

ЛЕКАРСТВА
ОТ СТАРЕНИЯ

ПРОДУКТЫ ДЛЯ
ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ
И МОЛОДОСТИ

РАСТЕНИЯ-
АФРОДИЗИАКИ

НАТУРАЛЬНАЯ
ЗАЩИТА
ОТ ВИРУСНЫХ
ИНФЕКЦИЙ

ЖИВЫЕ
ВИТАМИНЫ
НА ГРЯДКЕ

ОГОРОДНАЯ АПТЕКА ОТ А ДО Я

НАТУРАЛЬНЫЕ ВИТАМИНЫ



ПРЕДИСЛОВИЕ

Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.

Сократ

С Сократом согласны и эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). По их мнению, продолжительность жизни человека зависит в первую очередь от образа жизни, который он ведет. На втором месте — генетика, на третьем — экология и лишь на четвертом — развитие медицины.

Два ключевых понятия здорового образа жизни — это правильное питание и физическая активность. И, вырастая на огороде полезные для здоровья овощи, фрукты и ягоды, мы работаем сразу на два фронта. Нет, даже на три, потому что огороды, как правило, расположены в сельской местности, на свежем воздухе, то есть в благоприятной экологической обстановке.

Конечно, овощи, фрукты и ягоды не вылечат от серьезного заболевания. Это нужно понимать очень четко. Морковь и черника не заменят близорукому очки, лук и чеснок не смогут подменить антибиотики при бактериальных инфекциях.

Для того чтобы поставить диагноз и назначить лечение, нужен врач. Самолечение и отказ от врачебной помощи, когда она необходима, нельзя считать частью здорового образа жизни.

Однако правильное питание может помочь выздоровлению и профилактике заболеваний. И здесь польза огородной продукции неоспорима.

Фрукты и овощи должны составлять большую часть рациона. Они хорошо насыщают, но не слишком калорийны, содержат большое количество витаминов, минеральных веществ, незаменимых аминокислот. Фрукты сладкие, но содержание в них глюкозы минимально, поэтому их (как и овощи) могут есть почти без ограничений люди с нарушениями углеводного обмена, которых в последние годы становится все больше. Одна-

ко фрукты с добавками или прошедшие любой тип обработки, например сухофрукты или фруктовые коктейли, как правило, должны быть под запретом.

Большинство фруктов оказывают ярко выраженный очистительный и подщелачивающий эффект. Они помогают выводить из организма токсины и регулировать деятельность пищеварительной системы, стимулируя моторику пищеварительного тракта и повышая способность тела поглощать полезные вещества. Фрукты также являются фантастическим источником энзимов, натуральных сахаров и биохимических веществ, защищающих клетки от разрушения.

Не так давно ВОЗ опубликовала список продуктов, полезных для здоровья, красоты и молодости женщин: авокадо (антиоксиданты, ненасыщенные жирные кислоты, триптофан — гормон настроения), капуста брокколи и кочанная, шпинат, абрикосы, сельдерей, черника, земляника, клюква, темный виноград, морковь, лимон, апельсин, грейпфрут.

Список очень красноречивый, ведь все продукты в нем — растительного происхождения. Конечно, мы не призываем всех стать вегетарианцами, но если вы не занимаетесь тяжелой физической работой, то постарайтесь, чтобы на вашей тарелке было много гарнира из овощей и небольшой кусок мяса или рыбы.

Салат из свежих овощей в качестве закуски, овощной суп, традиционный борщ или щи, фрукты на десерт, свежевыжатый сок или фруктовое пюре — вот рецепт вкусного и полезного обеда. Не забудьте про пряную зелень, которую лучше всего употреблять в свежем виде.

Приятного аппетита и будьте здоровы!

АКТИНИДИЯ

На приусадебных участках эта восточная красавица пока не получила широкого распространения, а между тем она может быть настоящим украшением сада и источником витаминов и полезных веществ.

Растения актинидии ботаники впервые нашли в середине XIX века в Юго-Восточной Азии, а в конце его эти лианы уже выращивали и в ботанических садах, и в некоторых богатых усадьбах. Ее плоды подавали к столу высокопоставленных особ.

Один из сортов актинидии хорошо знаком всем. Это актинидия китайская, или киви. Ее плоды покрыты плотной кожурой, которую нужно срезать перед употреблением. Плоды других видов актинидий чистить не нужно.

Дикие актинидии растут в тропиках, субтропиках и в умеренном поясе Юго-Восточной и Восточной Азии. У большинства из них плоды кисло-сладкие с привкусом ананаса (за что на Дальнем Востоке их называют «таежным ананасом»), но существует вид актинидий с плодами острого, обжигающего вкуса (актинидия полигама, или перчик, или острый кишмиш).



Немалый вклад в разведение актинидии сделал И. В. Мичурин. Он занимался выведением сортов в 1930-е годы. Их стали рассаживать по садам Черноземья и Нечерноземной зоны. В южных лесах Дальневосточного края шла селекция более зимостойких видов актинидии.



В средней полосе России актинидии успешно произрастают и плодоносят в открытом грунте без дополнительного укрытия и снятия с опор на зиму. Самый зимостойкий вид — коломикта. Зимой ее побеги практически не повреждаются морозами. У остальных более теплолюбивых видов случается подмерзание невызревших верхушек побегов.

В восточной народной медицине отвар актинидии употребляли в качестве общеукрепляющего средства, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, анемиях, нарушениях обмена, при цинге, кровотечениях, туберкулезе, коклюше, кариесе зубов.

