним частями территории Европы. Возделывание отдельных видов капусты началось еще до нашей эры, особую популярность оно приобрело в Древней Греции и Древнем Риме. Самыми дальними предками современных видов капустных культур являются древние разновидности диких кустовых капустных растений, которые впоследствии скрещивались античными земледельцами с другими видами дикорастущей капусты и в результате образовали множество ныне культивируемых сортов.

В дальнейшем основные разновидности этой знакомой нам с детства культуры распространились в разные периоды по территории всего земного шара. Они стали появляться во Франции, Канаде, Германии, на юге Северной Америки.

Во времена средневековья некоторые виды капусты возделывались главным образом для откорма молочного скота и крайне редко употреблялись в пищу человеком. Такие виды листовой капусты и по сей день выращиваются в качестве кормовой культуры в странах Западной Европы и в США. Вообще же листовая капуста считается одним из древнейших предков современных сортов капусты.

Кочанная капуста, так широко распространенная в наши дни, не была знакома нашим предкам. Впервые она появилась в начале второго тысячелетия на территории Центральной Европы. В раннем средневековье это овощное растение прижилось в Голландии, где и в наши дни возделывание капусты играет громадную роль в сельском хозяйстве этого государства.

Кочанные разновидности капустных культур обязаны своим происхождением возделываемой в центральноевропейских странах и Средиземноморье культурной листовой капусте. Что касается таких видов, как цветная капуста и капуста брокколи, то история начала их возделывания относится к периоду существования Римской империи. “Колыбелью” этих более утонченных и изысканных собратьев кочанных видов капусты стало Восточное Средиземноморье, и не исключено, что цветная капуста была завезена на территорию современных Италии и Кипра из Малой Азии.

В настоящее время известно большое количество сортов цветной капусты, некоторые гибриды выводятся в теплицах. Возможность получения благоприятного результата при скрещивании отдельных видов привлекает ученых-селекционеров всего мира. И немудрено: много ли Вы можете назвать овощных культур, образующих такое великолепное многообразие видов? Различные виды капусты порой настолько не похожи друг на друга, что не искусственный в агрономии и растениеводстве гражданин представить себе не может, что капуста кольраби, белокочанная и цветная являются представителями одного семейства.

В процессе расширения торговых связей с различными государствами отдельные разновидности цветной капусты появились на востоке Азии и до сих пор занимают одно из значительных мест в сельскохозяйственном развитии тамошних стран.

На территории нашей страны капуста впервые появилась в районах Закавказья, куда была завезена из примыкающих к нему южных государств Азии. Затем наиболее популярные виды прижились на территории Киевской Руси, откуда и распространились в дальнейшем по всем городам нашего государства. На Руси долгое время в пищу употреблялись и дикорастущие разновидности капусты, например сарептская горчица, водяная капуста и некоторые другие.

Капуста в наши дни – это овощная культура, которая теперь выращивается повсеместно в зонах умеренного пояса и обычно дает высокие урожаи. В настоящее время капустные культуры занимают лидирующие позиции в сельском хозяйстве России и стран Западной Европы. Сорта кочанных видов капусты, разводимые здесь, отличаются высокой урожайностью, хорошей транспортабельностью, устойчивостью к длительному хранению в свежем виде. Примерно 30–40 % общей площади возделываемых в нашей стране культурных овощных растений принадлежит капустным культурам.

В настоящее время известны около ста сортов кочанных видов капустных растений. Велико и количество разновидностей капустных культур; наибольшее распространение в мире получили белокочанная, краснокочанная, цветная, савойская, кольраби, пекинская и китайская капуста.

Капуста белокочанная

Она широко культивируется практически во всех уголках земного шара, за исключением тропической и полярной зон. В районах с умеренным климатом и достаточно высокой влажностью белокочанная капуста возделывается не только как огородная, но и как полевая овощная культура.

Созревшее и пригодное к употреблению в пищу растение представляет собой круглый плотный кочан, образованный довольно крупными мясистыми листьями светло-салатового или беловатого цвета. Сорта белокочанной капусты широко распространены в зонах с умеренным климатом, в частности на европейской территории Российской Федерации, на Украине, в Белоруссии, Молдавии. В странах Западной Европы белокочанная капуста также дает чрезвычайно продуктивные урожаи и занимает громадные площади на полях. Наибольшего «расцвета» культивирование белокочанной капусты достигло в северных и центральных районах нечерноземной полосы России.

Белокочанная капуста является представителем семейства крестоцветных. Это двулетнее овощное растение может достигать полуметра в высоту. В первый год цветения стебель капусты укорочен, плотно прилегающие друг к другу листья образуют прикорневую розетку. На втором году стебель более приподнят над землей и принимает цилиндрическую форму. Цветки желтоватой или белой окраски имеют четкую, правильную форму. Соцветия кистевидные. Масса созревшего кочана составляет в среднем 1–2 кг; бывают отдельные случаи, когда огородникам-любителям удается вырастить кочан весом до 10 кг.

В большинстве регионов белокочанная капуста зацветает в мае или июне. Кочаны созревают в августе и сбор урожая проводится до первых заморозков. Существуют раннеспелые, среднеспелые и поздние сорта. Капуста белокочанная – один из овощей-рекордсменов по урожайности в нашей стране.

В пищу употребляются преимущественно листья капусты без кочерыжки, хотя некоторыми кулинарами предлагаются оригинальные и полезные блюда, приготовленные с использованием кочерыжки. Капустные листья и кочерыжка применяются также в лечебных целях и для профилактики различных заболеваний.

Это низкокалорийное овощное растение используется для приготовления диетических и лечебных блюд и очень ценится из-за высокого содержания в нем витамина С. Капуста белокочанная очень хорошо сохраняет витамины даже при длительном хранении (более года), поэтому является одним из самых потребляемых свежих продуктов в зимнее время, компенсируя недостаток витаминов в организме. Особенно вкусна капуста, имеющая круглые или слегка сплюснутые тугие кочаны с мясистыми листьями белого цвета и неглубоко посаженной кочерыжкой.

Белокочанную капусту издавна было принято заготавливать на зиму: квасить, мариновать, хранить в виде различных салатов. Из нее варят щи и борщи – традиционные русские угощения, неотъемлемый и незаменимый элемент национального кулинарного мастерства. Широко используется капуста белокочанная кулинарами всего мира для приготовления первых и вторых блюд, салатов, пикантных закусок, различных витаминных напитков. Капустным рассолом и соком свежей белокочанной капусты пользуются для исцеления ряда заболеваний. Медиками всего мира белокочанная капуста официально признана лекарственным растением. Издавна считается одной из любимых овощных культур в России.

Краснокочанная капуста

По форме и размерам напоминает свою белокочанную сестру, но листья этого вида имеют лиловый, фиолетовый или розово-фиолетовый оттенок. Округлые кочаны краснокочанной капусты могут достигать очень крупных размеров, но чрезмерно массивные кочаны особой популярностью не пользуются, и обычно этот вид капусты выращивается до средних размеров. В основном средняя масса кочана краснокочанной капусты составляет 500–800 г.

По срокам вызревания краснокочанная капуста является гораздо более поздней, чем ее белокочанная сестра, поэтому в нашей стране, да и за рубежом она как полевая культура распространена на очень небольших площадях.

Основная зона «обитания» краснокочанной капусты – страны Центральной Европы, но выращивается она и в государствах Восточной Европы, в России. В нашей стране капуста краснокочанная возделывается главным образом как огородная овощная культура.

Вкусовые качества краснокочанной капусты близки к качествам белокочанной, но для приготовления первых блюд она практически не используется. В основном краснокочанная капуста применяется в диетическом питании и для приготовления праздничных обедов и ужинов. Чаще употребляется в свежем виде, особенно хороши салаты. Используют ее и для приготовления различных соусов, маринадов. Особенно хороша краснокочанная капуста зимой в маринованном или квашеном виде.

Цветная капуста

Она, в отличие от представителей кочанных разновидностей этой овощной культуры, состоит не из кочана, а из видоизмененных соцветий белого, желтоватого или зеленоватого цвета, плотно собранных в большие круглые букетики.

Цветная капуста является однолетней культурой семейства крестоцветных. В пищу употребляются срезанные соцветия, представляющие собой мясистые головки, тесно сжатые между собой. Средняя масса такой головки составляет от 500 г до 1,5 кг. При отменном уходе и совершенствовании технологии выращивания этого поистине уникального овоща можно получить кочанчик весом до 3 кг!

Родиной этого нежного растения с хрупкими белыми головками принято считать Италию, откуда цветная капуста еще в далекие времена перекочевала в более северные страны и прочно обосновалась там. Первоначально цветная капуста культивировалась преимущественно как целебное растение, ее чудодейственные лекарственные свойства были подмечены еще в Древней Греции.

В нашей стране цветная капуста давно снискала себе славу среди овощеводов-любителей. Площади, на которых это овощное растение возделывается как полевая сельскохозяйственная культура, относительно невелики: не более 1–2 % от общей посевной площади капусты (беспорным лидером в большинстве районов стала белокочанная капуста). Что же касается личных приусадебных хозяйств, в последнее время выращиванием цветной капусты занялись огородники даже в самых неблагоприятных для культивирования овощей областях: в многочисленных сибирских городах и селах, на Урале, Крайнем Севере и Сахалине. Выращивают эту культуру в засушливых районах Средней Азии и на Кавказе. Чего только не сделает увлеченный овощевод, чтобы добиться приличного урожая своего любимого овоща!

На российских просторах цветная капуста впервые появилась в XVIII веке и с тех пор довольно успешно возделывается во всех центральных и северных районах европейской части страны, а также в Среднем и Нижнем Поволжье.

Цветная капуста широко применяется в кулинарии, лечебном и диетическом питании, используется для консервирования и замораживания. Всевозможные супы, вторые блюда, салаты, запеканки, даже котлеты и оладьи – чего только не готовят из цветной капусты!

Брюссельская капуста

Значительно отличается по внешнему виду от других наиболее распространенных видов капусты. На плотном стебле, увенчанном густыми продолговатыми листьями, располагаются боковые отростки – маленькие кочанчики, каждый размером с крупный орех. Всего на одном растении может образовываться до 60–70 таких кочанчиков шарообразной формы, они часто именуются розочками. Высота этой овощной культуры достигает обычно 50–70 см.

Само название брюссельской капусты происходит от названия места ее первоначального массового возделывания – бельгийской столицы Брюсселя. И в настоящее время этот вид капусты по-прежнему особенно популярен в Бельгии и некоторых других странах Западной Европы: в Великобритании, Франции, Германии. В нашей стране она менее популярна и культивируется в основном в областях Нечерноземья, в частности в Московской области.

Брюссельская капуста достаточно морозостойчива. Особая ценность этого вида заключается в более высоком по сравнению с другими разновидностями капусты содержанием белка, в среднем 5–7 %. Поэтому брюссельская капуста является питательным диетическим продуктом и используется для приготовления первых блюд, гарниров, а также для консервирования.

Савойская капуста

В отличие от белокочанной и краснокочанной савойская капуста имеет гораздо менее плотно свернутые листья, вся поверхность которых покрыта беловатыми пузырчатymi образованиями. Форма кочана достаточно разнообразна: встречаются округлые, слегка приплюснутые и заостренные кверху формы. Средняя масса кочана составляет 500–900 г.

Культивируется савойская капуста преимущественно в зонах повышенной влажности, где выпадает много осадков. Этот вид капусты довольно прихотлив и выращивание его требует определенных условий. Савойская капуста хорошо прижилась в Ирландии и Великобритании: здесь климатические условия в наибольшей степени соответствуют ее капризному характеру. Особенно популярны блюда из нее во Франции и Бельгии.

