

3. Червоноголова капуста та її цінність для харчової промисловості

Охріменко Олена, Торопець Ілля, Левківська Тетяна

Національний університет харчових технологій, Київ, Україна



Червоноголова капуста, належить до сімейства хрестоцвітих (або капустяних), аналогічна білоголовій капусті, вирізняється своїм яскравим червоно-фіолетовим листям часто з восковим нальотом. Колір цієї капусти залежить від пігментів антоціанів, які формуються в залежності від ґрунту, на якому вона виростає, та є дуже корисними для

людини [1].

Природним середовищем для червоноголової капусти, як і для білоголової, є узбережжя Середземного моря. У середньовіччі червону капусту не знали, і лише починаючи з того часу її почали вирощувати та споживати в Європі, що в подальшому привело до поширення цієї овочевої культури по всьому світу.

Качан червоноголової капусти є дуже щільним, має округло-плоску форму, рідко може бути конусоподібним, з вагою від 1,5 до 3 кг залежно від сорту. Червоноголова капуста відрізняється високою стійкістю до шкідливих комах, інфекцій та негативних погодних умов.

Цей вид капусти є цінним та незамінним продуктом у харчуванні. За хімічним складом вона відрізняється високим вмістом цукрів, та меншим у 2,5 рази вмістом клітковини. Капуста червоноголова містить 8,3-11,8 % сухих речовин, 3,7-6,2 % цукрів, 20-42 мг ціанідину, 0,5 % крохмалю. Невеликий вміст жиру (0,28 %), наявність клітковини, геміцелюлози, пектинів обумовлює низьку калорійність капусти червоноголової – 26 ккал [2].

Вміст азотистих речовин у капусти досить високий – 1,79 %. Сирий білок капусти складається приблизно з рівних кількостей білкових і небілкових азотистих речовин. Небілкові азотисті речовини в основному представлені вільними амінокислотами, серед яких є і незамінні для харчування людини.

Капуста червоноголова містить велику кількість інших вітамінів, мг/100 г: В₁ – 0,05, В₂ – 0,05, В₃ і вітамін U – 0,32, В₆ – 0,23, ніацин РР – 0,4, каротин – 0,2, В₉ – 17 мкг, Н – 2,9 мкг. Вітамін С знаходиться у вигляді так званого аскорбігену, який не руйнується при подрібненні, переробці і тривалому зберіганні. Його вміст коливається в межах 18,2-61,8 мг/100 г. Сума зольних елементів 0,8%, мінеральних солей (мг/100 г сирової речовини): азоту - 4, калію - 302, кальцію - 53, магнію - 16, фосфору - 32 і заліза - 0,6. Особливу цінність червоноголовій капусті надають антоціани – бетаїн і бетанін. Найбільшу кількість бетаніну містить капуста червоноголова від 240 до 702 мг/100 г[2].

З такої капусти готують салати, та гарніри до других страв, особливо смачна вона у маринованому вигляді. Із сушеної капусти виготовляють порошок, який може слугувати природнім барвником.

Література

1. Левківська, Т. М.; Душак, О. В.; Абовян, С. О. Перспективи отримання антоціанових барвників для харчової промисловості. Науковий вісник Полтавського університету економіки і торгівлі. Серія «Технічні науки», 2021, 1: 10-15.
2. Жук О. Я., Волошина О. І., Федосій І. О. Капуста червоноголова: монографія. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2013. 204 с.