В китайской медицине плоды рекомендуют как слабительное и противоглистное средство.

Согласно японской легенде, целебные свойства актинидии открыл путник, который шел через лес и мучился от боли в желудке. По совету лесного духа он съел несколько ягод с куста, и боль тут же прошла.



Ботаническое название рода происходит от греческого слова *actis* (лучик) из-за лучистого расположения столбиков завязи.



Полезные свойства. Актинидия содержит витамины С и В₁, провитамин А, железо, фосфор, марганец, вещества, родственные сердечным гликозидам, и дубильные. Студенистые пектиновые вещества, из которых состоит мякоть актинидии, способны связывать бактериальные токсины и такие ядовитые вещества, как соли ртути, свинца, меди, и способствовать выведению их из организма. Поэтому, а также из-за высокого содержания витамина С их рекомендуют есть при инфекционных заболеваниях, различных отравлениях и радиоактивных поражениях.

Плоды актинидии — хорошее поливитаминное средство.

При повышенном кровяном давлении высокое содержание калия в киви делает его незаменимым лекарством. Чтобы оно действовало эффективно, следует ежедневно съедать как можно больше плодов киви.

Отвары и соки из плодов актинидии хорошо утоляют жажду при лихорадке.

Съев несколько плодов киви после плотного обеда, можно избавиться от ощущения тяжести в желудке. В киви содержатся ферменты, стимулирующие пищеварение, поэтому они полезны при изжоге и отрыжке.

Из ягод актинидии можно варить варенье, джем или делать желе по стандартным рецептам.

Можно делать варенье-ассорти, добавляя актинидию к яблокам или грушам. Можно также промыть ягоды в содовом растворе и высушить в печи или в духовке при температуре 50–60 °С. Получившийся «изюм», ароматный, кисленький, сохраняет большую часть полезных веществ.



В Ботаническом саду Санкт-Петербурга актинидии растут с 1853 года, когда ботаник Р. К. Маак собрал образцы актинидии коломита на Амуре близ устья реки Усури.

АКТИНИДИЯ, ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ

1 кг плодов актинидии, 2 кг сахарного песка

Зрелые плоды вымыть, слегка обсушить и протереть с сахаром через сито. Полученную массу переложить в темные литровые стерильные банки на $\frac{1}{2}$ объема (при такой массе актинидия почти не бродит, как и черная смородина). Поместить банки в темное, прохладное место (не выше 15 °С). В таком виде актинидия может храниться 2–3 года, при этом витамин С сохраняется полностью. 1 ч ложка такого продукта обеспечивает дневную потребность в витамине С.



АРТИШОК

Это изысканное угощение нечасто оказывается на наших тарелках, и редко кто отважится выращивать артишоки в огороде. Но те, кто рискнули и попробовали сначала съесть, потом приготовить и съесть, и, наконец, вырастить, приготовить и съесть артишок, не жалеют об этом.

Согласно эгейской легенде, в артишок Зевс превратил красавицу Кинару. Он настолько был очарован девушкой, что предложил ей стать богиней и жить рядом с ним на Олимпе. Кинара согласилась, и всякий раз, когда Геры не было рядом, Зевс спешил на свидание с Кинарой. Но вскоре молодая богиня затосковала по дому и тайком ушла навестить родных в мир смертных. Когда Кинара возвратилась, Зевс разгневался на нее и наказал за обман: толкнул на землю и превратил в растение.



Греки и римляне считали артишок сильным афродизиакком. Для того чтобы употреблять его круглый год, они консервировали артишоки в меду.

Древние греки применяли сок артишока как средство против облысения, втирая его в голову.

Знаменитый врач Ибн Сина, или Авиценна, рекомендовал артишок при кожных болезнях, перхоти, как желчегонное и мочегонное, а также как средство, увеличивающее сексуальное желание как у мужчин, так и у женщин.

За те же свойства ценили артишок и французы. Правда, Екатерина Медичи безжалостно вы-

гоняла из дворца тех фрейлин, которые любили артишоки, считая, что они легко могут скомпрометировать себя чрезмерной страстностью.

В 1600 году испанцы завезли артишок в Калифорнию, а начиная с XX века там его возделывают в промышленных масштабах.

В России артишок появился при Петре I сначала как декоративное растение, позже его научились готовить.

В XVIII–XIX веках артишоки использовали для лечения желтухи, цинги, при отеках любого происхождения, ревматизме, как потогонное средство и для улучшения аппетита.

Полезные свойства. Артишоки содержат витамины группы В, витамин С, бета-каротин, фолиевую кислоту. Из минеральных веществ: кальций, железо, магний, фосфор, калий, натрий.

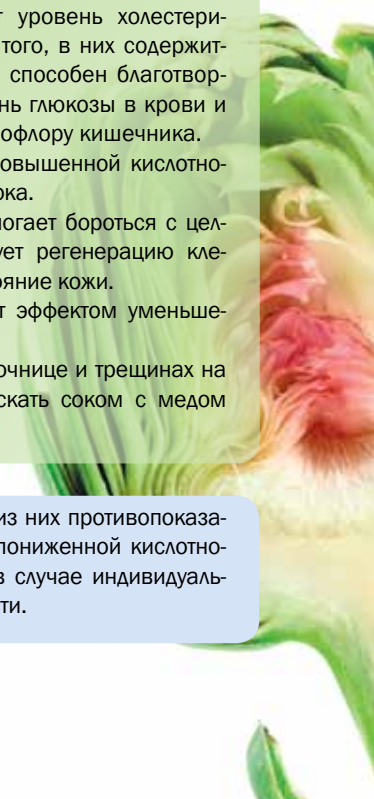
Сок артишока и отвар из его листьев обладают желче- и мочегонным действием. Артишоки снижают уровень холестерина в крови, кроме того, в них содержится инулин, который способен благотворно влиять на уровень глюкозы в крови и поддерживать микрофлору кишечника. Полезен людям с повышенной кислотностью желудочного сока.