В нашей стране савойскую капусту выращивают довольно ограниченно, хотя известна она в России уже около двух столетий. Савойская капуста, в отличие от белокочанной и краснокочанной, требует гораздо меньше влаги для получения приличного урожая с грядок и гораздо лучше переносит сильное похолодание.

Савойская капуста отличается наиболее высоким содержанием сахара и витамина С, поэтому часто включается в рацион больных малокровием, различными воспалительными заболеваниями, кормящих матерей и детей, ослабленных тяжелыми заболеваниями. Из савойской капусты приготавливают различные диетические блюда.

Капуста брокколи

Сродни цветной капусте, однако в отличие от нее мало распространена на территории Европы. Стебли этой капусты более удлиненные, чем у цветной, и довольно мясистые, похожие на спаржу. Отсюда и второе название – спаржевая капуста. Соцветия, состоящие из

плотных видоизмененных цветков, срезают и употребляют в пищу. Пышные венчики капусты брокколи имеют белую, желтоватую, зеленоватую или лиловую окраску.

Капуста брокколи, известная еще с Древнего Рима, была завезена в Византию и впоследствии стала выращиваться в странах Западной Европы.

Зона широкого культивирования брокколи, или спаржевой капусты, простирается от запада к юго-востоку Соединенных Штатов, где этот вид пользуется огромной популярностью. Среди западноевропейских стран возделывание брокколи ведется в основном в зонах с мягким климатом: в Великобритании и Франции, Италии и Греции. В России эта капуста широкого распространения не получила, однако овощеводы-любители в нашей стране выращивают ее на своих приусадебных участках весьма охотно.

В кулинарии брокколи используется точно так же, как и спаржа. Соцветия данного вида капусты богаты витамином С и в странах Запада являются одним из любимых блюд.

Капуста кольраби

В значительной мере отличается от своих кочанных собратьев клубневидной формой. Плод имеет шаровидную или слегка продолговатую форму. За эту необычную форму видоизмененного кочана овощеводы-любители иногда в шутку называют кольраби репчатой капустой.

Листья глубоко вырезанные, удлиненной формы, отрастают от клубнеобразного кочана довольно близко друг к другу. Цвет “клубня” – зеленовато-желтый, лиловый, темно-фиолетовый или красно-фиолетовый. Мякоть плода – белая, сочная, имеет тонкий, приятный вкус, очень нравится детям.

Далекими предками современной капусты кольраби были капустные клубни конусообразной формы, выращивавшиеся в средние века в странах Западной Европы. Результатом дальнейшей селекции сортов кольраби стало получение растений клубневидных шарообразных форм.

В настоящее время культивирование капусты кольраби распространилось на всех материках земного шара, в особенности в странах Западной Европы. В нашей стране возделывается в основном в районах Северного Кавказа, на Крайнем Севере, участки этого вида капусты относительно невелики.

У нас особенно распространен сорт кольраби Венская белая, имеющий светло-зеленую окраску клубня. Вообще же все сорта кольраби относятся к раннеспелым и этим очень выгодны для выращивания в садово-огородном хозяйстве.

Капустные клубни кольраби отличаются от других видов повышенным содержанием сахара, что делает ее достаточно питательным продуктом и благоприятно влияет на вкусовые качества приготовляемых блюд. Этот вид капусты должен быть одним из неотъемлемых компонентов в питании детей и подростков, а также кормящих матерей, беременных женщин и людей, ослабленных тяжелыми заболеваниями.

Китайская капуста

В данном случае само название говорит об экзотическом восточном происхождении этого вида капустных. Помимо обширных районов культивирования капусты китайской в южных областях Китая, ее выращивают также в странах тропического пояса Юго-Восточной Азии и в Японии. Первое упоминание об этом виде капусты относится еще к V–VI векам.

Внешне это овощное растение скорее напоминает салат: листья собраны в виде розетки у самого основания, форма розеток также весьма разнообразна – от плоской до грибообраз-

ной. Плотность листьев, их величина и форма различаются в зависимости от сорта капусты. Окраска листьев – от желтовато-зеленоватой и бледно-зеленой до насыщенной темно-зеленой.

В нашей стране китайская капуста сначала выращивалась лишь в регионе Дальнего Востока, но в последнее время территория ее возделывания несколько расширилась, и эту довольно экзотическую для нас разновидность выращивают сейчас и в районах центральной и средней полосы.

В пищу все разновидности китайской капусты часто употребляют сырыми – для приготовления разнообразных салатов и закусок. Эта капуста сохраняет высокие вкусовые качества после тепловой обработки, из нее готовят супы, вторые блюда, различные приправы. Многие ценные качества китайской капусты сродни питательным свойствам более известных нам кочанных видов.

Пекинская капуста

Принадлежит к древнейшим разновидностям капустных культур, возделываемых в странах Восточной Азии; особенно распространена в Китае. Более трех столетий назад этот вид капусты был завезен в Центральную Европу, и в настоящее время эта экзотическая разновидность капустных растений приобрела заслуженную популярность во многих западноевропейских странах: Франции, Германии, Голландии... Некоторые сорта этого удивительного растения попали и в Северную Америку и сейчас с успехом культивируются в Соединенных Штатах.

В Восточной Европе пекинская капуста широкого распространения не получила. В нашей стране эта капуста культивируется в основном на Дальнем Востоке и местами в северных районах. В Заполярье выращивается в теплицах.

Пекинская капуста неприхотлива к температурным условиям, она может вызревать и давать хороший урожай не только в умеренных климатических зонах, но и в северных регионах. Эта разновидность капусты требует усиленного увлажнения при выращивании.

По внешнему виду пекинская капуста так же, как и китайская, больше напоминает зеленый салат. Она не образует кочана, а лишь розетку из листьев, раскрытую или сомкнутую сверху, форма розеток разнообразна: от укороченной овальной или круглой до продолговатой, вытянутой вверх. Окраска листьев у капусты разных сортов также неодинакова: встречаются бледно-желтые, бледно-зеленые, насыщенно-зеленые и темно-зеленые. Длина нижнего листа пекинской капусты достигает в среднем 50 см.

Пекинская капуста не предназначена для длительного хранения, поэтому свежие листья желательно употреблять в пищу непосредственно после сбора урожая.

Листья пекинской капусты можно есть в сыром виде, из нее получают отменные по своим вкусовым качествам блюда. Пекинскую капусту тушат, варят, применяют для приготовления супов, салатов и закусок к обеду, иногда сушат.

Листовая капуста

Характеризуется достаточным разнообразием сортов этой разновидности семейства капустных. Пожалуй, является одним из наидревнейших представителей овощных культур. Она была известна уже во времена античности и начала культивироваться жителями Древней Греции и Древнего Рима.

Листовая капуста даже отдаленно не напоминает по внешнему виду наиболее знакомые нам сорта кочанной капусты. Растение достигает высоты 1–1,5 м. Эту капусту отличает вертикальный толстый разветвленный стебель, на который посажены большие перистые или

другие фигурные листья преимущественно зеленой или зеленовато-лиловой окраски. Края листьев расщепленные, цветки желтого или белого цвета. Растение это двулетнее, в первый год вырастает лишь стебель, на втором году капуста зацветает и дает семена.

В настоящее время этот вид капусты возделывается главным образом в странах Западной, реже Восточной Европы, Азии, Австралии и Новой Зеландии. В Соединенных Штатах Америки листовая капуста используется большей частью в качестве корма для домашнего скота.

В нашей стране листовая капуста распространена лишь в средней полосе и северных регионах. Местами она выращивается в странах Закавказья, где входит в состав некоторых национальных блюд. Ее используют для приготовления первых блюд, тушат и подают в виде гарнира к мясным блюдам и блюдам из птицы.

Чем полезны разные виды капусты

Огромная ценность капусты как пищевого продукта бесспорна. Посудите сами: распространенная повсеместно белокочанная капуста, столь привычная и обыденная для каждого из нас, – это бездонная копилка витаминов и минеральных веществ. При сравнительно низком содержании жиров и углеводов капуста заключает в себе много калия и фосфора, содержит аминокислоты, аскорбиновую кислоту, различные ферменты, каротин (сохраняется в свежих зеленых листьях белокочанной капусты), витамины Р, К, С, D и некоторые витамины группы В, бактерицидные вещества.

Сок белокочанной капусты обогащен особым витамином, обнаруженным учеными в последнее время. Это витамин U, который ценен тем, что благоприятно воздействует на слизистую оболочку желудка и тем самым помогает больным, страдающим язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, бороться с этим серьезным недугом.

Кроме того, сок белокочанной капусты содержит фитонциды, оказывающие благоприятное влияние на организм; в частности, они обладают способностью частично убивать бактерии, являющиеся возбудителями туберкулеза и различных простудных заболеваний.

Краснокочанная капуста отличается еще более высоким по сравнению с белокочанной содержанием в листьях витамина С. В соке кочанных видов капусты найден еще один витамин – видоизмененная аскорбиновая кислота. Этот витамин обеспечивает высокую устойчивость при хранении срезанных кочанов и по количеству содержания в капусте превышает аналогичный витамин, имеющийся в других свежих овощах.

По количеству белка белокочанная и краснокочанная капуста превосходят многие известные нам овощи. Краснокочанная капуста и кольраби отличаются высоким процентным содержанием САХАРОВ и за счет этого особенно полезны детям.

Цветная капуста и брокколи относятся к чрезвычайно питательным и наиболее калорийным растениям рода капустных. Они содержат значительное количество аминокислот и сахаров, необходимых для организма. По содержанию белка и витамина С цветная капуста превосходит своих кочанных сестер, обладает привлекательным вкусом и легко усваивается. В созревших соцветиях цветной капусты содержатся витамины группы В и витамин РР, иначе именуемый никотиновой кислотой. Из наиболее важных для здоровья человека микроэлементов, содержащихся в цветной капусте, нельзя не упомянуть кальций, калий, железо, фосфор, магний, йод.

По пищевой ценности близка к цветной и савойская капуста, включающая в свой состав множество минеральных солей и каротин. Савойская капуста часто предлагается в качестве полезного ингредиента к диетическому столу. По наличию витаминов савойская капуста ничуть не хуже остальных разновидностей рода капустных, а по содержанию азотистых веществ в свежих листьях даже превосходит белокочанную. В составе савойской капусты обнаружено и горчичное масло.

Савойская капуста лучше и быстрее усваивается организмом, чем другие виды кочанных капуст. Кроме того, она способна активизировать рост, и поэтому ее рекомендуют по возможности чаще включать в меню детей и подростков, применять в составе диет лечебного питания.

Капуста брокколи является хорошим поставщиком таких микроэлементов, как кальций, калий, магний и фосфор. К тому же в ней содержатся каротин, витамины группы В, РР, Е и С, поэтому ее регулярное употребление крайне полезно для растущего организма или ослабленного тяжелыми заболеваниями. Капуста брокколи включена в состав лечебного питания.

Брюссельская капуста богата белковыми компонентами и каротином. Особо примечателен этот вид капусты тем, что содержит в 2–3 раза больше аскорбиновой кислоты, чем кочанные представители капустного семейства. Содержание никотиновой кислоты в 1,5–2 раза выше, чем в белокочанной; этим объясняется незаменимость брюссельской капусты, используемой при составлении диет для желающих похудеть.

В брюссельской капусте высоко содержание солей калия, магния и железа. Особенно хороша она для приготовления различных супов и вторых блюд.

Китайская капуста также является неиссякаемым источником витаминов, а уровень содержания аскорбиновой кислоты в ней примерно такой же, как и в кочанных видах капусты. Китайская капуста входит в состав различных экзотических диет, вегетарианских блюд и оригинальных рецептов первых блюд и салатов.

Применение капусты нашими древними предками

Родиной капусты по праву можно считать побережье Средиземного моря, где на Пиренейском полуострове древние иберы начали возделывать дикую листовую капусту, затем она распространилась на территории Греции, Рима и Египта. Так как история культивирования бесценного растения уходит своими корнями в земли перечисленных стран, сохранилось множество древних легенд, связанных с капустной культурой.

