

# Зелеви култури

Автор(и): проф. д-р Стойка Машева, ИЗК "Марица" Пловдив

Дата: 07.03.2017 Брой: 3/2017



*Зелето е една от основните зеленчукови култури. То принадлежи към семейство *Cruciferae*, род *Brassica*, който включва около 50 различни вида. Най-известни са: главесто, пекинско, китайско зеле и др. Разновидности на главестото зеле са брюкселско зеле, цветно зеле, броколи, листно зеле и други.*

Родината на зелето е Европа. То произхожда от дивото листно зеле, разпространено в Средиземноморския район и на територията на Западна Европа. В Древна Гърция е било използвано за храна, а също така и за лечение на кожни болести и рани. Древните римляни му приписвали божествен произход и го консумирали обилно като храна и лекарство. Според някои източници келтите първи започнали да го отглеждат 1000 г. пр.н.е. в Централна и Западна Европа, според други – древните иберийци, населяващи днешна Испания. По-късно то е пренесено в Гърция, Египет и Рим. На Балканския полуостров станало известно през първите години на новата ера. В древността се е смятало,

че зелето притежава лечебни свойства, и го считали за божествена храна. Според древногръцкия математик Питагор „зелето е зеленчук, който поддържа постоянна бодрост и ведро настроение на духа“. Заради високото съдържание на витамин С го наричат „северен лимон“. Количеството на този витамин в бялото главесто зеле е толкова, колкото в цитрусовите плодове, а в броколито, цветното и брюкселското зеле е близо два пъти повече. Ниската му калорична стойност го определя като предпочитана диетична храна.

Зелето е зеленчук с отлични вкусови качества. Използва се цялогодишно, защото лесно се съхранява. Богато е на аминокиселини, захари, азотни съединения, минерални соли и витамини. Съдържа средно 92% вода, от 2,6 до 8% захари, 1,4% белтъчини, 0,6% минерални соли (калий, калций, фосфор, сяра, натрий, хлор, магнезий, желязо, следи от йод, манган) както и други микроелементи. Солите на калия са много повече от солите на натрия, а това възпрепятства задържането на вода в организма. Най-много белтъчини, захари и витамини се съдържат във вътрешните листа и кочана на зелето. Съдържанието на целулоза е около 0,8%. Зелето съдържа и различни ензими и витамини. Витамин С е средно 40 мг%. Витамините В1, В2 се откриват в значителни количества. Зелето също е добър източник на витамин В6 и фолиева киселина. Каротинът се намира предимно във външните листа със зелен оттенък. Фитонцидите на зелето имат бактерицидни лечебни свойства. Бялото зеле единствено съдържа витамин U.

Зелето е много полезно при лечение на язви, някои видове рак, депресия, за укрепване на имунната система и защита от простуда. То може да ускори процеса на зарастване на раните и увредените тъкани, регулира правилното функциониране на нервната система и намалява ефектите на редица дегенеративни заболявания.

Освен бели има червени и лилави разновидности. В средиземноморския регион все още може да се намери естествено растящо зеле по крайбрежието.

В условията на България се отглежда ранно, средно ранно и късно зеле. По размер на реколтираните площи то се нарежда на четвърто място след домати, пипер и дини.

Според FAO, организацията по прехрана и земеделие към ООН, производството на зелени култури е около 70 млн. т годишно. В резултат на нарастващите потребности на населението и променените диети производството на зеле в света се увеличава непрекъснато – над 20–25%. Половината от него – около 50% се произвежда в Китай, където китайското зеле е най-популярният зеленчук. На второ място с 12% е Индия. Зелето заема 3,8 млн. ха в около 150 страни в света. Най-високи са добивите, реализирани в Южна Корея – 71,188 т/ха, следват Ирландия – 68,888 т/ха, и Япония – 67,647 т/ха. В света се произвеждат над 20 млн. т броколи и 1,6 млн. т карфиол годишно. Най-големи производители на тези зелени култури са Китай и Индия (около 74% от световното производство), следвани от Испания, Мексико, Италия, Франция, САЩ, Полша, Пакистан и Египет.

Консумацията на зеле варира в широки граници в света. Няма точна информация за отделните страни, но се смята, че с най-висока годишна консумация на глава от населението е Русия – 20 кг.

У нас производството на зелеви култури през последните години силно варира като площи и обща продукция. До 2010 г. то се отглежда на 2093–3304 ха. Добивът е от 50 000 до 78 939 т. След 2011 г. тенденцията е към намаляване, но се засилва интересът към броколито и цветното зеле.

Зеле се отглежда във всички райони на България. Най-голям производител е Южен Централен район. Зелето е много полезно при лечение на язви, някои видове рак, депресия, за укрепване на имунната система и защита от простуда. То може да ускори процеса на зарастване на раните и увредените тъкани, регулира правилното функциониране на нервната система и намалява ефектите на редица дегенеративни заболявания.