Сок артишоков помогает бороться с целлюлитом, стимулирует регенерацию клеток и улучшает состояние кожи.

Сок также обладает эффектом уменьшения запаха пота.

При стоматите, молочнице и трещинах на языке можно полоскать соком с медом ротовую полость.

Артишоки и блюда из них противопоказаны при гастрите с пониженной кислотностью, гипотонии и в случае индивидуальной непереносимости.





Артишоки лучше использовать крупные, молодые, зеленоватого цвета. У них острым ножом нужно обрезать верхнюю колючую часть листьев, отрезать стебель и зачистить доньшко от сухих листьев. Затем ложкой или выемкой удалить мягкую волокнистую часть, места среза смочить лимонной кислотой, чтобы не потемнели. Обработанные артишоки промыть и перевязать шпагатом, чтобы во время варки сохранилась форма.



В переводе с арабского артишок означает «земляная колючка».



Затем сразу необходимо подвергнуть тепловой обработке; хранить можно не более часа в подкисленной воде.

АРТИШОКИ ДРИГАНТ

(блюдо из меню Ниро Вульфа)

4 артишока, 1 средний помидор, 5 ст. ложек сливочного масла, соль, свежемолотый черный перец, 2 ст. ложки муки, 1 чашка негустых сливок, щепотка мускатного ореха, ½ чашки тертого пармезана



Варить артишоки в подсоленной воде в течение 25 мин, откинуть на дуршлаг, удалить верхние листья, доньшки выложить на противень. Снять кожицу с помидора и нарезать ломтиками. Растопить на сковороде 2 ст. ложки масла, подрумянить помидор, посолить, поперчить и выложить на артишоки.

Для соуса: растопить 2 ст. ложки масла, добавить муку и прогреть, помешивая. Влить горячие сливки. Тщательно перемешать, поварить немного и остудить. Приправить солью, перцем и мускатным орехом.

Полить соусом артишоки. Посыпать пармезаном, сверху положить чуть-чуть масла и поставить подрумяниваться в духовой шкаф.



В калифорнийском городе Кастровилл на ежегодном конкурсе «Королева артишоков» однажды победительницей стала юная Мэрилин Монро.

БАЗИЛИК

Бasilik — пряно-ароматическое растение, принадлежащее к семейству мятных трав, родиной которого считают Южную Азию, где это растение используется в кулинарных и медицинских целях уже более 5 тысяч лет.

Слово «базилек» произошло от греческого «цезарь», так как в греческой и в других кухнях Средиземноморья это растение считалось царем ароматических трав.

Любопытно, что в Древнем Риме верили, что употребление базилика приносит процветание, а в Индии эта трава считалась священной.

Существует около 70 видов базилика. Наиболее распространен базилик обыкновенный, или душистый. Он имеет продолговатые ярко-зеленые листья и отличается сильным перечно-прохладным запахом и горьковатым, но свежим вкусом.

Полезные свойства. Кроме вкуса и аромата базилик обладает и полезными для здоровья свойствами. Листья и побеги содержат каротин, рутин, дубильные вещества, витамины С, В₂, РР, провитамин А, сахар и множество макро- и микроэлементов. В зависимости от вида и степени свежести в листьях базилика содержится до 2 % эфирных масел. Кроме того, базилик богат клетчаткой и даже содержит белки.

Он тонизирует организм, восстанавливает силы, успокаивает нервную систему при нагрузках, обладает противоотечным действием.

Используется для ухода за полостью рта, помогает при респираторных заболеваниях, высокой температуре, астме, болезнях легких и стрессе.

Противопоказания

- Тромбозы и тромбозы вен нижних конечностей.
- Нарушения свертываемости крови.
- Инфаркт миокарда.
- Передозировка эфирного масла базилика также очень опасна, вплоть до летального исхода.
- Нельзя принимать базилик с лекарственной целью во время беременности и кормления грудью.

Базилек используется прежде всего как пряная приправа к мясу и блюдам из овощей. В Италии широко распространен соус песто на основе базилика.



СОУС ПЕСТО

2 пучка базилика, 70–80 г сыра пармезан (можно заменить любым твердым сыром), 2 ст. ложки кедровых орехов, 3–4 зубчика чеснока, 100–120 мл оливкового или растительного масла, соль по вкусу

Последовательно растереть все ингредиенты в ступке, добавляя по капельке оливковое масло. Если нужно ускорить приготовление, можно воспользоваться блендером и взбить все вместе до однородной консистенции.



В Узбекистане фиолетовый базилик используется в составе чайной заварки.



БАКЛАЖАН

Родственник помидоров, картофеля и перца, баклажан имеет свой неповторимый вкус и характер.

Родиной баклажана является Восточная Индия, откуда он вместе с арабскими караванами путешествовал через Афганистан и Иран в Южную Европу и Африку.

Долгое время он использовался только как лекарственное средство. Сваренными в масле баклажанами лечили зубную боль, а порошок из сухих листьев или сок плодов применяли при подагре. Впоследствии были выведены сорта со вкусной мякотью, которую начали употреблять в пищу.