О том, как применялась капуста в Древнем Египте, известно немного, однако имеющиеся сведения позволяют сделать вывод, что капуста пользовалась там большой популярностью, так как ее ели все – и рабы, и знать. Редкий случай для Египта, где существовала строгая иерархия общества.

Сравнив дикую листовую капусту – многолетнее растение с жесткими листьями без кочана – и белокочанную капусту, которая была популярна среди египетской знати как изысканное блюдо, можно представить, как изменился этот овощ с того времени, как его начали возделывать древние иберы на Пиренейском полуострове.

Вне всякого сомнения, египтяне, многие секреты которых до сих пор остаются тайной, применяли капусту и для лечения. По-видимому, заметив свойство капусты – повышать жизненный тонус и благотворно влиять на рост молодого организма, врачи приписывали ей целительные свойства и рекомендовали включать в состав детского питания.

Древняя Греция, которая славилась мифами, связала появление капусты с легендой, изменявшейся на протяжении многих лет, однако смысл ее остался прежним. Согласно поздней версии легенды, капуста выросла из слез эдинского царя Ликурга, избитого виноградными лозами богом виноделия Бахусом. Сейчас уже трудно определить, чем вызвано появление этой легенды – свойством капусты не уживаться вблизи с виноградниками (символом виноделия) или целебными свойствами капусты, однако следует отметить, что капуста не только применялась в пищу, ее использовали также и в магических целях как средство, устраняющее опьянение.

В отличие от греков, римляне были народом более прозаичным и больше внимания уделяли селекции, культивированию. Употребляя капусту в пищу, они отмечали ее свойство – повышать жизненный тонус и устранять головные боли.

Появление капусты в странах Европы можно отнести к началу новой эры. Раньше всего капуста появилась в Германии, Австрии, Франции. Немного позднее – в Скандинавии (Норвегии, Швеции). Еще позднее – в Англии и Шотландии. Капуста стала излюбленным кушаньем, к ней относились очень внимательно, в некоторых странах (например, Швеции) она даже находилась под охраной закона. Невозможно в пределах одной книги перечислить все разнообразие блюд из капусты: свежая, соленая, квашеная, капустные соки, капустные супы, салаты, пироги с капустой, а сколько еще блюд в сочетании с другими овощами, рыбой, мясом! Во Франции, например, в некоторые блюда добавляют вино, несмотря на древнегреческое предупреждение о “вражде” капусты с виноградной лозой. В Прибалтике, Германии и Польше большой популярностью пользуется блюдо “бигос”, которое готовят из мяса и капусты. В Англии и Голландии ни один праздничный стол не обходится без брюссельской капусты – жареной, тушеной, копченой.

Издавна также ценились и целительные свойства капусты. Капустный сок применялся как при воспалениях, ранах и ожогах, так и при лечении более серьезных болезней, таких, как язва желудка, туберкулез, заболевания печени. Соком капусты пользовались как косметическим средством для омоложения кожи и укрепления волос. Листья растения служили хорошим болеутоляющим, их использовали в качестве компресса при радикулите, ревматизме и подагре. В лечебных целях использовались также корни, кочерыжки и семена рас-

тения. Следует заметить, что по прошествии многих лет старинные рецепты не потеряли своей актуальности, и многими из них пользуются по сей день.

В каждой европейской стране с капустой связано много обычаев как следствие существования дохристианского языческого культа (культа плодородия). Наиболее ярким примером можно считать французское гадание на суженого: девушка с закрытыми глазами срывала в огороде первый попавшийся кочан и по его состоянию (большой или маленький, сладкий или кислый) определяла, каким будет суженый. Нечто похожее было и в Германии, только там сажали капусту вместе с брюквой и по тому, как они выросли, судили о будущем браке.

Трудно переоценить значение капусты в русской кухне, ибо она есть главное составляющее национального блюда – щей. Привезенная с Черноморского побережья, доступная и неприхотливая культура вскоре снискала большую популярность как у бояр, так и у простого люда. Ее ели во время постов и после них. Главными блюдами, в которых использовалась капуста, по сей день остаются щи, квашеная капуста, пироги.

Наши предки, искусные земледельцы, строго придерживались существующих традиций, что позволяло вырастить хороший урожай. Именно поэтому капуста так тесно связана с фольклорным наследием. На Благовещенье (7 апреля) собирали семена, в день Ирины (Арины) – Рассадины (18 мая) высаживали капустную рассаду. На Воздвиженье (27 сентября) убирали урожай. Трепетное отношение народа к праздникам, забота о будущем урожае остались запечатленными в песнях, заговорах, сказках, пословицах, поговорках. Ну кто, например, не слышал пословицу “Без капусты щи не густы” или “Щи да каша – пища наша”? Помимо этого, отвар капусты, семян, кочерыжек, капустный сок, капустные листья считались у крестьян замечательными целебными средствами. Рецепты передавались из поколения в поколение и многие из них дошли до наших дней.

Капуста известна также в Китае и Японии. Там культивируют китайскую капусту (пак-чой), пекинскую капусту. Это весьма капризные растения, занимающие особое место среди других видов капусты, – скороспелые, любящие прохладный климат, они требуют много влаги, не переносят пересадки и истощенной почвы. Эта разновидность капусты не является завезенной, ее начали культивировать в Китае и Японии очень давно. Позже, в средние века, эти сорта были завезены в Европу, где до сих пор пользуются популярностью. Растения употребляются в пищу свежими, засоленными. Наиболее популярные блюда – голубцы из пекинской капусты, жареная капуста пак-чой по-японски, хотя в основном эта капуста применяется для приготовления салатов.

Глава 2. Огород у вас дома

*Ой, сажала я капусту
На высоком берегу,
Выросла капуста густо:
Наглядеться на могу!
Из русской народной песни*

Как вырастить хороший урожай капусты

Ваше внимание привлекли новые сорта капусты, а может быть, Вы вообще впервые решили приступить к выращиванию этого довольно требовательного овощного растения у себя на садово-огородном участке. Безусловно, Вы сделали правильный выбор в пользу своего здоровья и здоровья близких, ведь капуста – это кладезь чрезвычайно полезных для организма веществ, и Вам не потребуется каждый раз бежать на рынок при желании приготовить питательный украинский борщ или голубцы, устроить себе овощной разгрузочный день или заготовить впрок квашеную капусту.

Если Вы решили “поселить” на своем земельном участке капусту, то прежде всего Вам требуется четко определить, в какой части огорода условия для ее возделывания наиболее благоприятны. При этом не следует забывать о том, что для успешного и скорого вызревания кочанов капусты потребуется много света и будет очень хорошо, если Вы отведете под капустную грядку отдельную часть земельного участка.

Возделывание этой культуры вблизи садовых деревьев допустимо лишь в первые годы после посадки деревьев, так как сильно разросшиеся плодовые деревья могут загораживать солнечный свет и тем самым затормозить рост овощей. При дефиците освещенности в жаркий летний период капустная рассада бледнеет, чахнет, побеги становятся вытянутыми и слабыми. Особенно светолюбива цветная капуста; в меньшей степени нуждаются в свете все виды кочанной капусты.

Все виды и сорта капусты достаточно требовательны к качеству обработки почвы, на которой их возделывают, поэтому еще с осени необходимо хорошо перекопать землю на грядках, где Вы планируете высевать или высаживать капустные растения. Желательно для капустных грядок выбирать места, хорошо обогреваемые и освещаемые солнцем. Осенью одновременно с перекапыванием обычно вносят органические удобрения.

Для высаживания капустной рассады желательно выбрать участок приблизительно 10–15 кв. м, почва на нем должна быть хорошо удобрена. При высадке растений следует располагать их на расстоянии 35–45 см друг от друга.

Высаживая капустную рассаду в открытую почву, первым делом отмерьте расстояние между рядками, оно должно составлять 60–70 см. Лунки для посадки капустных растений всех видов копайте на глубину приблизительно 10 см. При более глубокой посадке растения страдают от нехватки минеральных веществ, так как всасывание их корнями растения на большой глубине будет представлять серьезную проблему.

Желательно в каждую лунку добавить определенное количество минеральных удобрений (об этом будет сказано ниже). Затем необходимо хорошо полить лунки водой и лишь после этого высаживать капустные саженцы. Старайтесь сажать рассаду, не засыпая у растения верхушечной почки, но так, чтобы почва доставала до нижних листьев.

Спустя два дня после высаживания рассады в открытый грунт полейте ее и затем присыпьте торфом или перегноем. Примерно через месяц после посадки рассады Вам необходимо как следует взрыхлить почву вокруг каждого растения и окучить молодые побеги.

В зависимости от температуры воздуха в период выращивания молодым овощным растениям требуется от четырех до шести поливов в течение месяца. При этом количество потребляемой растениями воды должно быть не менее десяти литров на каждый квадратный метр капустной грядки.

Поскольку капустные грядки нуждаются в обильном поливе, а на чрезмерно возвышенных участках влага быстро пересыхает, для высаживания капустной рассады в открытый грунт мы рекомендуем выбирать по возможности ровные участки огорода. Бугры при необходимости нужно срезать лопатой и снятой почвой заполнить более углубленные участки. На выровненных грядках влага задерживается дольше, даже в засушливое и знойное лето. Вообще же в течение летнего периода капустные грядки необходимо поливать не менее 5–6 раз, при малом количестве осадков и очень высокой температуре воздуха количество поливов увеличивайте до 10–12 и более.

Цветная капуста более требовательна к наличию постоянной влаги, чем все остальные виды капусты. Нехватка воды при выращивании всех сортов цветной капусты может привести к вызреванию слишком мелких низкокачественных плодов, пострадают также и вкусовые свойства, поэтому часто поливайте цветную капусту, почва должна быть постоянно влажной. Особенно обильный полив требуется незадолго до начала созревания головок цветной капусты.

Большинство разновидностей капусты хорошо переносят холод. В частности, белокочанная и краснокочанная, цветная, савойская, китайская и брюссельская капуста устойчивы к температуре воздуха до 2–3 градусов ниже нуля, а порой и к более низким температурам, но на короткое время.

Оптимальной температурой для всхода семян капусты является средняя комнатная температура (18–23 °С), поэтому рекомендуется проращивать семена в ящичках в комнатных условиях или в теплице, а затем высаживать рассаду в открытый грунт. Наиболее благоприятна температура для капустных культур в этот период 20–24 °С (при условии достаточной влажности).

Сильная жара и засуха способны повредить молодым завязям капусты и вызвать значительное снижение урожайности. Под влиянием высокой температуры воздуха капустные саженцы начинают испытывать “водяное голодание”, что проявляется в закатывании краев листьев и появлении на их поверхности белых пятен. Обычно влажность почвы определяется так: возьмите небольшой комочек почвы и попробуйте скатать шарик. Если почва в руке рассыпается, значит, земля недостаточно увлажнена и рассада требует срочного полива. Помните, что значительное пересыхание почвы, занятой под капусту, грозит потерей большей части урожая.

В жаркие летние месяцы цветная капуста нуждается не только в достаточном поливе, но и в защите головок растений от солнца. Вам необходимо слегка затенить вызревающие головки, надломив наиболее крупные листья и прикрыв ими соцветия от прямых солнечных лучей.

Несмотря на высокую устойчивость капустных растений к похолоданию, внезапное сильное понижение температуры (ниже 5–7 °С) может нанести им непоправимый вред, поэтому на случай непредвиденных погодных условий Вам нужно подготовиться к защите рассады от суровых заморозков.

Не будет излишней мерой предосторожности, если Вы проведете небольшую профилактику для повышения холодостойкости иммунитета капустных культур. Эти меры заключаются в периодическом подкармливании рассады фосфорно-калийными удобрениями

ями. Если весенние заморозки уже грянули, поливайте молодые растения холодной водой, таким образом Вы дадите капустным побегам возможность постепенного оттаивания.

