

КАПУСТА ОГОРОДНАЯ

(*Brassica Species*)

Семейство Крестоцветные (*Brassicaceae*)



Название, семейство, разновидности	Двулетнее растение, сельскохозяйственная культура; вид рода Капуста (<i>лат. Brassica</i>) семейства Капустные (<i>Крестоцветные</i>). Многие растения семейства капустных выращивают как овощные. Среди них капуста белокочанная, краснокочанная, савойская, брюссельская, листовая, цветная, брокколи и кольраби. Наибольшее значение имеет белокочанная капуста. <i>Кочанная и савойская капуста образуют</i> кочан, состоящий из плотно прилегающих друг к другу листьев. <i>Листовая капуста, салат, листовая горчица, кресс-салат</i> дают вкусные листья, <i>кольраби</i> — стебли, <i>брюссельская капуста</i> маленькие пазушные кочанчики, <i>цветная капуста и брокколи</i> — мясистые разросшиеся цветоносы. Капуста огородная является также популярным садовым растением. Декоративные сорта (классифицируемые как капуста огородная, разновидность безголовчатая, <i>лат. Brassica oleracea var. acephala</i>) используются в странах с субтропическим климатом как растения для осенних и зимних клумб; в странах с умеренным климатом — для осенних клумб.
Происхождение культуры, распространение	Дикорастущий родич капусты огородной до сих пор не установлен. А. Декандоль полагал, что он произрастает по берегам южной Англии и Ирландии, северо-западной Франции, на Гельголанде, в Дании и по северным берегам Средиземного моря около Ниццы, Генуи и Лукки. По мнению Е.Н. Синской, «происхождение и распространение капусты огородной в диком состоянии — Средиземноморская область (по морским берегам)». Грузинский учёный Г. Джапаридзе считает, что родиной капусты является не побережье Средиземного моря, а Колхидская низменность Грузии, поскольку именно в этих местах встречается редкое многообразие сходных с капустой растений, которые называются «кежера».
Биологическая характеристика	Стебель высокий, облиственный. Листья голые, серо- или сизовато-зелёные. Нижние листья очень крупные, мясистые, ланцетно-перисто-рассечённые, сближенные, с выдающимися жилками, черешчатые, образуют прикорневую розетку, плотно прилегая друг к другу, образуют кочан вокруг стебля (кочерыжки). Верхние листья сидячие, продолговатые. Стеблевые листья более-менее стеблеобъемлющие. Цветки крупные в многоцветковой кисти. Чашелистики, как и тычинки, стоячие. Венчик бледно-жёлтый, реже белый. Стручки очень крупные, до 10 см длиной, отклонённые. Носик толстый, туповатый, короткий, 4–6 мм, реже 15 мм длиной. Семена крупные, тёмно-бурые, около 2 мм длиной, шаровидные, слабо ячеистые.