Полезные свойства. Баклажаны содержат витамины А, В₁, В₂, С, РР, бета-каротин, фолиевую кислоту, железо, калий, магний, медь, кальций, фосфор и самое главное — легкоусвояемую клетчатку.

На Востоке баклажаны называют «овощами долголетия». Благодаря содержанию солей калия, баклажаны рекомендуется употреблять пожилым людям и тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями. Вещества баклажанов хорошо расщепляют жиры; рекомендуются для снижения веса и при атеросклерозе.

Благодаря химическому составу баклажан способен поддерживать кислотно-щелочной баланс в организме на оптимальном уровне. Регулярное употребление блюд из баклажанов благотворно влияет на солевой баланс. Баклажанной диеты рекомендуют придерживаться при нарушении обмена веществ, в частности при подагре.

Баклажаны помогают в борьбе с болезнями печени и почек, желудочно-кишечного тракта, полезны и при запорах.

Баклажаны противопоказаны тем, кто страдает остеоартритом.



Баклажаны могут быть прекрасным заменителем мяса и продуктов животного происхождения в диетическом питании. Одним вкусом баклажанов напоминает мясо, другим — грибы.

Баклажаны жарят, пекут, фаршируют, из них делают икру и различные консервы.



БАКЛАЖАНЫ ПО-ГРЕЧЕСКИ

3 баклажана средней величины, 350 г помидоров, 3 ст. ложки растительного масла, 3–6 зубков чеснока, соль по вкусу

Баклажаны вымыть, срезать стебельки, разрезать вдоль на четыре части, затем каждую четвертинку поперек, положить на 5–10 мин в кипяток, откинуть на дуршлаг и обжарить на разогретом растительном масле. Уложить на эмалированный противень или в огнеупорную посуду и залить соусом.

Для соуса: на растительном масле, в котором жарились баклажаны, обжарить мелко изрубленный чеснок, перемешать с мелко нарезанными помидорами и солью.

Поставить в духовой шкаф на 30–35 мин.



БРЮКВА

Этот скромный корнеплод не слишком популярен среди огородников и гурманов. А зря...

Одни считают, что брюква впервые появилась в Скандинавии от случайного скрещивания листовая капуста и репы. Сторонники другой теории полагают, что брюква — уроженка сибирского региона России, откуда и попала в Скандинавию.

В России брюква была распространена повсеместно. Ее употребляли в пищу в сыром виде, запекали, варили, тушили, использовали как ранозаживляющее, мочегонное, противовоспалительное, противоожоговое средство и как корм для скота. Так было до появления картофеля, который фактически вытеснил брюкву из рациона.

В Германии вместо сказки про репку детям рассказывают сказку про брюкву, в Англии и в Ирландии из нее делают фонарики на Хэллоуин, а уже более 100 лет во вторую субботу ноября в Швейцарии проходит праздник, посвященный брюкве.

Подобный праздник устраивается и в городе Иваново.

Полезные свойства. Брюква содержит витамины РР, Н, Е, С, группы В, каротин, никотиновую кислоту, калий, серу, фосфор, железо, кальций.

Большое количество кальция в мякоти корнеплодов делает ее полезной в пожилом возрасте, когда кальций вымывается из костей и возрастает опасность переломов.

Она также содержит большое количество клетчатки, поэтому ее рекомендуют при запорах.

Брюкву также принимают для снятия отеков при сердечно-сосудистых и почечных заболеваниях, так как она обладает мочегонными свойствами и удаляет из организма лишнюю жидкость.

Этот овощ способствует выведению из организма «вредного» холестерина, брюкву включают в питание больных атеросклерозом.

Блюда из брюквы противопоказаны при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

В сыром виде брюкву используют в салатах, а в тушеном, жареном и вареном — в овощных рагу. Свежая ботва используется в салатах, а сушеная — в супах и соусах.



БРЮКВА, ФАРШИРОВАННАЯ ГРИБАМИ

1 брюква, 2 ст. ложки грибов, 2 луковицы, растительное масло, немного сметаны

Брюкву промыть, испечь в духовке, очистить от кожуры. Вырезать мякоть так, чтобы толщина стенок составляла 1–1,5 см. Вынутую мякоть мелко нарубить. Грибы измельчить, поджарить в растительном масле с мелко нарезанным луком. Смешать грибы и лук с мякотью брюквы, уложить в глубокую сковороду, полить маслом, поставить в духовку на 30 мин. Затем полить сметаной и поставить в духовку еще на 10 мин.



Удмурты готовят пироги с начинкой из брюквы, называемые сырчинья.

ВИНОГРАД

Древняя культура винограда сопровождает человечество с тех самых пор, как оно освоило земледелие.

Виноград возделывали египтяне и шумеры, он упоминается в «Илиаде» и «Одиссее» Гомера. Греки научили выращивать виноград римлян. От римлян культуру виноградарства переняли европейцы.

Однако многие ученые считают родиной виноградской лозы Закавказье и страны восточного побережья Средиземного моря. Отсюда она распространилась по странам Южной Европы, а также в Северной Африке.

В Россию виноград попал при отце Петра I — Алексее Михайловиче. Тогда удалось вырастить лозу в открытом грунте в саду царского села Измайлово.

Полезные свойства. Виноград содержит витамины группы В, А, С, К, Р, бета-каротин, биотин, фолиевую кислоту, железо, йод, калий, кальций, магний, марганец, медь, селен, фосфор, цинк, клетчатку, углеводы.