Весьма вредны для молодых побегов кратковременные понижения температуры (до 7—10 °С), особенно если после резкого прекращения похолодания наступает ясная, солнечная погода. Листья капусты, не успевая как следует оттаять, теряют на солнцепеке слишком большое количество воды и могут погибнуть. Поэтому, если Вы живете в районах, где резкие перепады температуры – явление привычное, не поленитесь в мае, июне позаботиться о всевозможных укрытиях для Вашей рассады на случай внезапного резкого похолодания.

В качестве самых простых укрытий Вы можете использовать стеклянные банки с широким горлышком, всевозможные горшки, деревянные или картонные ящички. Если рассада высажена на небольшом расстоянии друг от друга, можно укрыть побеги от холода полиэтиленовой пленкой или газетной бумагой, мешковиной или любой плотной тканью. Однако такие укрытия менее эффективны.

Когда же наступает наилучшее время для посадки рассады различных представителей капустных культур в открытый грунт?

Для раннеспелых сортов белокочанной капусты наилучшим для этого считается период с 10 по 25 апреля, хотя допускаются небольшие колебания в ту или другую сторону в зависимости от климатических условий. Сорты белокочанной капусты раннего и позднего срока созревания требуют высадки в открытый грунт приблизительно с 30 мая по 15 июня. Что касается цветной капусты, ее рекомендуем высаживать на открытый участок с 30 апреля по 10 мая. Второй срок высаживания рассады цветной капусты – с 20 июня по 20 июля.

Чтобы вырастить в закрытом помещении капустную рассаду, Вам также необходимо хорошо запомнить несколько полезных правил.

Во-первых, чем лучше разовьется рассада на подоконнике или балконе, чем больше появится на ней листочков и чем крепче будет стебель, тем удачнее и обильнее окажется урожай капусты в конце лета. Вам следует обратить внимание и на достаточное развитие корней молодого растения, поскольку рассада с тонкими корешками после посадки чахнет и не дает хороший урожай. Рассада с чрезмерно тонкими, безжизненными корешками непригодна для высаживания в открытый грунт.

Во-вторых, если Вы желаете собрать богатый урожай, выращивайте капустную рассаду в специальных горшочках, для которых Вы можете использовать различные смеси почвы с торфом или компостом. Чтобы приготовить хорошую смесь, возьмите шесть частей торфа на две-три части перегноя и добавьте на три килограмма полученной смеси 1,5 г хлористого калия, 3 г аммиачной селитры и 3 г суперфосфата. Готовую смесь выложите в ящичек высотой примерно 6—10 см, утрамбуйте и нарежьте ножом на равные кубики, в которых и выращивайте рассаду.

Вы можете поступить и иным способом. Вместо кубиков, в которых будет подкармливаться Ваша рассада, изготовьте бумажные стаканчики с помощью обыкновенной бутылки. Подготовьте бумажные полоски размерами примерно 30 × 18 см и оберните бутылку сначала одной, а затем другой полоской, так, чтобы стыки полученных цилиндров располагались в противоположных сторонах. Заверните вниз оставшуюся часть бумажной полоски и сформируйте объемный бумажный стаканчик. Стаканчики наполните вышеупомянутой смесью почвы с торфом и высаживайте туда сеянцы капусты, применяя пикировку.

Для пикировки самые удачные здоровые сеянцы осторожно вытащите из посевного ящика или горшочка и пересадите в стаканчик или торфяной кубик, стараясь не повредить корешки. Пользуйтесь при пересадке небольшой деревянной палочкой или обломком школьной линейки. У сеянца капусты перед посадкой в торфяной горшочек или стаканчик удалите малую часть корня, чтобы корень в дальнейшем был более кустистым. При пикировке

корешки пересаженного капустного сеянца плотно придавите почвой. Сеянцы пересаживайте на несколько большую глубину, чем в посевном ящике.

При посадке капустной рассады, которую Вы вырастили в торфоперегнойных горшочках или кубиках, очень важно предотвратить чрезмерное высыхание торфа (кубика) на палящем солнце, особенно в тех районах, где на много дней устанавливается солнечная теплая или жаркая погода. Для этого высаживайте рассаду на открытую грядку так, чтобы верхняя граница горшочка (кубика) оказалась под землей на 3–4 см. Полив рассады в горшочках осуществляйте так же, как и полив обычной рассады, высаженной непосредственно в почву.

Как и какие удобрения следует применять

Все разновидности капусты, особенно белокочанная, нуждаются в большом количестве минеральных веществ из почвы. Чаще всего молодым овощным растениям не хватает азота, калия и фосфора. Если случилось так, что Ваши капустные растения начали болеть, необходимо внимательно рассмотреть повреждения на листьях и выявить, какого именно элемента питания не достает Вашей рассаде.

При хронической нехватке фосфора в значительной мере замедляется рост высаженной в открытый грунт рассады. Если растения не подкормить содержащими фосфор удобрениями, листья начнут сворачиваться, сохнуть, об этом говорит появление на них бурых или даже черных пятен, словом, молодое растение может погибнуть.

При недостаточном содержании в почве азотных удобрений листья капусты приобретают чрезмерно светлый зеленоватый цвет, тогда как здоровые растения должны иметь ярко выраженную зеленую окраску. Впоследствии бледность листьев может перейти в несвоевременное пожелтение и увядание; рост молодых побегов также в значительной степени заторможен.

При дефиците меди края листочков покрываются белыми пятнами.

Если растения испытывают острую нехватку калия, на краях листьев рассады или вызревающих молодых кочанов появляется темный ободок.

Недостаточное развитие листьев созревающей капусты, а также слишком бледный их цвет, жесткость стеблей говорят о том, что в почве не хватает серы.

Для того чтобы предотвратить голодание молодых капустных растений, Вам следует помнить о необходимости подкормки почвы достаточным количеством органических удобрений. Мы имеем в виду навоз, перегной и компост.

Если Вы выращиваете капусту белокочанную и краснокочанную, савойскую и брюссельскую, почва на грядке нуждается в удобрении навозом, на участок под цветной капустой или капустой кольраби желателно внести перегной. Ввод в почву органических удобрений Вам необходимо производить в сочетании с удобрениями, содержащими фосфор и азот, то есть наиболее полезными для капустных растений компонентами. Что касается выращивания брюссельской капусты, в этом случае навоз или навозно-торфяные компосты в землю не вносите, а используйте лишь смеси минеральных удобрений в тех же пропорциях, что и для крупнокочанных видов капусты.

Необходимые органические удобрения применяют при вспахивании или перепахивании земельного участка, минеральные удобрения вводят непосредственно в рядки или междурядья.

Самые распространенные минеральные азотные удобрения с довольно высоким содержанием азота – аммиачная селитра, натриевая селитра и сульфат аммония. Калийные удобрения чаще всего вводятся в почву в виде хлористого калия, калиевой магнезии, а недостаток фосфора обычно компенсируется суперфосфатными удобрениями. Одно из известнейших и широко используемых удобрений – обыкновенная древесная зола, она содержит множе-

ство различных минеральных веществ, необходимых для выращивания богатого урожая капусты.

Для успешного роста и вызревания капустных растений Вам потребуется проводить регулярные подкормки молодых побегов минеральными удобрениями. Такие подкормки обычно производят, растворяя в воде готовые минеральные удобрения. Так, например, для подкормки рассады белокочанной или краснокочанной капусты, других видов кочанной капусты Вы можете применить растворенные в воде суперфосфат, хлористый калий и аммиачную селитру.

Для каждой минеральной подкормки капусты (а их желательно проводить 2–3 раза) следует брать минеральные удобрения приблизительно в таких пропорциях: на ведро воды 25–30 г суперфосфата, 10–15 г хлористого калия, 15–20 г аммиачной селитры. Для подкормки более взрослых капустных растений эти дозы увеличивайте примерно в 1,5–2 раза. Одного ведра раствора минеральных удобрений достаточно для 20–30 капустных растений.

Цветную капусту необходимо подкармливать значительно чаще, чем кочанные виды или кольраби. Подпитывание минеральными добавками проводите не менее 3–4 раз за сезон.

Закончив подкормку растений, капустную грядку необходимо хорошенько взрыхлить, чтобы обеспечить более легкий доступ минеральных веществ и воздуха к корням каждого молодого овоща. При рыхлении почвы старайтесь удалить все сорные травы, выросшие на капустной грядке. В дальнейшем проводите прополку капустных растений один раз в 10–15 дней, особенно если почва на грядках с капустой не была с осени подвергнута известкованию.

Если во время вызревания капусты на Ваших грядках стали частыми непрошеными гостями такие сорные растения, как подорожник, пастушья сумка или дикий щавель, можно применить раствор гашеной извести, которым поливайте участки, где наиболее густо прорастают сорняки. Такое известкование почвы производите один раз в несколько лет. Желательно вводить в почву раствор гашеной извести вместе с перепревшим навозом. При этом вначале вносят известь, а затем навоз или перегной и перекапывают почву на грядках.

Правильно проращивайте капустные семена

Если Вы приобретаете семена капусты в специализированных магазинах, это дает определенную гарантию получения неплохого урожая при соответствующем уходе за растениями. Сначала решите для себя, каким образом Вы будете использовать выращенную на приусадебном участке капусту: есть в свежем виде, консервировать различными способами, сушить и т. д. В соответствии с этим выбирайте наиболее подходящий для каждого вида хранения сорт капусты. У опытных продавцов магазинов “Семена” Вы получите подробную консультацию по выращиванию и использованию того или иного сорта капустных растений. Кроме того, сведения об устойчивости определенных видов капусты к хранению даны в соответствующем разделе этой книги.

Если Вы еще не приобрели достаточного опыта на ниве садово-огородной деятельности, старайтесь покупать семена лишь тех сортов капусты, которые уже хорошо зарекомендовали себя в Вашем регионе, в соответствующих климатических условиях или дали хороший урожай на Вашем участке в прошлом году.

Для проращивания или посева лучше всего приобретать семена капусты, которые хранились не более одного года, максимум – двух лет. В этом случае есть гарантия жизнеспособности семян.

Перед проращиванием следует подвергнуть капустные семена определенной обработке, которая позволит значительно увеличить устойчивость растений к различным болезням и вредителям и Вы сможете избежать разочарования при сборе урожая капусты.

Во время обработки семян поместите их в горячую воду (45–50 °С), выдержите 15–20 мин., затем на несколько минут опустите в холодную воду и высушите. Будет также очень неплохо, если вместо погружения в горячую воду Вы обработаете капустные семена чесночным раствором, а затем тщательно их промойте и высушите. При этом для приготовления раствора возьмите на каждые 3 ст. л. воды 1 ст. л. чесночного сока.

При обработке семян поместите их в небольшой тканевый или марлевый (из нескольких слоев) мешочек и опустите в стеклянную или фаянсовую посуду с раствором.

Чтобы капустные семена взошли быстрее в комнатных условиях или непосредственно на грядке, Вам необходимо их прорастить, обеспечив высокую влажность, для этого семена капусты замочите в воде комнатной температуры. Капустные растения относятся к быстро прорастающим овощным культурам, поэтому замачивать нужно на 10–14 часов, не более. Семена капусты поместите в неглубокую стеклянную, фаянсовую или глиняную посуду и залейте водой из расчета 1 часть воды на 2 части сухих семян. Когда семена впитают всю воду, подливайте ее понемногу в течение всего периода замачивания.

Затем разложите семена на плотную чистую ткань слоем приблизительно в полсантиметра и прикройте их сверху еще одним слоем сухой плотной ткани. Оставьте в таком виде семена в теплом помещении до прорастания.

Высевание капусты различных сортов непосредственно в открытый грунт производят крайне редко, в основном капусту высаживают рассадой. Однако в районах с мягкими климатическими условиями и плодородными почвами практикуется высевание семян капусты на открытом участке.