Пищевая ценность, полезные свойства	Пищевая ценность на 100 г 24 ккал. В качестве лекарственного сырья используют листья капусты огородной. Они содержат комплекс витаминов, в том числе витамин С (до 70 мг %) и другие; каротин, полисахариды, белки, тиогликозид, глюкобрассидин; богаты минеральными солями. Лечебные свойства капусты были известны ещё древним римлянам. В научную медицину капуста огородная была введена после обнаружения противоязвенного фактора, названного витамином U. Сок из листьев рекомендован для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритов и колитов. В народной медицине свежий капустный сок издавна используют для заживления гноящихся ран и язв, при пониженной кислотности, а также при гастритах, болезнях печени. Кроме того, листья капусты способствуют выведению из организма холестерина. Капустный сок снижает содержание сахара в крови, усиливает выделение излишней жидкости из организма и весьма эффективен в борьбе с запорами. При острых энтероколитах, повышенной перистальтике кишечника, при склонности к спазмам кишечника и жёлчных ходов употреблять в пищу капусту не рекомендуется, так как, раздражая слизистую кишечника и желудка, капуста может усилить спазмы и вызвать болевые ощущения. Капуста — ценный диетический продукт, рекомендуемый больным подагрой, жёлчнокаменной болезнью, атеросклерозом, при избыточной массе тела. Сок капусты — косметическое средство. Он обладает омолаживающим эффектом, поэтому его используют для ополаскивания лица и приготовления различных косметических масок.
Вегетационный период	Ранние сорта капусты белокочанной поспевают через 90–120 дней после высадки рассады, среднеспелые — через 120–150 дней, позднеспелые — через 150–180 дней. Капусту выращивают посадкой рассады. Капусту на рассаду высевают обычно в начале марта, посадку рассады в открытый грунт производят в зависимости от погодных условий и сорта. Скороспелые сорта высаживают в конце апреля — начале мая. В это же время производят посев семян корнеплодных овощных капустных. Средне- и позднеспелые сорта капусты высаживают в конце мая — начале июня. Раннеспелые сорта капусты можно убирать, когда вес кочана достигнет 0,5-0,6 кг. Позднеспелые сорта убирают поздней осенью, перед установлением постоянных заморозков.
Предшествующие культуры	Морковь, картофель, баклажан, лук, бобовые, зерновые, чеснок, огурцы.
Размножение, правила посадки	Капусту белокочанную можно выращивать рассадным или безрассадным способом. В Беларуси в большинстве случаев ее выращивают рассадным способом. В этом случае рассадные емкости берутся глубиной 7-8 см. Слой почвы насыпается толщиной 6-7 см. Чтобы во время высадки рассады в грунт корневая система меньше травмировалась, в емкости можно вставить перегородки из фанеры или картона, образуя кубики. Размер кубика должен соответствовать размеру площади питания одного растения капусты. Для раннеспелой капусты — от 6х6 см до 7х8 см, для среднеспелой — 5х6 см, для позднеспелой — 5х5 см. Можно использовать для посева рассадные кассеты с ячейками соответствующего размера. Семена сеют по две штуки в один кубик или ячейку. В дальнейшем, после появления всходов, оставляют по одному растению.

	К моменту высадки рассада должна иметь 5-6 листьев и хорошо развитую корневую систему. Рассаду поливают умеренно водой комнатной температуры по мере подсыхания верхнего слоя почвы. Примерно за неделю до высадки в открытый грунт полив немного уменьшают, это помогает при необходимости сдержать рост. За несколько часов до высадки рассада обильно поливается. Схема посадки для рассады ранней капусты 60х40 или 50х50 см (около четырех растений на 1 м²), для среднеспелой и поздней 60х60, 70х60 или 70х50 см (около трех растений на 1 м²). Каждое растение сажают в лунку, заделывая почвой по самые семядоли, плотно обжимая почвой корневую систему. Затем растения поливают из расчета 1-2 л воды под каждый корень. Для высадки рассады выбирают пасмурные дни или время во второй половине дня ближе к вечеру. После высадки растения в лунку почву вокруг него обжимают и обильно поливают.
Уход	Вскоре после посадки нужно прорыхлить междурядья, последующие рыхления проводят по мере появления сорняков и почвенной корки. Когда растения хорошо укоренятся и пойдут в рост, их слегка окучивают, а затем подкармливают коровяком. Поливать капусту необходимо регулярно, по мере подсыхания почвы. До завязывания кочана норма полива 2,5–3 л на 1 м, в период формирования кочана 4–5 л. Через 20 дней после посадки капусту окучивают. Повторяют окучивание еще через 10 дней.
Болезни и вредители, способы защиты от них	Болезни Кила капусты. <i>Признаки:</i> на корнях заболевших растений вырастают шаровидные или овальные наросты, которые сначала имеют тот же цвет, что и корни, а потом буреют и загнивают. <i>Меры борьбы:</i> удалить гриб поможет известкование почвы (1–1,5 кг на один кв. метр). Также можно бороться следующим образом — высаживая на пораженных участках растения не просто не восприимчивые к киле, но и уничтожающие гриб-возбудитель. Так пасленовые (томат, картофель, баклажан, перец, физалис) очищают землю за 3 года, а лук, чеснок, свекла, шпинат, мангольд — за два года. Черная ножка капусты. <i>Признаки:</i> ткань корневой шейки ростка размягчается, чернеет, стебелек утончается и в конце концов полегает. <i>Меры борьбы:</i> очень важно правильно ухаживать за рассадой, не допускать слишком густых посевов, повышенных температур, чрезмерных поливов, отсутствия вентиляции. Пораженные растения удаляют, рассаду поливают розовым раствором марганцевокислого калия (3-5 г на 10 л воды), затем в течение недели рассаду вообще не поливают. Для профилактики и при первых признаках болезни рассаду рекомендуют опрыскивать биологическими препаратами (Бактофит, Планриз, Фитоспорин, Фитолавин-300). Альтерналиоз (черная пятнистость капусты). <i>Признаки:</i> на разных частях растения появляются мелкие бурые и некротические пятна. <i>Меры борьбы:</i> семена капусты перед посевом прогревают в воде при температуре +50 °С на протяжении 20 минут с дальнейшим охлаждением и подсушиванием. Необходимо соблюдать правила агротехники и выращивания капусты, удалять сорняки и остатки растений капусты. Вредители Муха капустная весенняя. Наибольший вред наносят не сами мухи, а их личинки. Они зимуют в почве, где выращивается капуста. Сначала они повреждают корни растения, потом начинают поедать корнеплоды, а затем

