

**Введение**

Цветная капуста, как известно, не просто лакомый овощ, но и продукт с очень полезными свойствами. Цветная капуста представляет собой популярный овощ из семейства капустных. Из истории известно, что цветная капуста впервые подверглась окультуриванию на территориях современной страны Сирии и других областях Ближнего Востока. По этой причине она еще иногда называется «сирийской капустой».

**История цветной капусты**

Длительное время цветная капуста выращивалась только в странах Ближнего Востока. Только в двенадцатом веке цветная капуста впервые появилась в Испании, куда ее завезли арабские купцы. Через пару веков цветная капуста появилась на Кипре и этот остров стал главным поставщиком в Европу этого овоща. В четырнадцатом веке в Европе также стали растить «сирийскую капусту». В России же цветная капуста появилась только в семнадцатом - восемнадцатом веках. Сегодня цветная капуста растет практически по всему миру. Ее можно встретить в ЕС, обоих Америках, Китае и т.п.

Пищу в основном готовят из головок (или соцветий) цветной капусты. Цветки и листья

идут в ход гораздо реже. Головки сначала отваривают, а затем тушат или жарят. Можно также их посолить, замариновать, а также законсервировать. Некоторые хозяйки замораживают их, варят из них супы. Очень часто цветная капуста используется с другими видами овощей. Даже, если варить цветную капусту в супе, то полезные свойства ее никуда не исчезают. Есть также множество рецептов, по которым готовят различные блюда из цветков и листьев цветной капусты. Но не стоит зацикливаться только на цветной капусте. Вот, посмотрите, рецепты салатов с пошаговым фото . Их там огромное количество. Оливье с колбасой, салат с брынзой или индейкой и многие другие рецепты.

**Полезные качества цветной капусты**

Каковы же полезные характеристики цветной капусты? Цветная капуста, в отличии от прочих видов капусты, легко воспринимается и переваривается организмом. Она значительно меньше или вообще не раздражает желудок. Диетологи рекомендуют есть цветную капусту при язвенных заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки. Капусту можно спокойно давать детям, поскольку это диетический продукт. Цветной капустой можно питаться при заболеваниях сердца, желчного пузыря, печени и других органов.

Стоит также сказать, что цветная капуста регулирует содержание глюкозы и холестерина организме. Она хорошо воздействует на клетки нервной системы. Цветную капусту вполне можно применять при ожирении. Регулярное употребление в пищу цветной капусты может использоваться в качестве профилактики против рака.