Бороздки для посева капустных семян глубиной приблизительно в 2 см располагайте на расстоянии 9–12 см друг от друга. Если Вы живете в полосе умеренного климата посев семян следует проводить не раньше 25 апреля, если Вы являетесь жителем южных областей России, где заморозки в апреле-мае бывают крайне редко, можете сеять капусту 5–10 апреля. По прошествии месяца после посева семян всходы капустных растений прореживают. В дальнейшем за сеянцами капусты нужен такой же уход, как и за капустной рассадой.

Настало время сбора урожая

Начало сбора урожая белокочанной капусты приходится на август-сентябрь в зависимости от сортов (раннеспелые, среднеспелые или поздние) и климатических условий. В южных районах кочаны вызревают и готовы к уборке уже в июле. Созревшие кочаны осторожно срежьте острым ножом, слегка наклонив кочан вбок, оставляя кочерыжку с нижними листьями. Таким образом, на оставшемся стебле Вы можете вырастить еще один урожай капусты. После рыхления, окучивания и дополнительного внесения смеси минеральных удобрений капустные растения образуют после срезки первых кочанов небольшие вздутия, разрастающиеся затем в маленькие кочанчики нового урожая капусты. Спустя 60–80 дней молодые кочаны достигают массы 400–500 г и готовы к употреблению в пищу.

Капусту более поздних сортов Вы можете убирать даже по пришествии первых осенних заморозков (небольшие заморозки до 5–6 °С кочанные виды капусты переносят хорошо). Если Вы намерены хранить собранный урожай поздней капусты в свежем виде, то срезать кочаны в канун заморозков или непосредственно в течение небольших заморозков даже более выгодно, так как собранная таким образом капуста сохраняется значительно дольше.

Уборку цветной капусты проводите несколько раз за лето, поскольку вызревает она довольно быстро. Когда соцветия капусты в достаточной мере уплотнятся и перестанут осыпаться от прикосновения рук, – капуста готова к срезанию и быстрому употреблению или

консервированию. Нормальная масса каждой головки цветной капусты при уборке урожая должна составлять не менее 300–400 г.

Плоды капусты кольраби пригодны к употреблению, когда диаметр клубенька достигает 5–6 см.

Сбор урожая брокколи Вам следует проводить в пасмурную, но не дождливую погоду либо с наступлением темноты, так как головки, срезанные на солнце, хранятся в течение очень короткого времени. Следите за тем, чтобы урожай брокколи был убран до появления на головках капусты распустившихся бутончиков, так как цветущие головки значительно уступают по своим вкусовым качествам плодам брокколи, срезанным вовремя.

Если Вы будете следовать всем нашим советам, то, безусловно, в конце сезона капустные грядки порадуют Вас и Вашу семью обильным урожаем этого на первый взгляд заурядного, но такого удивительного по своим вкусовым, питательным и лечебным свойствам огородного овоща – капусты. О том, как правильно сохранить собранный чудесный урожай, рассказывается в следующей главе этой книги.

Народные приметы, связанные с периодами посадки, уборки урожая и заготовки капусты на зиму

4 февраля – на Анастасию увидишь солнышко в полдень – в апреле капусту сажать.

14 марта – на Антонину сеяли в горшочки капустную рассаду. Посеянная именно в этот день, капуста особенно устойчива к резкому похолоданию, ей не страшны будут весенние заморозки.

14 марта – на Агапа примечают: прилетают в этот день грачи – снег рано сойдет и лету быть мокрому – к богатому урожаю капусты.

14 марта – на Евдокию солнце выглянуло из-за туч – быть в этом году огороду щедрым на капусту.

30 марта – на Алексия, если солнце пригреет и вода с гор побежит – ожидай хорошего урожая капусты.

8 апреля – на Ларису день благоприятен для начала работ на огороде, все дружно принимаются за обработку и подготовку почвы к высаживанию овощей.

9 апреля – на Матрену готовься к посадке капусты: отбирай наилучшие семена на посев.

6 мая – на Юрия день, благоприятный для всех садово-огородных работ, хорошо сажать раннюю капусту.

16 мая – на Мавру прекращается варка домашних шей из квашеной капусты. Щи начинают варить из молодых побегов ароматных трав, крапивы, щавеля.

18 мая – на Ирину на огородах начинают вырывать и выжигать сорную траву. На Ирину-рассадницу приговаривают: “Худая (плохая) трава – с огорода долой!” На огородных грядках приступают к высаживанию капустной рассады. По народному поверью, сажая на огороде капусту, следует вспоминать заговор на хороший урожай, с помощью которого кочаны капусты вырастут на зависть и удивление крупными и сочными. Капустную рассаду уговаривают: “Не будь голенаста, а будь пузаста, не будь пустая, а будь тугая, не будь красна, а будь вкусна, не будь стара, а будь молода, не будь мала, а будь велика!”

21 мая – на Арсения погода будет солнечной и безветренной – жди в этом году обильного урожая капусты.

26 мая – на Лукерью появляются первые комары. На Лукерью-комарницу примечают: будет мало комаров – будет мал урожай капусты в этом году.

Заканчивается месяц май – гадают: много было в мае дождей, значит, много соберешь овощей, май без дождей – осенью стол без овощей.

1 июня – на Патрикеев целый день дождь идет, значит, весь июнь будет засушливым, обильно капусту поливай.

5 июня – на Ефросинью появилось много оводов на огороде – жди отменного урожая капусты и других овощей.

9 июня – на Ферапонте погода безветренная – ожидай хорошего урожая капусты.

22 июня – лету красному начало, солнце всю силу в землю вкладывает. Хороший день для полива капусты, а также для посадки поздней рассады, капуста даст хорошие, дружные всходы.

6 июля – на Аграфену все съедобные растения обретают силу исцелять от болезней. Капустный лист в этот день приобретает “лютую” (целительную) силу и лечит всех страждущих.

14 июля – на Ангелину огород первые плоды дает. В южных областях начинается сбор урожая ранней капусты.

Август – в августе дубы желудей полны – соберешь щедрый урожай капусты.

4 августа – на Маркела на огород выходить бояться: грозой убьет.

9 августа – на Пантелея-целителя все травы обретают чудотворные силы. По народному поверью, роса на капустном листе в этот день излечивает хворого от болезней.

11 августа – грянут внезапные заморозки – капусту холодом испытывают.

30 августа – на Патрокла хорошо капусту солить, будет особенно вкусной.

11 сентября – на Ивана Постного строжайше пост соблюдали. С этого дня запрещалось всему честному народу есть капусту, картофель, яблоки, тыкву, арбузы и другие плоды, которые по внешнему виду напоминали голову. По старинному преданию, дочь царя Ирода Саломея приказала отрубить голову Иоанну Крестителю, поэтому в этот день нельзя было рубить капусту ножом.

12 сентября – потянулись в этот день журавли к югу – зима привет передает, время приступать к сбору урожая капусты.

16 сентября – на Домнин день несут в дом всякую всячину, старый хлам оставляют дома, не выбрасывают. Это верная примета того, что закрома будут полны и урожая хватит до следующего года. В этот день на колышках вокруг огородов развешивают старые лапти, чтобы уберечь урожай овощей от недоброго глаза.

21 сентября – на Рождество Богородицы отмечают праздник урожая.

8 октября – Сергиев день начало зимы знаменует. На Сергия Радонежского капусту рубят. Если в этот день пойдет снег – следующее лето будет благоприятным для выращивания нового урожая капусты.

19 октября – Фома ломит закрома, надобно всех угощать капустой.

Глава 3. Заготовка капусты на зиму и способы ее хранения

Осень – самое время для того, чтобы делать заготовки на зиму, здесь очень подходит народная мудрость “Как потопаешь, так и полопаешь”. Именно от хозяйки зависит, как будет питаться вся семья целую зиму. Свежая, соленая и квашеная капуста будет не только украшением Вашего стола зимой, но и любимым лакомством всей семьи.

Хранение свежей капусты

После уборки урожая его еще надо сохранить. Для этого необходимо правильно подготовить помещение, предназначенное для хранения овощей. Предположим, Вы собираетесь использовать для этой цели погреб. Во-первых, внимательно посмотрите, не нуждается ли он в мелком ремонте. Если это необходимо, побелите Ваш погреб, хорошо его проветрите и просушите. Внимательно осмотрите все уголки, нет ли там мышинных норок, и если имеются, обязательно залейте их цементом. После этого позаботьтесь о том, чтобы в Вашем погребе установились и сохранялись необходимая температура и влажность. Относительная влажность воздуха должна быть 80–95 %, а температура воздуха от 0 до +3 °С. Если температура воздуха будет выше указанной, овощи станут усыхать, а если ниже, Ваш урожай подмерзнет.

Если воздух будет слишком влажным, овощи начнут гнить. Проветривать погреб слишком часто не рекомендуется, так как там создается определенный микроклимат, в котором овощи себя чувствуют совсем неплохо. А если этот микроклимат периодически нарушать, то произойдет или смена температуры, или смена влажности, чем это грозит, Вы уже знаете. Для доступа свежего воздуха в погреб вполне достаточно тех моментов, когда Вы будете спускаться туда за овощами или домашней консервацией по мере необходимости.

Для хранения используют лежкие сорта капусты, такие, как “Амагер”, “Подарок”, “Зимняя Грибовская”, “Белорусская”, “Зимовка”. Капусту следует хранить при температуре —1—+2 °С. Во время хранения необходимо периодически удалять испортившиеся листья, а больные места присыпать мелом. Обычно у свежей белокочанной или краснокочанной капусты, предназначенной для длительного хранения, при уборке оставляют длинную кочерыжку. Кочаны очищают от поврежденных листьев и удаляют насекомых и слизней, которые очень любят селиться в капусте (тут тебе и уютный дом, и вкусная еда!). После этого укладывают капусту рядами на полки или стеллажи, но не слишком плотно друг к другу, между ними должен циркулировать воздух. Вилки следует укладывать кочерыжками вверх. В начале марта, чтобы сохранить капусту подольше, можно провести так называемое снегование капусты. В это время снег уже начинает подтаивать, Ваша капуста не подмерзнет. Для снегования выберите участок ровной земли и утрамбуйте на нем снег. Затем уложите кочаны рядками вверх кочерыжками. Засыпьте капусту снегом. Следующий ряд капусты укладывайте таким же образом. Верхний слой снега должен быть не меньше метра толщиной, а чтобы он не таял, насыпьте поверх него слой опилок.

Если на Вашем участке росла брюссельская капуста, Вы имеете неплохой шанс отведать свеженькой, прямо с грядочки, капустки даже в новогоднюю ночь. Для этого в конце октября или в начале ноября, когда начнутся постоянные заморозки, созревшую капусту выкопайте вместе с комом земли и перенесите в хранилище. Это может быть обычный погреб. В погребе заранее подготовьте глубокие ящики с землей или песком. Именно в эти ящики высаживайте капусту. В таком оригинальном виде брюссельская капуста может храниться до четырех месяцев. Вы сможете спокойно приготовить прекрасные блюда, ведь брюссельская капуста очень вкусна и полезна. Ее можно отваривать, тушить, жарить и использовать для приготовления супов.

Если у Вас нет погреба, свежую капусту можно хранить дома, на утепленной лоджии, предварительно завернув каждый кочан в газету или оберточную бумагу. Но надо постараться, чтобы температурный режим хранения капусты в условиях дома был максимально приближен к условиям хранения в погребе. Если на улице мороз и на лоджии слишком холодно, поставьте обогреватель. Если на лоджии температура будет выше допустимой при

хранении овощей, откройте окно или форточку. Для удобства Вам необходимо обзавестись термометром.

