

Капустные культуры

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

Дата: 07.03.2017 Брой: 3/2017



Капуста — одна из основных овощных культур. Она относится к семейству Капустные (Крестоцветные), роду Brassica, который включает около 50 различных видов. Наиболее известны: кочанная капуста, пекинская капуста, китайская капуста и др. Разновидностями кочанной капусты являются брюссельская капуста, цветная капуста, брокколи, кале и другие.

Родиной капусты является Европа. Она происходит от дикой листовой капусты, распространённой в регионе Средиземноморья и в Западной Европе. В Древней Греции её использовали в пищу, а также для лечения кожных заболеваний и ран. Древние римляне приписывали ей божественное происхождение и употребляли в большом количестве как пищу и лекарство. Согласно некоторым источникам, кельты первыми начали её культивировать в 1000 г. до н.э. в Центральной и Западной Европе, по другим — древние иберы, населявшие территорию современной Испании. Позже она была завезена в Грецию, Египет и Рим. На Балканском полуострове она стала известна в первые годы нашей эры. В древности

считалось, что капуста обладает целебными свойствами, и её считали божественной пищей. По словам древнегреческого математика Пифагора, «капуста — это овощ, который поддерживает постоянную бодрость и весёлое состояние духа». Из-за высокого содержания витамина С её называют «северным лимоном». Количество этого витамина в белокочанной капусте столько же, сколько в цитрусовых, а в брокколи, цветной и брюссельской капусте — почти в два раза больше. Её низкая калорийность определяет её как предпочтительный диетический продукт.

Капуста — овощ с отличными вкусовыми качествами. Она используется круглый год, так как её легко хранить. Она богата аминокислотами, сахарами, азотистыми соединениями, минеральными солями и витаминами. В среднем она содержит 92% воды, от 2,6 до 8% сахаров, 1,4% белков, 0,6% минеральных солей (калий, кальций, фосфор, сера, натрий, хлор, магний, железо, следы йода, марганец), а также другие микроэлементы. Солей калия значительно больше, чем солей натрия, что предотвращает задержку воды в организме. Наибольшее содержание белков, сахаров и витаминов находится во внутренних листьях и кочерыжке капусты. Содержание целлюлозы составляет около 0,8%. Капуста также содержит различные ферменты и витамины. Витамин С в среднем 40 мг%. Витамины В1 и В2 содержатся в значительных количествах. Капуста также является хорошим источником витамина В6 и фолиевой кислоты. Каротин содержится в основном в наружных листьях с зеленоватым оттенком. Фитонциды капусты обладают бактерицидными лечебными свойствами. Одна только белокочанная капуста содержит витамин U.

Капуста очень полезна при лечении язв, некоторых видов рака, депрессии, для укрепления иммунной системы и защиты от простуды. Она может ускорить процесс заживления ран и повреждённых тканей, регулирует правильное функционирование нервной системы и уменьшает последствия ряда дегенеративных заболеваний.

Помимо белой, существуют красные и фиолетовые сорта. В регионе Средиземноморья вдоль побережья до сих пор можно встретить дикорастущую капусту.

В условиях Болгарии выращивают раннюю, среднераннюю и позднюю капусту. По размеру уборной площади она занимает четвёртое место после томатов, перцев и арбузов.

Согласно данным ФАО, Продовольственной и сельскохозяйственной организации ООН, производство капустных культур составляет около 70 млн т в год. В результате растущих потребностей населения и изменения рациона питания производство капусты в мире непрерывно увеличивается — более чем на 20–25%. Половина этого объёма — около 50% — производится в Китае, где пекинская капуста является самым популярным овощем. На втором месте, с 12%, находится Индия. Капуста занимает 3,8 млн га примерно в 150 странах мира. Самые высокие урожаи достигаются в Южной Корее — 71,188 т/га, за ней следуют Ирландия — 68,888 т/га и Япония — 67,647 т/га. Ежегодно во всём мире производится более 20 млн т брокколи и 1,6 млн т цветной капусты. Крупнейшими производителями этих капустных культур являются Китай и Индия (около 74% мирового производства), за ними следуют Испания, Мексика, Италия, Франция, США, Польша, Пакистан и Египет.

Потребление капусты сильно варьируется по всему миру. Точной информации по отдельным странам нет, но считается, что самое высокое годовое потребление на душу населения — в России — 20 кг.

В Болгарии производство капустных культур в последние годы сильно колебалось как по площади, так и по общему объёму. До 2010 года их выращивали на 2093–3304 га. Урожайность составляла от 50 000 до 78 939 т. После 2011 года наблюдается тенденция к снижению, но интерес к брокколи и цветной капусте возрос.

Капусту выращивают во всех регионах Болгарии. Крупнейшим производителем является Южно-центральный регион. Капуста очень полезна при лечении язв, некоторых видов рака, депрессии, для укрепления иммунной системы и защиты от простуды. Она может ускорить процесс заживления ран и повреждённых тканей, регулирует правильное функционирование нервной системы и уменьшает последствия ряда дегенеративных заболеваний.