	переходят на стебли растения, проедая в них ходы. <i>Способы борьбы.</i> Для начала нужно завести привычку регулярно бороться с сорняками. После сбора урожая также нужно убирать все остатки растения с грунта, а почву перекапывать. Важно соблюдать правила севооборота. При поражении нужно опрыскивать капусту растворами «Ровикурт», «Амбуш», «Толкорд» — концентрация по 0,1 %. Совка капустная. Представляет собой бабочку размером до пяти сантиметров. Имеет крылья коричневого цвета с поперечными светлыми полосами. Наибольший вред наносят гусеницы этих бабочек. Они зеленого цвета с желтыми полосками с боков. <i>Способы борьбы:</i> если вредитель был обнаружен, нужно опрыскать растения следующими препаратами: «Амбуш», «Сумицидин», «Цимбуш», «Талкорд», «Белофос», «Сумицидин», «Гомелин», «Цианокс». Капустный листоед. Имеет другое название — бабануха. Это черный жук с зеленоватым панцирем и коричневыми лапами. Зимуют в грунте по остатками растений и навозом. Поражает листья капусты, нападает в июне. <i>Способы борьбы.</i> Важно убирать остатки растений осенью перед зимовкой. Если вредитель обнаружен, то капусту нужно опрыскивать «Актелликом» (0,15 %).
Урожайность	С квадратного метра можно получить 7-8 кг белокочанной капусты и более.
Сбор урожая и его хранение	Уборку начинают, когда дневная температура варьируется в пределах +2...+8 °С, а ночью бывают легкие заморозки, но не ниже -3 °С. Кочаны, убранные раньше, часто начинают увядать, а потом растрескиваться. Снимать урожай лучше в сухую погоду, иначе придется сначала просушивать кочаны, а это хлопотно. Кочаны капусты нужно срезать осторожно, оставляя кочерыжку длиной 3–4 см и нижние листья. Капусту средних и поздних сортов, выращенную для зимнего хранения, можно срубить под кочан. Срезанные кочаны складывают в кучи, чтобы наружные листья немного подвяли и не ломались при транспортировке. Ее можно убирать поздней осенью. Капусту обычно хранят в подвале или в погребе на стеллажах при 0 °С и относительной влажности воздуха 95 %. Способы хранения: В коробке или ящике. Это самый простой и нетрудоемкий способ. Кочаны просто укладывают в один слой в ящик или коробку и следят за тем, чтобы они не касались друг друга. На полках. Один из самых популярных способов. Вдоль стен располагают полки шириной не менее 20 см и высотой около 30 см (так, чтобы на них свободно помещался кочан капусты). Кочаны укладывают кочерыжкой вверх, в бумаге или пищевой полиэтиленовой пленке. На «подушке» из песка. В небольшой ящик насыпают 20-сантиметровый слой сухого песка и втыкают капусту кочерыжкой вниз. Учтите: длина кочерыжки должна быть не менее 8 см! В песке. Хранить капусту можно не только на подушке из песка, но и в самом песке. Для этого кочерыжки обрезают по самый кочан и укладывают кочаны в деревянный ящик на расстоянии 3-5 см друг от друга. Уложив первый слой, его полностью засыпают сухим песком, затем кладут второй и так далее, пока не заполнится весь ящик. Этот способ хорош тем, что уменьшает потери урожая при хранении. В штабелях. В подвальном помещении сколачивают штабеля пирамидальной формы из реек толщиной около 5–15 см. Основание штабеля — примерно 1,5 м, высота — до 1 м. Рейки сколачивают решеткой, чтобы они не плотно