Сохранить свежую цветную капусту можно следующим образом: срезанные кочаны цветной капусты перевяжите бечевкой так, чтобы они не соприкасались друг с другом. Подвесьте капусту в погребе под потолком. Для этого способа хранения подходят самые крепкие кочаны, так капусту можно сохранить до Нового года.

Другой способ хранения: так же, как и брюссельскую, цветную капусту в конце октября – начале ноября выкопайте вместе с комом и пересадите в подготовленные ящики с землей или песком. Удобство этого способа в том, что маленькие кочаны, оказавшись в погребе, продолжают расти.

Интересно, что и кочанную капусту можно хранить теми же способами, что и цветную. Попробуйте, и Вам понравится.

Заготовка квашеной капусты

Это, наверное, самый популярный способ заготовки капусты. Как и раньше, капусту принято квасить в деревянных кадках и бочках. Для квашения подходят поздние и средне-спелые сорта капусты. Замечено, что капуста, которую поставят квасить в полнолуние, получится хрустящей.

А Вы знаете, что существует масса способов квашения капусты? Вот некоторые из них.

Капуста, квашенная по-деревенски

Требуется: свежая белокочанная капуста, яблоки, огурцы, репа, свекла, листья хрена, листья смородины, венчики укропа, 10 л воды, 500 г соли.

Способ приготовления. Возьмите спелые кочаны, просмотрите, чтобы среди них не было вялых и испорченных. Аккуратно снимите верхние листья и длинным ножом вырежьте кочерыжку. Слишком крупные кочаны разрежьте на половинки и четвертинки. Подготовленную капусту плотно уложите в чистую бочку, а в образовавшиеся пустоты можно положить мытые огурцы, яблоки, репу, свеклу. Главное, чтобы не оставалось пустот между овощами. Сверху и между овощами положите корни и листья хрена, смородины и венчики укропа. Залейте капусту рассолом, который готовится так: 500 г соли и 10 л воды смешайте, прокипятите. Заливают капусту холодным рассолом, чтобы рассол покрыл капусту не менее чем на 10 см.

Всю первую неделю необходимо периодически сливать рассол и снова его заливать, чтобы соль равномерно распределилась по всем кочанам. Если количество рассола убывает, то доливайте его. Рассол для доливки сделайте так: возьмите 1 ст. соли на 10 л воды, прокипятите и остудите. Долейте холодный рассол в бочку с капустой, чтобы он покрыл капусту на 10 см. Если сверху образуется плесень, аккуратно снимите ее ложкой для снятия пены.

Капуста, квашенная по-домашнему

Требуется: свежая белокочанная капуста, 1 кг соли на 10 кг шинкованной капусты.

Способ приготовления. Для квашения возьмите спелые крепкие кочаны. Удалите верхние листья и кочерыжку. Капусту нашинкуйте мелкой соломкой, помните и смешайте с солью из расчета: 1 ст. соли на 10 кг шинкованной капусты. Капусту следует мять до тех пор, пока она не даст сок. Готовую капусту уложите в подготовленные заранее банки или в эмалированный бак и утрамбуйте. Если сока будет мало и он не покроет капусту, то необходимо долить рассол.

Для приготовления рассола возьмите 10 л кипяченой воды и 500 г соли, смешайте и прокипятите. Долейте остывший рассол в банки так, чтобы он покрыл капусту на 2–3 см. Поставьте банки на глубокие тарелки и уберите на подоконник или на стол, а бак можно вынести на теплую лоджию. Капуста должна бродить при комнатной температуре. Периодически длинным ножом прокалывайте капусту в нескольких местах, чтобы выпустить накопившиеся газы. Если необходимо, доливайте в капусту рассол из 1 л кипяченой воды и 1 ст. л. соли. Готовую капусту храните в прохладном месте.

Если Вы хотите полакомиться квашеной капусткой уже через день или два, то заливайте капусту не остывшим, а кипящим рассолом. Все остальное делайте согласно данному рецепту.

Квашеная капуста “Красное солнышко”

Требуется: 8—10 кг белокочанной капусты поздних сортов типа “Подарок” или “Амагер”, 4–5 небольших морковок, 4–5 свекол, 3–4 стручка горького перца, 5–6 листьев хрена, 3–4 палочки хрена, пучок зелени, 3–4 головки чеснока.

Для рассола: 4 л воды, соль и сахар по вкусу.

Способ приготовления. Капусту очистите от верхних листьев, удалите кочерыжки, нарежьте на небольшие куски. Морковь очистите и промойте, натрите на крупной терке. Свеклу тоже очистите и натрите на терке. Перец очистите от семечек и нарежьте колечками. Листья хрена промойте, нарежьте кусочками. Корни хрена очистите и пропустите через мясорубку. Зелень и чеснок измельчите.

В подготовленное эмалированное ведро на дно уложите листья хрена. Затем укладывайте туда капусту, перекладывая ее слоями тертой моркови, свеклы, колечками горького перца, зеленью и чесноком. Сверху уложите оставшиеся листья хрена.

Рассол вскипятите и немного остудите. Затем смешайте с кашицей из корней хрена и залейте теплым рассолом капусту.

Ведро с капустой оставьте на двое суток в комнате, а затем вынесите в прохладное место. Кушанье будет готово через неделю. Готовое блюдо можно подавать к столу в чистом виде или заправить растительным маслом.

Квашеная капуста “Долгуша”

Требуется: 10 кг капусты поздних сортов типа “Амагер”, по стакану соли и меда, душистый перец горошком, кориандр и семечки укропа по вкусу.

Способ приготовления. Капусту мелко нашинкуйте, помните с солью, смешайте со специями и медом. Уложите в банки, накройте крышками и поставьте в кастрюлю на стерилизацию. Литровые банки стерилизуйте 40 мин., а трехлитровые – около полутора часов, после чего сразу закатайте. Банки переверните вверх дном, укутайте теплым одеялом и оставьте до остывания. Хранить готовую капусту лучше в прохладном месте.

Квашеная капуста “Зимушка-зима”

Требуется: свежая белокочанная капуста, 1 ст. соли на 10 кг капусты, 1–2 ст. клюквы.

Способ приготовления. Для приготовления по этому рецепту подойдет капуста всех сортов, кроме ранних. Капусту очистите от верхних листьев, а кочерыжку срежьте вровень с вилком. Часть подготовленных кочанов мелко изрубите вместе с кочерыжкой, а остальные нарежьте на половинки или четвертинки. Изрубленную капусту перемешайте с солью из расчета 1 ст. соли на 10 кг капусты.

В эмалированный бак на дно положите крупные капустные листья, а на них выкладывайте капусту, попеременно рубленую и нарезанную. Добавьте 1–2 ст. клюквы. Когда бак будет полон, накройте капусту крупными капустными листьями.

Сверху положите деревянный кружок и придавите грузом. В качестве груза лучше взять тяжелый камень, так как металлический груз может окислиться.

Бак лучше держать при комнатной температуре, пока капуста не будет готова, не забывайте протыкать ее длинным ножом, чтобы выходили образовавшиеся газы. Когда капуста хорошо проквасится, вынесите бак на холод. Даже если капуста промерзнет, она останется вкусной после разморозки.

Квашеная капуста “Экзотика”

Требуется: 10 кг капусты поздних сортов, 1 кг яблок, 400 г моркови, 2 кг болгарского перца, 5 кг арбуза, 2 кг ревеня, соль и сахар по вкусу.

Способ приготовления. Капусту очистите от верхних листьев, вырежьте кочерыжки и порежьте на четвертинки. Морковь порежьте кружочками. Перец очистите от семечек и порежьте на кусочки. Арбуз тщательно вымойте и порежьте вместе с коркой так же, как и капусту. Ревень измельчите. Яблоки помойте и наколите вилкой.

На дно подготовленного эмалированного бака уложите крупные капустные листья, а на них кладите попеременно капусту, яблоки, морковь, болгарский перец, кусочки арбуза, ревеня. Периодически слои пересыпайте небольшим количеством соли и сахара. Пока капуста не просолилась, держите бак при комнатной температуре, а через неделю уберите его в прохладное место.

Квашеная капуста “Пикантная”

Требуется: 50 кг капусты поздних сортов типа “Амагер”, 2 кг чеснока, 5 кг моркови, 30 стручков горького перца, 2 кг свеклы, 10 горошков душистого перца, 20 лавровых листочков, по 2 г корицы и гвоздики, листья винограда и вишни, пучок кинзы и другая зелень по вкусу, 30 л воды, соль по вкусу.

Способ приготовления. Капусту очистите от верхних листьев, вырежьте кочерыжки и разрежьте вилок на четвертинки. Чеснок мелко порежьте, морковь и свеклу очистите и натрите на крупной терке. Перец промойте, удалите плодоножку у стручков. Зелень измельчите.

На дно эмалированного бака уложите листья вишни и винограда. Сверху укладывайте попеременно капусту, тертые морковь и свеклу, мелко нарезанный чеснок, стручки перца.

Для заливки приготовьте маринад. Возьмите примерно 30 л воды, смешайте со специями и посолите по вкусу. Прокипятите, охладите и залейте капусту так, чтобы она была укрыта маринадом на 5–6 см. Сверху уложите виноградные листья. Все укройте куском чистой ткани или марли и положите деревянный кружок с грузом, вес которого должен составлять не менее 10 % от общей массы заквашенных овощей. Неделю этот бак должен находиться при комнатной температуре, чтобы овощи быстрее заквасились, а потом вынесите его на холод, можно даже на улицу. Мороз не испортит вкуса этого прекрасного кушанья.

Шинкованная кислая капуста

Требуется: свежая белокочанная капуста, морковка, яблоки, клюква, брусника, соль и тмин по вкусу.

Способ приготовления. Для заквашивания берите тугие крепкие кочаны. Обрежьте у них верхние листья и удалите кочерыжки. Разрежьте кочаны на две половинки и нашинкуйте длинным острым ножом. Нашинкованную капусту сложите в эмалированный бачок, посыпьте солью и помните, чтобы появился сок. Добавьте тмина, перемешайте и утрамбуйте капусту. Если сока получилось мало, то добавьте очень соленую воду. Соленость воды определите так: разбейте сырое яйцо и если оно будет плавать, значит соли достаточно.

Для лучшего вкуса и цвета добавьте в капусту ломтики моркови, яблок, клюкву и бруснику. Бак с капустой поставьте в холодное место и не забывайте два раза в неделю аккуратно

заточенной длинной палочкой или обыкновенным длинным ножом протыкать в капустной массе дырочки, чтобы дать выход скопившимся газам. Если этого не делать, то капуста задохнется и получится невкусной.

Через две недели накройте капусту свежими капустными листьями и положите сверху деревянный кружок с гнетом.

Готовая капуста может быть использована для приготовления щей или салатов.

Кислая капуста с сахаром

Требуется: 6 вилок капусты, 4 ст. сахара, 3 ст. соли, 15 яблок, 16 лимонов, 2 ст. клюквы, 60–80 зернышек кардамона, корица и тмин – по вкусу.

Способ приготовления. Нашинкуйте капусту и помните ее. Складывайте в банки понемногу, слоями. Слегка пересыпайте капусту солью и сахаром, кладите кусочки яблок, клюкву, тертую морковь, кусочки лимона, лавровый лист, зерна кардамона, тмин. Каждый ряд плотно уминайте. Долейте немного рассола. Поставьте банки с капустой в прохладное место.

Капуста, приготовленная по этому рецепту, долго не хранится, поэтому не стоит делать ее в больших количествах.

Кислая капуста за несколько дней

Иногда необходимо, чтобы капуста быстро заквасилась. Например, для приготовления винегрета к приходу гостей.

Требуется: белокочанная капуста, соль.

Способ приготовления. Возьмите свежую капусту, шинкуйте ее. Залейте кипятком и дайте воде снова закипеть. Потом откиньте капусту на дуршлаг, остудите под струей холодной воды. Когда вода стечет, солите капусту обычным способом.