Виноград успешно очищает кровь и кишечника от токсинов, эффективен при лечении хронических заболеваний желудка, кишечника, печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей.

Также полезен при болезнях почек, легких, при гипертонии и подагре, оказывает антимикробное действие.

В винограде содержатся антиоксиданты, которые защищают сердце и замедляют процессы старения организма.

Благодаря эллаговой кислоте виноград обладает антираковой активностью.

Его сок незаменим при истощении нервной системы, малокровии.

Он поддерживает тонус сосудов, а кроме того, обладает мочегонным действием, с его помощью можно уменьшить количество холестерина в крови.

Благодаря наличию большого количества калия изюм помогает при аритмии.

Виноград и изюм противопоказаны при диабете, так как содержат много легкоусваиваемых углеводов и быстро повышают сахар в крови.

Виноград используется в сыром виде, в салатах, а также иногда как приправа к мясным блюдам.



САЛАТ «ДЖЕННИФЕР»

300 г винограда без косточек, 300 г отварной куриной грудки, 3 вареных яйца, 2 зеленых яблока, 100 г твердого сыра, 100 г грецких орехов, 100 г натурального несладкого йогурта, соль

Мясо курицы измельчить. Яйца и сыр натереть на крупной терке. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Виноградины разрезать пополам. Грецкие орехи раздробить. Продукты уложить в салатник слоями, смазывая каждый йогуртом и подсаливая по вкусу. Последний слой хорошо промазать йогуртом.



Виноградным соком можно заменять вино при приготовлении различных блюд.

ВИШНЯ

В отличие от теплолюбивой черешни, вишня растет и в умеренном климате и радуется своими плодами.



Родиной вишни считается область юго-восточного побережья Черного моря в Малой Азии, откуда она попала в Рим и распространилась по всей Европе.

В XI–XIII веках в южные районы Древней Руси, прежде всего в Киев, были завезены из Византии южные сорта вишни обыкновенной, которая возникла в культуре в Древней Греции от самопроизвольного скрещивания вишни степной с черешней.

Полезные свойства. Вишня содержит фруктозу и глюкозу, витамины E, C, PP, группы B, каротин, фолиевую кислоту, органические кислоты, медь, калий, кальций, магний, натрий, фосфор, йод, железо, пектины, цинк, марганец, фтор.

Вишня отлично утоляет жажду, а также способствует снижению артериального давления. Антоцианы и антиоксиданты вишни защищают кровеносную систему от закупорки сосудов и тромбов, тем самым предохраняя от ишемической болезни сердца, инфарктов и инсультов.

В плодах содержатся энзимы, снимающие воспалительные процессы и боли при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, при подагре, препятствуя накоплению в суставах кристаллов мочевой кислоты.

Она улучшает аппетит и пищеварение, обладает слабительным эффектом, очищая

организм от вредных продуктов обмена и избытка холестерина, что особенно важно при ожирении и атеросклерозе.

Другие антиоксиданты полезны для дыхательной системы, помогают организму противостоять разрушительному действию свободных радикалов.

Вишня способствует избавлению от бессонницы.

Еще один антиоксидант вишни замедляет процессы старения кожи.

Ядра вишен ядовиты, хотя и применяются под наблюдением врача для лечения почечных болезней.

Из плодов делают варенье, джемы, компоты, морсы, освежающие напитки. Но можно использовать вишню и в салатах.



САЛАТ С ВИШНЕЙ И КРАСНЫМ ЛУКОМ

1 кг вишни, 1 головка красного репчатого лука, 50 мл оливкового масла, измельченные листья базилика, перец и соль по вкусу

Вишню вымыть, удалить косточки. Лук нарезать кольцами, ошпарить кипятком, а затем промыть холодной водой. Перемешать вишню с луком, посолить, поперчить, полить маслом. Перед подачей посыпать базиликом.



Косточками вишни можно отравиться, так как в них содержится 0,85 % гликозида амигдалина, который в кишечнике разлагается под влиянием гнилостных бактерий и образует синильную кислоту.

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ

Горох — еда, которая лечит.

Родиной гороха принято считать Индию, Тибет и страны Средиземноморья.

Древние греки узнали это растение и начали использовать его в пищу в IV–III веках до нашей эры. В I веке до нашей эры он попал в Китай, в IV — в Индию, а к середине XI века эта культура была повсеместно распространена в Англии.

В разных странах к этому продукту относились по-разному. В Древней Греции он считался пищей бедняков, а во Франции его подавали на королевских трапезах. Китайцы считали горох символом богатства и плодородия, что же касается западных славян, украинцев и белорусов, то для них эта культура являлась едва ли не важнейшим обрядовым атрибутом.

В России одним из самых любимых кушаний была гороховая похлебка.

Полезные свойства. Горох самый богатый источник белка среди овощных культур. Белки гороха сходны с белками мяса, так как содержат ряд незаменимых аминокислот. Также в горохе много аскорбиновой кислоты, имеются различные сахара, крахмал, витамины PP, группы B, провитамин A, каротин, клетчатка. Кроме того, горох богат солями калия, кальция, фосфора и железа, имеет магний, медь, цинк, марганец, кобальт. Свежий садовый горох обладает легким мочегонным свойством. Он также дает облегчение при язвенных болях желудка, потому что помогает избавляться от кислот в желудке. Но при язве горох нужно есть в виде пюре.

Горох незаменим для поддержания сердца здоровым, так как в нем имеется очень мало жиров, нет холестерина и натрия, но есть волокна, снижающие содержание холестерина в крови.

