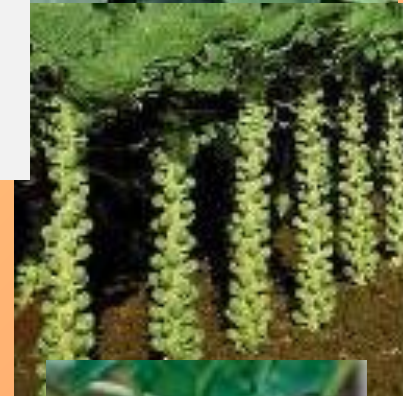


Сорта капусты



Кормовая
Белокочанная
Краснокочанная
Савойская

Цветная
Брокколи
Брюссельская
Кольраби



НАЗОВИТЕ ВИДЫ И СОРТА КАПУСТЫ



Выращивание капусты

От посева семян до сбора урожая – 120 – 150 дней.

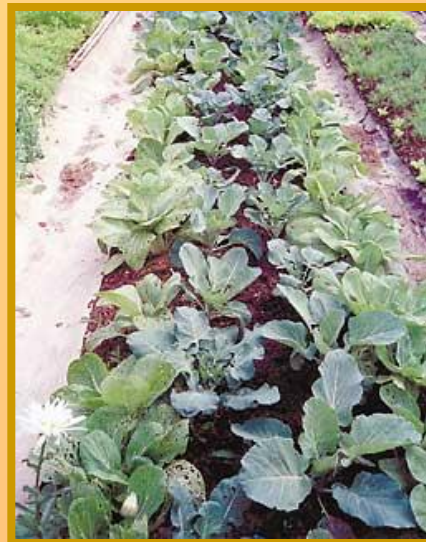
Посев семян ранней весной в парники.

Выращивание рассады – 35 – 40 дней.

Пикирование (прищипывание кончика корня).

Высаживание на грядки.

Обильный полив, подкормка.



Враги капусты.



**Бабочка
капустница.**



**Бабочка питается нектаром цветков.
Её личинки– гусеницы питаются зелёными
листьями капусты**

Враги капусты.

Личинки, внедряются в корень или нижнюю часть стебля рассады капусты, а в корнеплод редиса личинки вбуравливаются, пронизывая его ходами. Такой «червивый» редис теряет всякую ценность. Личинки капустной мухи также повреждают сильно корнеплоды - репу, брюкву, редьку. Изредка личинки капустной мухи повреждают и головки цветной капусты.



Капустная муха

О пользе

Древние римляне считали, что капуста придает крепость организму и устойчивость к различным заболеваниям

Капусты.

Капуста — хороший источник аскорбиновой кислоты. На 100г. листьев капусты может приходиться до 50мг **витаминов С**.

С течением времени его запас снижается. Так после 3 месяцев хранения овоща количество аскорбиновой кислоты уменьшается на четверть, а после полугода более чем на треть. Квашенная же капуста напротив еще более богата витамином С, чем свежая, а содержания витамина Р увеличивается аж в 20 раз.

Помимо аскорбиновой кислоты в капусте содержатся **витамины К, U, В** и множество микроэлементов: **калий, кальций, фосфор, сера**. Витамин U известен как «противоязвенный» витамин. Калий поддерживает нормальную работу мышц сердца, препятствует образованию тромбов, снижает холестерин. Кальций и фосфор укрепляет кости, зубы, ногти и волосы.

О вреде капусты

- Капуста имеет некоторые противопоказания. Ее следует исключить из рациона питания при повышенной кислотности желудка, острых энтероколитах, обострениях язв, спазмах кишечника. Капуста может значительно усилить боль, раздражая слизистую желудка и кишечника, усиливает метеоризм.
- С большой осторожностью к капусте следует относиться людям с болезнями почек и повышенным давлением. Содержание соли в квашенной капусте в больших количествах задерживает воду, тем самым провоцируя отечный синдром и наступления гипертонических кризисов.