Капуста пареная

Выберите некрупные вилки и уложите их в теплую духовку. Вниз поставьте кастрюлю с водой. Капусту периодически поворачивайте, чтобы она не поджаривалась, дайте ей попариться до тех пор, пока вилки не станут мягкими. Затем выньте их и остудите. Укладывайте вилки в кадку, пересыпая шинкованной капустой. Поставьте капусту в погреб и дайте самостоятельно закиснуть.

Капуста, приготовленная таким способом, очень быстро поспеет, но она не хранится долго, поэтому не рекомендуется заготавливать ее в больших количествах.

Такая капуста будет иметь особенный привкус, поэтому можно сказать, что она на любителя.

Капуста шинкованная с вином

Требуется: свежая белокочанная капуста, сладкое белое столовое вино из расчета 1/3 бутылки на 1 ведро шинкованной капусты, соль.

Способ приготовления. Нашинкуйте капусту и посолите обычным способом. Хорошо умните ее, возьмите сладкое белое сухое вино и облейте им капусту. Старайтесь, чтобы вино попало на всю капусту. После этого поставьте капусту в погреб закисать.

Приготовленная таким способом капуста станет любимым деликатесом в Вашей семье.

Капуста шинкованная с яблоками

Требуется: свежая белокочанная капуста, яблоки, соль.

Способ приготовления. Нашинкуйте капусту как можно мельче и посолите обычным способом. На каждый слой капусты выкладывайте слой яблок примерно в два яблока толщиной. Приготовленную капусту поставьте в погреб, она будет храниться очень долго. Ее можно начинать есть в конце февраля – начале марта.

Капуста шинкованная сладкая

Требуется: свежая белокочанная капуста, яблоки, сливы, груши, абрикосы, персики, соль, 400–500 г сахара на каждые 3 л рассола.

Способ приготовления. Нашинкуйте капусту обычным способом и уложите ее в эмалированный бачок. Немножко посолите. Слои капусты чередуйте со слоями яблок, груш, слив, абрикосов, персиков. Сверху положите слой капусты. Он должен быть чуть толще остальных. Поставьте капусту в погреб и дайте ей закиснуть. Когда капуста даст сок, аккуратно слейте его, добавьте на каждые 3 л рассола 400–500 г сахара. Вскипятите рассол, остудите его и залейте капусту. Если рассола окажется мало, долейте немного воды.

Такая капуста будет необыкновенно вкусна, вот только храниться долго она не будет, поэтому заготавливать ее в большом количестве не стоит.

Цветная капуста соленая

Требуется: свежая цветная капуста, 1 ст. соли на 4 ст. воды.

Способ приготовления. Очистите капусту от зеленых листьев, разделите ее на отдельные соцветия, снимите с них верхнюю кожицу и бланшируйте 10 мин. Затем откиньте на решето, чтобы стекла вода. Когда капуста обсохнет, сложите ее в эмалированный бак и залейте очень соленой кипящей водой (1 ст. соли на 4 ст. воды). Дайте рассолу остыть и накройте бак деревянным кружком, положив на кружок груз. Перед употреблением капусту вымочите в чистой воде, меняя ее, а потом варите.

Заготовка маринованной капусты

Капуста маринованная “Обычная”

Требуется: свежая белокочанная капуста, морковь, на 1 л воды – 2 ст. л. соли и 2 ст. л. сахара, уксусная эссенция.

Способ приготовления. Капусту очистите от верхних листьев, вырежьте кочерыжку и мелко нашинкуйте. Морковь очистите и натрите на крупной терке. Смешайте, слегка посолите и помните, чтобы смесь дала сок. Полученный сок отожмите, уложите капусту в чистые банки и залейте маринадом.

Для маринада возьмите 2 ст. л. соли и 2 ст. л. сахара на 1 л воды. Прокипятите рассол, остудите его и добавьте уксусную эссенцию из расчета 1 ст. л. эссенции на трехлитровую банку. Готовым маринадом залейте капусту. Банки прикройте крышками и поставьте в холодное место на неделю, после чего капуста будет готова.

Капустный салат “Ассорти”

Требуется: капуста, всевозможные овощи, пригодные для маринования.

Для маринада: соль, сахар, специи по вкусу, уксусная эссенция.

Способ приготовления. Для приготовления ассорти используйте любые овощи, пригодные для маринования. Основу салата составляет капуста: белокочанная, цветная и краснокочанная. Ее очистите и нашинкуйте, а цветную капусту разберите на соцветия. Морковь очистите и натрите на крупной терке. Репчатый лук разрежьте на четвертинки. Чеснок очистите, крупные зубчики разрежьте пополам. Болгарский перец почистите и порежьте дольками. Горький перец почистите и пропустите через мясорубку. Огурцы порежьте кружочками. Бурые помидоры разрежьте на четвертинки; если они мелкие, то пополам. Зелень измельчите. Вместо перечисленных овощей можно взять любые другие.

Маринад прокипятите и горячим заливайте в банки с овощами. Стерилизуйте банки: литровую – 10 мин., двухлитровую – 20 мин., трехлитровую – 30 мин. Затем в каждую банку влейте 1 ст. л. (если банка трехлитровая) или 1 ч. л. (если банка литровая) уксусной эссенции. Накройте банки простерилизованными крышками и закатайте. Закрученные банки переверните вверх дном, укутайте и оставьте так остывать. Банки храните в прохладном месте.

Маринованная капуста “Заячья радость”

Требуется: свежая капуста, морковь, семечки укропа, тмин.

Для маринада: на 1 л воды – 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли, гвоздика, корица, кориандр по вкусу.

Способ приготовления. Капусту очистите от верхних листьев и вырежьте кочерыжку, мелко нашинкуйте. Морковь натрите на крупной терке. Все смешайте и обдайте кипятком. Остудите. Добавьте щепотку семечек укропа или тмина. Подготовленные банки простерилизуйте и уложите в них капусту.

Для приготовления маринада в кипящую воду всыпьте соль, сахар, специи, размешайте и прокипятите. Горячим маринадом залейте банки с капустой так, чтобы уровень маринада соответствовал уровню капусты. В каждую банку влейте уксусную эссенцию из расчета: в трехлитровую банку – 1 ст. л. эссенции, в двухлитровую – 1/2 ст. л. эссенции, в литровую

банку – 1 ч. л. эссенции. Банки закройте стерилизованными крышками, простерилизуйте (литровые – 15 мин., двухлитровые – 30 мин., трехлитровые – 45–50 мин.) и закатайте.

Маринованная краснокочанная капуста “Зоренька”

Требуется: свежая краснокочанная капуста, слива из расчета 5–6 слив на 1 кочан капусты.

Для маринада: на 1 л воды – 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли, 1 стакан 5 %-го уксуса.

Способ приготовления. Для маринования наиболее пригоден сорт “Каменная головка”. Краснокочанную капусту очистите от верхних листьев и вырежьте кочерыжку, мелко нашинкуйте. Возьмите сливу из расчета 5–7 слив на 1 кочан капусты. Сливы промойте и выньте косточки.

Ошпарьте кипятком сливу и капусту и уложите в стерилизованные банки, добавьте немного корицы, гвоздики и залейте маринадом. Прокипятите маринад, а в конце варки добавьте стакан 5 %-го уксуса. Залейте капусту горячим маринадом так, чтобы маринад покрыл капусту на 1 см. Банки прикройте крышками и простерилизуйте.

Время стерилизации рассчитайте так: на каждые 1/2 литра объема банки – 10 мин. Например, литровую банку стерилизуйте 20 мин. После стерилизации банки закатайте и переверните вверх дном, укутайте и оставьте так до остывания. Готовую продукцию храните в прохладном месте.

Пикули “Деликатес для гурмана”

Пикули – это маринованное ассорти из мелких овощей: мелкого лука, чеснока, мелкой морковки, мелких огурчиков и помидорчиков, цветной капусты, стручков фасоли, гороха, красного перца и баклажанов.

Требуется: лук-севок, чеснок, мелкая морковка, помидоры, огурцы и баклажаны, 4 %-ный уксус, соль, сахар, специи по вкусу.

Способ приготовления. Очистите овощи и обдайте кипятком. Цветную капусту, перец и бобовые слегка отварите, откиньте на дуршлаг и остудите под струей холодной воды. Овощи сложите в стерилизованные банки, пересыпьте измельченной зеленью петрушки, укропа, кинзы и залейте маринадом. Для приготовления маринада возьмите 4 %-ный раствор уксуса, добавьте по вкусу соль и сахар, различные специи. Банки закройте капроновыми крышками и храните в холодильнике.

Цветная капуста маринованная

Требуется: свежая цветная капуста.

Для рассола: на 1,5 ст. л. столового уксуса – 1,2 л воды, 100 г сахара, 1/4 ст. л. горчицы, 1/4 ст. л. соли, 1–2 лавровых листа, немного корицы.

Способ приготовления. Очистите капусту от зеленых листьев, разделите на отдельные соцветия и сварите в соленой воде до готовности. Откиньте на дуршлаг, обсушите и сложите в стерилизованные банки.

Приготовьте рассол, прокипятите и остудите. Залейте остывшим рассолом капусту и оставьте на 4–6 дней. Затем рассол слейте, снова прокипятите и горячим залейте вторично. Банки закатайте и держите в холодном месте.

Консервирование капусты

“Барыня”

Требуется: квашеная капуста, мед, зелень и чеснок по вкусу, уксусная эссенция.

Способ приготовления. Квашеную капусту (см. выше) выньте из бочки и промойте. Добавьте мед, зелень и чеснок по вкусу. Уложите в стерилизованные банки, прикройте стерилизованными крышками и поставьте на стерилизацию. Стерилизуйте поллитровые банки – 15 мин., литровые – 20 мин., а трехлитровые – 30 мин. После этого добавьте в каждую банку 1 ч. л. уксусной эссенции и закатайте крышками. Укутайте теплым одеялом и оставьте остывать. Храните банки в прохладном месте.

“Кисличка”

Требуется: свежая капуста, морковь, свекла, заливка.

Способ приготовления. Капусту очистите от верхних листьев и удалите кочерыжку. Нашинкуйте соломкой и обдайте кипятком. Приготовьте заливку из расчета 2 ст. л. сахара и 1 ст. л. соли на 1 л воды. В капусту добавьте тертой моркови и свеклы для цвета. Уложите овощи в заранее подготовленные стерилизованные банки и залейте горячим маринадом до верха. Перед закаткой влейте в каждую банку по 1 ст. л. уксусной эссенции. Закатайте банки и укутайте теплым одеялом. Оставьте так до остывания. Храните в прохладном месте.

Капустный салат “Египтянка”

Требуется: свежая капуста, морковь, репчатый лук, свекла, 1 ст. риса, чеснок, растительное масло, уксусная эссенция.

Способ приготовления. Капусту очистите от верхних листьев и удалите кочерыжку. Мелко нашинкуйте. Морковь очистите и натрите на крупной терке. Репчатый лук нарежьте полукольцами. Свеклу очистите и натрите на крупной терке. 1 ст. риса переберите и отварите до полуготовности. Чеснок очистите и измельчите. Овощи смешайте и тушите до полуготовности, посолите и смешайте с рисом, потушите еще 10 мин., добавив за 5 мин. до конца варки растительного масла. Уложите в горячем виде в стерилизованные банки и влейте в каждую по 1 ч. л. уксусной эссенции. Закройте стерилизованными крышками и закатайте. Переверните вверх дном, укутайте в теплое одеяло и оставьте так до остывания. Храните готовый салат в холодильнике.

“Кобра”

Требуется: вилок белокочанной капусты, вилок краснокочанной капусты, пара соцветий цветной капусты, кочан кольраби и немного брюссельской капусты, а также баклажаны, морковь, репчатый лук, чеснок, болгарский перец, помидоры, стручок горького перца.