Горох помогает контролировать диабет, потому что углеводы состоят из глюкозы и фруктозы, которые попадают (без инсулиновой помощи) прямо в кровь.

Молодой горошек можно есть сырым и использовать в салатах. Для супов и гарниров горошек отваривают.



ОВОЩНОЙ САЛАТ С ГОРОШКОМ

200 г зеленого горошка, 2 свежих огурца, 2 помидора, 1 морковь, 2 очищенных от кожуры яблока, 2 ст. ложки нашинкованного зеленого лука, 3 ст. ложки оливкового масла, лимонный сок, сахар и соль по вкусу

Огурцы, морковь и яблоки натереть на крупной терке и сложить в салатник. Добавить горошек и зеленый лук. Все перемешать, заправить маслом, посолить, полить лимонным соком и добавить сахар по вкусу.



Горох снижает вероятность онкологических заболеваний, инфаркта, гипертонии и тормозит процессы старения кожи.



ГРУША

Груша — богатый натуральный источник энергии. Однако в ней больше питательных веществ, чем калорий.

О груше человечество знало более 2 тысяч лет назад. В те далекие времена плоды груши не отличались особой мягкостью. Нежную, тающую во рту мякоть груша приобрела только к концу XVIII века благодаря усилиям бельгийских и французских селекционеров.

В Киевской и Московской Руси груши выращивались в монастырских садах, позже русским садоводам удалось вывести сорта, вызревавшие даже на широте Великого Новгорода.

Полезные свойства. В груше содержатся клетчатка, сахароза, глюкоза, фруктоза, каротин, фолиевая кислота, марганец, железо, йод, медь, калий, кальций, магний, натрий, фосфор, цинк, фтор, молибден, пектины, зола и органические кислоты. Витамины А, группы В, С, Е, Р, РР, а также дубильные вещества.

Груши тысячелетиями использовались в народной медицине для лечения простатита.

Так как в груше фруктозы больше, чем глюкозы, этот фрукт полезен при нарушении функции поджелудочной железы и при диабете.

В плодах груши содержатся уникальные эфирные масла, биологически активные вещества, которые способны повышать защитные силы организма, противостоять инфекционным заболеваниям, оказывать противовоспалительное действие и даже бороться с депрессией.

Ей свойственно закрепляющее, мочегонное, дезинфицирующее, жаропонижающее и противокашлевое действие.

Органические кислоты плодов груши усиливают процессы пищеварения, улучшают обмен веществ, стимулируют деятельность печени и почек.

Груши едят в сыром виде, используют в салатах, варят варенье, компоты, желе. С ними можно готовить мясо и птицу. Этот необычный десерт придумали французы.



ГРУШИ, СВАРЕННЫЕ В ВИНЕ

4 груши, 1 стакан сухого красного вина, 1,5 стакана сахарного песка, 3 стакана воды, цедра 1 лимона, стручок ванили

Почистить груши, разрезать на половинки. Смешать в кастрюле вино, воду, сахар, лимонную цедру, ваниль. Опустить туда груши, довести до кипения и варить на очень слабом огне в течение 1 ч 30 мин. Вынуть груши. Уваривать сироп еще 30–40 мин до загустения. Охлажденные груши полить сиропом. Можно положить на тарелку шарик мороженого и тоже полить сиропом.



Категорически не рекомендуется есть грушу натощак. Употреблять грушу следует в меру и спустя полчаса–час после еды. После нельзя пить воду, особенно сырую и холодную, а также есть плотную пищу и мясо.



ДАЙКОН (ЯПОНСКАЯ РЕДЬКА)

Дайкон — дальневосточный родственник редьки и редиса. В отличие от редьки его корнеплоды более нежные, сочные, а главное, лишены горьковато-острого привкуса.

Дайкон был выведен более тысячи лет назад в Японии из китайской разновидности редьки лоба. В Японии дайкон считается древнейшим окультуренным растением. Первые упоминания в летописях датируются XVIII веком.

Известен был этот корень и в Индии. Его называют мулу.

Полезные свойства. Дайкон содержит витамин С и В, железо, калий, кальций, магний, фосфор, клетчатку.

Прежде всего дайкон — санитар почек и печени. Из всех растений способностью очищать печень и почки, растворяя в том числе и камни, обладают редька и хрен. Но они содержат слишком много горчичных масел, возбуждающих сердечную деятельность. Поэтому употреблять эти овощи в больших количествах, особенно людям пожилого возраста, не рекомендуется. Дайкон же практически не содержит этих масел, а значит, и не оказывает отрицательного влияния на сердце.

Так же как редис и редька, дайкон выводит из организма лишнюю воду.

Он обладает свойствами сдерживать рост бактерий и поэтому подавляет вредную микрофлору кишечника.

Аналогично топинамбуру дайкон может быть использован для профилактики диабета и как антиканцерогенное средство, препятствующее развитию рака.

Его, как и редьку, используют при простуде, при заболевании желчного пузыря, для укрепления волос.

Дайкон может применяться для борьбы с атеросклерозом и ревматизмом.

Некоторые исследователи утверждают, что сырой дайкон нейтрализует последствия радиоактивного излучения.

Основной вред дайкона — большое количество клетчатки, которая с трудом переваривается и может вызвать нежелательные последствия для пищеварительной системы.

Редьку дайкон в Японии, Китае и Корее часто едят сыронатертой в качестве гарнира.