	прилегали друг к другу, а между ними остались небольшие ячейки — 10х10 см. Кочерыжку обрезают по самый кочан. Первый слой раскладывают так, чтобы между кочанами было небольшое расстояние (примерно 10 см). Затем выкладывают следующий слой, делая зазоры уже немного больше, и таким образом выстраивают пирамиду, вверху которой находится 1 кочан. Благодаря хорошей вентиляции капуста в таких штабелях прекрасно сохраняется до самой весны.
Сорта белорусской селекции	Ранний сорт: «Липеньская» Среднеранний сорт: «Жнивеньская» Среднепоздние сорта: «Белорусская 85», «Юбилейная 29», «Надзея». Позднеспелые сорта: «Зимовая», «Снежинская», «Мара», «Аэробус F1», «Белизар F1», «Аватар F1» http://belniio.by/ru/
Способы хранения, консервирование	Капусту можно заквасить. Кочаны шинкуют либо рубят, потом в измельченную массу добавляют тертую морковь и 2–3 % соли, с которой и перетирают капусту, чтобы она пустила сок. Наполненную емкость закрывают кружком, а сверху ставят гнет. Часто помимо моркови и соли, добавляют еще и специи (тмин, укропное семя, анис), а также яблоки и ягоды. Такая капуста отлично подходит для салатов и в качестве приправы ко вторым блюдам. Можно просто порезать листья капусты на большие куски, залить уксусом и хранить в стерильных банках (изначально их нужно ошпарить горячей водой для стерилизации). Квашеные голубцы Свежую морковь натереть на терке для моркови по-корейски. Добавить измельченный чеснок и соль по вкусу, учитывая, что согласно рецепту блюдо должно быть острым. Капустные листья отварить в подсоленной воде, следя за тем, чтобы они были не очень мягкими, достать из воды и завернуть в них приготовленную морковь. Уложить голубцы в миску и залить рассолом (должен полностью покрывать их), приготовленным из равных частей уксуса и подсолнечного масла. Накрыть голубцы крышкой или тарелкой меньшей, чем диаметр кастрюли, и поставить сверху гнет — банку с водой. Через 2-3 дня голубцы готовы. Капуста «Закусочная» Капусту мелко нашинковать, перемешать с протертой на крупной терке морковью, мелко порезанным чесноком. Смешать, но не перетирать. Сложить в ведро (в любую глубокую эмалированную тару, но не стеклянную банку). Смешать воду с уксусом, растительным маслом, сахаром и солью, вскипятить. Залить горячим соусом капусту, слегка придавить. Закрыть крышкой, остудить. Разложить в банки. Хранить в холодильнике.
Способы употребления, кулинарная обработка	Кочанную капусту обычно нарезают и потребляют в свежем, квашеном, вареном, тушеном виде. Краснокочанную капусту используют для приготовления салатов и гарниров, варят, тушат или добавляют в супы и тушеные блюда. Листья или соцветия других культур нарезают и тушат, поджаривают на масле или добавляют в супы. Все виды капусты можно использовать для салатов в сыром или приготовленном виде, супов, гарниров, вторых блюд (голубцы, пироги, запеканки и др.).