Способ приготовления. Вилки краснокочанной и белокочанной капусты очистите от верхних листьев и удалите кочерыжку. Нашинкуйте их мелкой соломкой. Кольраби натрите на крупной терке. Брюссельскую капусту очистите от верхних листьев. Цветную капусту поделите на мелкие соцветия. Баклажаны ошпарьте кипятком, чтобы сошла горечь, очистите их и нарежьте кубиками. Репчатый лук нарежьте полукольцами. Чеснок истолките. Болгарский перец очистите и порежьте дольками. Помидоры выберите покрепче, можно даже бурые. Помойте их и разрежьте на половинки. У горького перца удалите плодоножку и пропустите его через мясорубку.

Кашицу из горького перца поместите в банки, которые предварительно простерилизуйте. Все овощи, кроме цветной капусты, сложите в кастрюлю и тушите до полуготовности. Во время тушения добавьте соль, сахар и различные специи по вкусу. За 10 мин. до

конца варки добавьте цветную капусту, а затем влейте растительное масло. В горячем виде выложите в подготовленные банки, прикройте стерилизованными крышками и поставьте стерилизовать.

Стерилизуйте литровую банку – 10 мин., двухлитровую банку – 20 мин. Затем закатайте банки и укутайте теплым одеялом. Оставьте так до остывания. Хранить готовый салат лучше в холодильнике.

Овощной салат “Оленька”

Требуется: в произвольной пропорции бурые помидоры, репчатый лук, болгарский перец, огурцы, капуста, морковь, баклажаны, лавровый лист и перец горошком.

Для рассола: 2,5 литра воды, 5 ч. л. сахара, 2 ст. л. соли, 1 ст. л. подсолнечного масла, 150 г столового уксуса.

Способ приготовления. Приготовленные литровые банки и крышки простерилизуйте. Овощи порежьте дольками, а капусту крупно шинкуйте. Овощи равномерно разложите по банкам и положите в каждую лавровые листочки и перец горошком по вкусу.

Приготовьте рассол, прокипятите и залейте в банки. Прикройте банки крышками и поставьте на стерилизацию. Каждую литровую банку стерилизуйте 15 мин. и сразу закатайте. Хранить готовый салат можно при комнатной температуре.

Болгарский перец, фаршированный овощами

Требуется: болгарский перец средней величины.

Для начинки: репчатый лук, белые коренья, капуста, морковь, любая зелень, соль, немного растительного масла.

Для соуса: 1,8 кг томатной пасты, 100 г сахара, 20 г перца, 40 г соли.

Способ приготовления. Очищенный перец бланшируйте в кипящей воде около 5 мин., а затем остудите. Лук, коренья, морковь и капусту измельчите: лук мелко порежьте, морковь натрите на крупной терке, капусту мелко шинкуйте. Обжарьте овощи и смешайте с измельченной зеленью. Все посолите по вкусу и начините перец. Фаршированный перец ставьте в банки рядками. Перед закладкой второго слоя перца влейте половину соуса. После того как перец весь будет уложен в банки, залейте его оставшейся половиной соуса. Это делается для того, чтобы соус заполнил дно банки.

Для приготовления соуса все компоненты смешайте и доведите до кипения. Горячим соусом залейте банки в указанном выше порядке. Прикройте банки крышками и стерилизуйте каждую литровую банку 1 ч. Банки с фаршированным перцем лучше хранить в холодильнике.

Капустный салат “Заинька”

Требуется: 1 кг капусты, 1 кг огурцов, 1 кг моркови, 1 кг лука, 400 г болгарского перца, 1/2 ст. сахара, 1/2 ст. столового уксуса, 1/2 ст. подсолнечного масла и соль по вкусу.

Способ приготовления. Капусту шинкуйте соломкой и помните. Огурцы порежьте, как для обычного салата. Морковь натрите на терке. Лук порежьте полукольцами, а болгарский перец – дольками. Овощи сложите в таз и перемешайте. Добавьте сахар, соль, уксус и масло. Все перемешайте и на время оставьте салат, чтобы он дал сок. Если хотите, можете оставить салат на ночь, а утром разложите по банкам, прикройте стерилизованными крышками и поставьте на стерилизацию. Каждую литровую банку стерилизуйте около 20 мин. Потом закатайте банки, переверните их вверх дном, укутайте теплым одеялом.

Из указанного количества продуктов получится три банки емкостью 1 л и одна банка емкостью 0,75 л.

Овощное ассорти

Требуется: на трехлитровую банку 7–8 свежих огурцов, 2–3 бурых помидора, 2–3 целых очищенных луковицы, 4–5 крупных зубчиков чеснока, 2–3 морковки, 2–3 болгарских перца, палочка хрена, зелень и крупные кусочки свежей капусты.

Для рассола: на 1,5 л воды – 4 ст. л. сахара и 2 ст. л. соли, 1/2 стакана 9 %-го уксуса.

Способ приготовления. Овощи укладывайте в указанном порядке. Капусту в банку положите последней. Приготовьте рассол и прокипятите его. Горячим рассолом наполните банки, прикройте стерилизованными крышками и оставьте остывать. Затем рассол слейте и прокипятите, разлейте по банкам, банки закатайте. Переверните банки вверх дном и укутайте теплым одеялом до полного остывания. Храните банки в прохладном месте.

Салат “Любаша”

Требуется: 3 кг томатов, 1 кг болгарского перца, 1 кг огурцов, 1 кг лука, 1 кг моркови, 1 кг капусты, 1 ст. сахара, 1 ст. масла, 3 ст. л. соли, 2 ст. л. столового уксуса, 15 шт. перца горошком.

Способ приготовления. Овощи порежьте, как для обыкновенного салата, а морковь натрите на крупной терке. Сложите в таз, посолите, добавьте сахар, уксус и масло. Доведите до кипения, постоянно помешивая. Варите 20 мин. с момента закипания. Разложите по стерилизованным банкам и закатайте. Храните банки в прохладном месте.

Сушка капусты

Сушка капусты предполагает процесс удаления из нее воды. Чем меньше останется в капусте воды после сушки, тем дольше она будет храниться. Влажность капусты после сушки не должна превышать 12–14 %. В домашних условиях капусту можно сушить на противнях в духовке.

Для сушки пригодна капуста с плотными кочанами. Капусту очистите и удалите кочерыжки, нашинкуйте капусту тонкими полосками и бланшируйте 3 мин. После этого откиньте капусту на дуршлаг и дайте воде стечь. Затем разложите капусту тонким слоем на противне и поставьте в духовку. В начале сушки температура не должна превышать 70 °С, затем температуру снижают до 60 °С. Капуста будет готова через 5–6 ч.

Сушеную капусту остудите, разложите по банкам, банки плотно закройте крышками. Уберите банки в прохладное место, там капуста дольше сохранится.

Нередко для приготовления отдельных блюд из сушеных овощей и пряных трав готовят овощные и пряные смеси. Для этого сушеные овощи смешивают в определенной пропорции по весу.

Сушеную капусту перед употреблением надо промыть, замочить в воде, после чего варить в той же воде, в которой замачивали.

Хранение капусты в замороженном виде

Для замораживания подходят лишь цветная капуста и кольраби.

Капусту следует замораживать сразу после сбора. Перед замораживанием ее надо бланшировать. Если этого не сделать, то при хранении в замороженном виде капуста потеряет вкус, цвет и запах, а содержание витаминов в ней значительно уменьшится.

Для бланширования Вам потребуются дуршлаг, большая кастрюля с кипящей подсоленной водой, ледяная вода.

Подготовленную капусту весом около 0,5 кг уложите в дуршлаг и опустите в кипящую воду. Через 2–3 мин. выньте капусту и охладите ее под струей ледяной воды. Дайте воде стечь и подсушите капусту. Упакуйте в герметичные пакеты и положите в морозильную камеру.

Кольраби можно хранить в замороженном виде около 6 месяцев, а цветную капусту – около 10 месяцев. Перед тем как готовить блюдо из замороженной капусты, размораживать ее не надо.

Полезные советы

* * *

В квашеной капусте сохраняются почти все полезные вещества и, главное, витамин С. Поэтому в трудные для организма моменты, например, во время болезни или весной, когда катастрофически не хватает витаминов, постарайтесь почаще употреблять в пищу этот вкусный и ценный продукт.

* * *

Для квашения больше подходят сорта капусты высокой сахаристости с белыми и нежными листьями. Обычно именно такая капуста созревает осенью. Так, очень вкусная квашеная капуста выйдет из сорта «Амагер 611» или из сорта «Подарок».

* * *

Для соления цветной капусты подходят лишь сорта позднего созревания.

* * *

Солить или мариновать цветную капусту надо сразу после того, как ее срезали с грядки, так как со временем верхушки кочанчиков начинают темнеть.

* * *

При приготовлении квашеной капусты можно приготовить смешанное соление. В кадку с капустой закладывают яблоки, зеленые помидоры, болгарский перец, огурцы, арбузы. Овощи, заквашенные в одной кадке, будут намного вкуснее, чем заквашенные поодиночке.

* * *

Во время сушки капусты на солнце уничтожается больше витаминов, чем при сушке в духовке, где капуста сушится при высокой температуре.

* * *

Бланширование капусты перед сушкой или замораживанием позволяет сохранить больше витаминов.

* * *

При варке щей из квашеной капусты надо помнить, что сырую квашеную капусту кладут в холодный бульон, а тушеную квашеную капусту – в кипящий.

* * *

Отваренную цветную капусту, в отличие от других овощей, можно на некоторое время оставить в отваре. От этого она не станет водянистой.

* * *

Свежезамороженную капусту опускайте в кипящую воду, не размораживая. Таким образом Вы сохраните ее вкус и полезность.

* * *

Ранние сорта капусты очень быстро портятся, однако витаминов в них гораздо больше, чем в поздних сортах. Поэтому их лучше использовать для приготовления салатов.

* * *

Если Вы решили приготовить щи из квашеной капусты или рассольник, то запомните, что квашеную капусту и соленые огурцы кладут в суп в тот момент, когда картошка уже почти готова. Если сделать это раньше или положить овощи одновременно, то картошка сразу станет жесткой и будет очень долго вариться.

* * *

Чтобы цветная капуста после варки не приобрела серый или желтый оттенок, не варите ее в алюминиевой посуде, а в воду, в которой она варится, положите кусочек лимона.

* * *

В рассоле квашеной капусты содержится около 50 % витамина С. Поэтому используйте рассол в приготовлении винегрета или салата.

Глава 4. Кулинарная магия блюд из капусты

Капуста, культивируемая в нашей стране не одно столетие, составляла и составляет по сей день основу русской кухни. Полезные свойства капусты настолько велики, что блюда, приготовленные из капусты или с добавлением этого овоща, составили также основу многих диетических и лечебных столов. Содержание всевозможных витаминов, прежде всего витамина С, позволяет людям с различными заболеваниями, включая сахарный диабет и заболевания желудочно-кишечного тракта, использовать капусту для приготовления первых, вторых блюд, десертов и напитков.

Известный французский писатель Теофиль Готье во время своего путешествия по России получил яркие, незабываемые впечатления от своеобразия и хлебосольства русской кухни. Свое восхищение традиционными российскими кушаньями он запечатлел в книге, описывающей бытовые устои и характер русского народа: “Щи – это мясное блюдо, приготовленное в горшке на огне. В него входят: баранья грудинка, укроп, лук, морковь, капуста, ячневая крупа и чернослив. Это довольно странное сочетание ингредиентов вместе создает своеобразный вкус, к которому быстро привыкаешь, особенно если тяга к путешествиям сделала из вас космополита в отношении кухни и подготовила ваши органы вкуса к любым самым неожиданным ощущениям... После нескольких месяцев пребывания в России привыкаешь к национальной русской кухне, которая начинает Вам нравиться”.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.