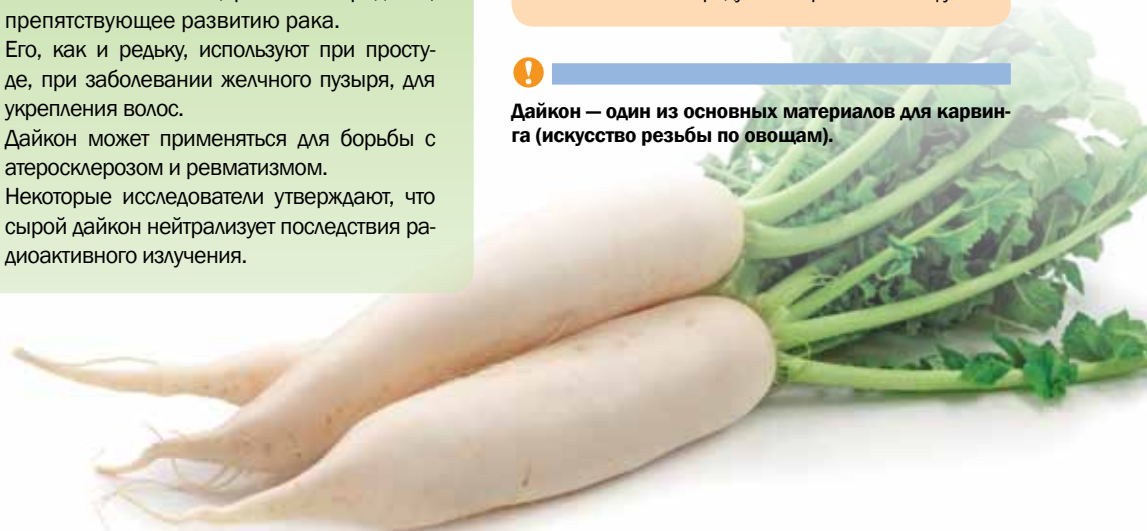
ВОСТОЧНЫЙ САЛАТ

1 очищенная редька, 3 очищенные моркови и ½ кочана молодой капусты, 2 пера зеленого лука, нарезанных, 1 ст. ложка толченых грецких орехов, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка уксуса, соль и черный перец по вкусу

Натереть на терке овощи и положить в большую миску. Добавить оставшиеся ингредиенты и перемешать. Подавать с лапшой и каким-либо белковым продуктом — рыбой или тофу.



Дайкон — один из основных материалов для карвинга (искусство резьбы по овощам).



ЕЖЕВИКА САДОВАЯ

Дикая ежевика образует колючие непроходимые заросли в лесах и на склонах холмов. Садовые сорта ежевики лишены шипов, однако обладают всеми полезными свойствами диких.



Родина ежевики — Северная Америка.

В народной медицине отвар из плодов и листьев использовали как потогонное средство. Из листьев изготавливали мазь для лечения угрей, из сока плодов — воду, освежающую кожу лица и шеи.

На Руси корень ежевики, сваренный с медом, рекомендовали при водянке, порошок корня, сваренный в вине, — при мочекаменной болезни; сваренные в вине листья и молодые побеги — для полоскания полости рта при гнойных заболеваниях, а также при опухолях горла.

Отвар листьев применяли для спринцеваний при кровотечениях и чрезмерных выделениях у женщин.

Свежие листья толкли и прикладывали на участки с экземой и на трофические язвы голеней.

Полезные свойства. В составе ежевики много витамина С, присутствуют витамины Е, Р, РР, К, провитамин А, витамины группы В. Содержатся калий, натрий, магний, кальций, железо, фосфор, никель, медь, клетчатка, фруктоза и глюкоза, органические кислоты, пектины. В семенах есть жирное масло. Свежие ягоды ежевики укрепляют иммунитет, улучшают обмен веществ, нормализуют все функции организма.

Они обладают жаропонижающими свойствами, используются в лечении почечных

болезней, заболеваний мочевого пузыря и желудочных и кишечных заболеваний.

Полезны при сахарном диабете и суставных болезнях.

Ежевика положительно воздействует на работу головного мозга и нервной системы.

Листья и корни обладают ранозаживляющим, вяжущим, противовоспалительным действием.

Ежевика не рекомендуется при заболеваниях желудка и тонкого кишечника.

Садовую ежевику используют для приготовления компота, джема, мармелада, варенья, желе, сиропа. Из дикорастущей лесной ежевики получают джем, мармелад и сироп.



ЕЖЕВИЧНЫЙ ДЖЕМ С ЯБЛОКАМИ

500 г ежевики, 500 г яблок, 600 г сахарного песка

Лучше использовать яблоки кислых сортов или незрелые. Их очистить, разрезать на куски, залить небольшим количеством воды и отварить до размягчения. У ежевики удалить плодоножки, ополоснуть, добавить к яблокам и засыпать сахаром. Джем варить при постоянном помешивании, удаляя пену до того момента, пока он не превратится в желе. Кипящий джем разложить по банкам.



В медицине используются все части растения.

ЖИМОЛОСТЬ СЪЕДОБНАЯ

Жимолость — еще один кладезь витаминов и украшение сада.



Первые сведения о съедобной жимолости со сладкими ягодами появились в конце XVII века в записках первооткрывателя Камчатки Владимира Атласова.

Раньше твердую древесину этого кустарника использовали для изготовления ружейных шомполов и сапожных гвоздей. Ведь жимолость в переводе с латыни означает «кость».

