



Капуста романеско

Общее описание

Капуста романеско (итал. romanesco – римская капуста) – является результатом селекционных экспериментов по скрещиванию цветной капусты и брокколи. Растение однолетнее, теплолюбивое, требует щелочной подкормки и умеренного полива. В пищу используется только головка капусты, которая состоит из светло-зеленых соцветий, имеющих форму фрактальной спирали. При этом каждый бутон, состоит из подобных бутонов, образующих

спираль. Капуста относится к диетическим и легкоусвояемым продуктам.

По сохранившимся историческим документам впервые культивировать капусту романеско начали на территориях вблизи Рима в 16 в. Всемирную популярность приобрела только после 90-х гг. 20 ст.

Созревание, сбор и хранение романеско

Дозревает овощ к началу осени. По сравнению с размером всего растения, плод достаточно маленький. Лучше всего готовые головки срезать в утреннее время, пока солнце не нагрело растение. Передерживать плоды на корню также не рекомендуется – это может привести к загниванию или пересыханию соцветий. Капуста романеско после сбора и хранения в холодильнике быстро теряет свои питательные вещества и начинает портиться. Однако при глубокой заморозке капуста остается полной витаминов в течение года.

В розничной продаже капусту романеско можно встретить в свежем и консервированном виде.

Пищевая ценность в 100 граммах:

| Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Зола, гр | Вода, гр | Калорийность, кКал |
|-----------|----------|--------------|----------|----------|--------------------|
| 2,9 | 0,4 | 6,5 | 0,9 | 89 | 25 |

Полезные свойства капусты романеско

Состав и наличие полезных веществ

Данный вид капусты богат витаминами (С, К, А), микроэлементами (цинк), клетчаткой, каротиноидами и антиоксидантами.

Введение в рацион питания данного вида капусты помогает восстановить чувствительность вкусовых рецепторов и избавиться от металлического привкуса. Благодаря витаминам капуста романеско улучшает эластичность кровеносных сосудов, делает их более прочными, а также разрежает кровь. Изотиоциаты присутствующие в составе помогают бороться с раком и другими новообразованиями.

Клетчатка капусты романеско улучшает моторику толстого кишечника, позволяя избавиться от симптомов его неправильной работы: запор, диарея, геморрой. Также в кишечнике нормализуется состав полезной микрофлоры, прекращаются процессы брожения и гниения.

Употребление капусты романеско снижает риск возникновения атеросклероза путем выведения излишнего холестерина, шлаков и токсинов.

В кулинарии

Капуста романеско по потребительским свойствам очень близка к брокколи. Ее жарят, варят, запекают, используют в салатах и для приготовления соусов. Во многих странах мира ее готовят по подобным для брокколи рецептам.

Главным отличием капусты романеско от брокколи или цветной капустой – это ее вкус сливочно-ореховый без горчинки, фактура тоже более нежная.

Опасные свойства капусты романеско

Капуста романеско относится к продуктам, не вызывающим аллергию у большинства людей.

Чрезмерное употребление капусты, которая не прошла должной термической обработки, может вызвать диарею и вздутие живота.

Более подробно об этом продукте и многих других читайте на сайте www.edaplus.info