Домашние хитрости

**Как выбрать**

белокочанную капусту

Она отлично утоляет голод и обеспечивает организ! витаминами без лишних калорий. Чтобы приобрест действительно полезную и вкусную раннюю капусту пользуйтесь подсказками из нашей таблицы

Фото: ЗНийегзЮск (2), Екатерина Егорова

 к I I *I* I

|  |  |
| --- | --- |
| **Внешний вид** | На листьях не должно быть пятен, трещин и темных точек, которые появляются при поражении грибком. Если у основания кочана слишком толстые листья, значит, капуста перенасыщена нитратами. Если с кочерыжки срезано слишком много ли­стьев, значит, кочан старый и его просто хотят выдать за свежий |
| **Вес** | Идеальный кочан ранней и раннеспелой капусты весит не более 0,5-0,8 кг. Ка­пуста, напичканная нитратами, по весу легче, чем выращенная без избытка хими­катов |
| **Плотность** | Кочан ранней капусты при нажатии паль­цами должен слегка хрустеть. Если при этом кочан деформируется, значит, капу­ста не созрела - в такой меньше витами­нов, она плохо пригодна для засолки, не имеет привычного приятного хруста |
| **Цвет** | Светло-зеленый (наружные листья долж­ны блестеть). На срезе кочан должен быть белого цвета, а коричневые оттенки гово­рят, что капуста уже начала портиться |
| **Запах** | Кроме аромата свежей капусты, никаких посторонних запахов быть не должно |
| **Вкус** | Сладковатый, сочный |

**ДЛЯ СПРАВКИ**

Больше всего нитратов накапливается в кочерыжке и верхних кроющих листьях, а меньше всего - в самом кочане. Поэтому при приготовлении блюд из капусты удаляйте верхние листья и кочерыжку - давать грызть

