ЦИТАТА

Целебные свойства капусты описывали многие знаменитые врачи древности — Гиппократ, Пифагор, Аристотель, Катон, Диоскорид, Плиний Старший, Гален и другие.

Древнеримский естествоиспытатель Плиний писал, что, потребляя капусту, можно излечить около девяноста заболеваний.

Великий греческий философ и математик Пифагор настоятельно советовал употреблять в пищу «овощ, который поддерживает постоянно бодрость и веселье, спокойное настроение духа» — свежую и квашеную капусту. Не удивительно, что Александр Македонский кормил перед боем своих воинов капустой. А еще капуста у древних греков была символом трезвости: «Съешь капусту перед питьем — не опьянеешь, съешь после — разгонишь хмель».

Римляне приписывали капусте магические свойства: утверждали, что она делает человека неуязвимым, сильным, избавляет от бессонницы, головной боли. Древнеримский историк и писатель Марк Порций Катон Старший капусту называл «из всех овощей первый». В своем трактате «Земледелие» он восхвалял ее следующими словами: «...она всех вылечит, выгонит боль из головы и из глаз».

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

Глава 1. **ИСТОРИЯ КАПУСТЫ** 5

Глава 2. **БОТАНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ КАПУСТЫ** 11
Белокочанная и краснокочанная капуста 12
Цветная капуста 15
Брюссельская капуста 16
Савойская капуста 17
Кольраби 18
Листовая капуста 19
Пекинская капуста 20
Китайская капуста 21

Глава 3. **ПОЧЕМУ КАПУСТА ПОЛЕЗНА** 22

Глава 4. **КАПУСТА В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ** 32
Рецепты лечения 35
Капуста в диетическом питании 48

Глава 5. **КАПУСТА В КУЛИНАРИИ** 54
Полезные советы по кулинарной переработке капусты 54
Квашение капусты 55
Рецепты салатов и закусок с капустой 61
Рецепты первых блюд 66
Рецепты вторых блюд 75
Выпечка с капустой 81

Глава 6. **ВЫРАЩИВАНИЕ И ХРАНЕНИЕ** 88

Глава 7. **ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ** 92

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ 140

ЛИТЕРАТУРА 157