

# Содержание

## Салаты и закуски

Индийские пончики пакоры с цветной капустой.....	4
Жюльен с цветной капустой.....	5
Салат с цветной капустой и беконом.....	6
Салат из краснокочанной капусты с сыром и орехами.....	7
Салат «Коулслоу» .....	8
Салат из молодой капусты, зелени и горошка .....	9
Салат из краснокочанной капусты с фруктами.....	10
Салат из краснокочанной капусты «Южанка» .....	11

## Первые и вторые блюда

Суп-пюре из цветной капусты.....	13
Капустный суп по-словацки.....	14
Солянка с маринованными грибами.....	15
Острая краснокочанная капуста, тушенная с яблоками.....	16

Краснокочанная капуста с колбасками по-польски.....	17
Гусиные ножки с краснокочанной капустой и клецками.....	18
Перцы, фаршированные капустой.....	19
Голубцы с гречкой.....	20
Оладьи из цветной капусты .....	21
Запеканка «Нежность» .....	21
<i>Шаг за шагом</i>	
Ризотто с краснокочанной капустой.....	22

## Соления

Маринованная краснокочанная капуста с яблоками и тмином.....	25
Ассорти «Карусель» .....	26
Ассорти с цветной капустой и брокколи.....	27
Ассорти с цветной и белокочанной капустой .....	28
Квашеная капуста с чесноком.....	29
Маринованная белокочанная капуста.....	30
Розовая капуста .....	31



## Всему голова

Капуста — один из самых популярных в современной кулинарии овощей, использовать который европейцы начали еще до нашей эры. Своим названием капуста обязана форме и размеру: уж больно напоминает человеческую голову (caput в переводе с латинского — голова). Наши предки называли ее царицей овощей. Согласно легенде, первые кочаны выросли там, где бог виноделия Дионис избил напавшего на него царя Ликурга. Скорее всего, сочиняя эту историю, древние люди пытались объяснить, почему капуста и виноград не могут расти вместе: от такого соседства лоза погибает.



Любимые  
рецепты



## Капустная семейка

Первые упоминания о капусте на Руси датированы XI веком. Существовала традиция в конце сентября целыми селами сообща заготавливать капусту впрок. Этот период сопровождался веселыми играми и посиделками, которые в народе получили название «капустников». Краснокочанную капусту начали культивировать в Средние века. Ее сразу же полюбили за неприхотливый характер, и до сих пор в ряде европейских стран она гораздо популярнее своей белокочанной родственницы. А вот цветная капуста стала известна в Европе относительно недавно. Около 200 лет назад ее привезли в Испанию арабы, которым были известны не только секреты приготовления этого овоща, но и его огромная польза для здоровья.

# Салаты и закуски

## Целитель с грядки

Целебные свойства капусты были известны людям давным-давно. Древние греки считали, что употребление этого овоща может спасти практически от любой болезни. Порой капусте приписывали даже те волшебные свойства, которыми она вовсе не обладала. Например, считали, что она может защитить от опьянения при обильном винопитии, а на ратном поле придать храбрости воинам. Так или иначе, в пользу капусты сомневаться не приходится. Все сорта капусты богаты витамином С. Капустным соком лечат язвенную болезнь и некоторые виды гастрита. Известна и эффективность капустных компрессов. Кроме того, капуста является важным компонентом диет при десятках различных заболеваний.



Любимые  
рецепты

## Смелые эксперименты

Традиционными сочетаниями считаются блюда из капусты с мясом, крупами и другими овощами: морковью, помидорами, перцами. Но не стоит ограничивать себя. Капуста (причем не только цветная) может служить гарниром к рыбе и морепродуктам. Хороши закуски и супы, где вместе используются капуста и сыр. «Дружит» капуста с яблоками, грушами, орехами, кислыми ягодами.