В народной медицине она используется как жаропонижающее средство, свежие плоды и варенье принимают при гипертонической болезни и связанных с ней головных болях и головокружениях. Ягоды жимолости различной спелости использовали при хронических поносах и запорах, в качестве мочегонного и общеукрепляющего средства, для лечения некоторых болезней желудка и печени. Плодами жимолости издавна лечили цингу, свежий сок использовали для лечения лишаев и язв. Отваром ягод промывали глаза, полоскали рот при ангинах и стоматитах.

Полезные свойства. Плоды жимолости содержат моносахара, фенольные соединения, аскорбиновую кислоту, витамины группы В, органические кислоты, пектины, дубильные и красящие вещества, кроме того, фосфор, кальций, магний, железо.

Полезные свойства жимолости изучены не до конца. Но уже доказано, что ягоды помогают выведению радиоактивных веществ из организма, влияют на улучшение памяти, снижают риск гипертонии, инсультов и инфарктов, защищают организм от солей тяжелых метал-

лов, их дубильное и антимикробное действие используется для лечения и профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Ванны с молодыми веточками жимолости хорошо помогают в лечении суставного ревматизма.

Жимолость съедобная имеет довольно оригинальный вкус, что позволило ей найти достойное применение в кулинарии. Ягоды употребляют в свежем виде, варят из них варенье, желе, повидло, начинки для пирогов, компоты, делают соки, вина, сушат и замораживают. Сок можно использовать как пищевой краситель.



КОМПОТ ИЗ ЖИМОЛОСТИ

1 кг ягод жимолости, 1 л воды, 900 г сахарного песка

Ягоды промыть на сите холодной проточной водой, сложить в заранее простерилизованные банки. При наполнении ягодами банку несколько раз встряхивают для лучшего уплотнения.

Из воды и сахара приготовить сахарный сироп и горячим сиропом залить ягоды в банках. При таком способе приготовления ягоды сохраняют максимум полезных веществ.



Отличить съедобные сорта жимолости от ядовитых можно по старой народной примете: употреблять в пищу можно только синие и черные ягоды, красные и оранжевые ядовиты!

ЗЕМЛЯНИКА САДОВАЯ

По недоразумению садовую землянику зовут повсеместно клубникой, хотя клубника — совсем другой вид. Клубника растет на лесных опушках и отличается душистым мускатным привкусом, очень привлекательным и многими ценным.

Земляника является одной из первых ягод, которыми пользовалось человечество с доисторических времен. В древней литературе (Теофраст, Гиппократ, Катон, Колумелла, Виргилий, Овидий, Плиний) она упоминается как дикая, лесная ягода.

Первые сорта земляники были выведены в XIV веке. Среди них разновидность лесной земляники — альпийская или ремонтантная, то есть восстанавливающаяся, главное свойство которой — закладывать цветочные почки при высокой температуре и длинном световом дне и давать урожай до глубокой осени. Вторым видом, вошедшим в культуру примерно в XVI веке, является клубника, отличающаяся мелкими плодами, прекрасными вкусовыми качествами ягод и сильным ароматом.

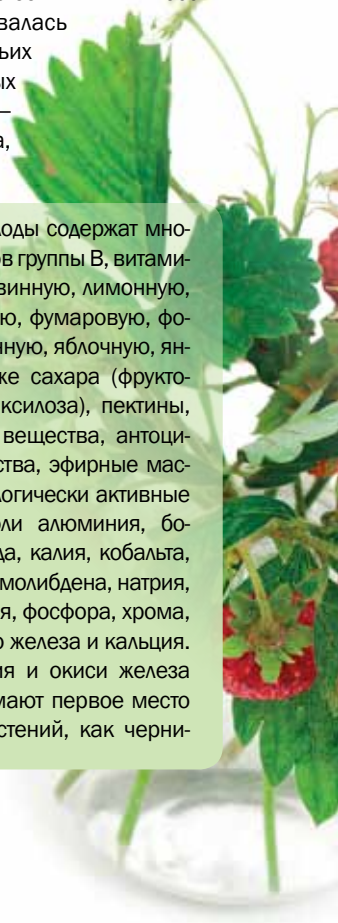
Крупноплодная земляника появилась только в начале XVII века благодаря скрещиванию растений из Северной и Южной Америки. Французский офицер Фрезье вывез из чилийского города Консепсьо-на пять кустов местной земляники. Два

куста он отдал корабельному интенданту, один подарил Парижскому королевскому ботаническому саду, один оставил себе, а последний преподнес своему начальнику, проживавшему в Бресте на полуострове Бретань. У того на огороде уже росла североамериканская, так называемая виргинская, земляника. Благодаря тому что мужские растения оказались рядом с женскими, произошло скрещивание, и наградой садоводам были необыкновенно крупные и сладкие ягоды.

В России культура земляники стала известна во второй половине XVII века. В это время в старинной вотчине боярина Романова, в подмосковном селе Измайлово, был заложен Ботанический сад, где в числе других растений культивировалась и земляника.

В дальнейшем культура земляники в России постепенно сосредоточивалась в монастырях, в помещичьих имениях и вблизи крупных промышленных городов — Москвы, Петербурга, Киева, Харькова и Одессы.

Полезные свойства. Плоды содержат много витамина С, витаминов группы В, витамины Р, РР, Е, К, каротин, винную, лимонную, малоновую, салициловую, фумаровую, фолиевую, фосфорную, хинную, яблочную, янтарную кислоты, а также сахара (фруктоза, глюкоза, сахароза, ксилоза), пектины, фитонциды, дубильные вещества, антоцианы, пектиновые вещества, эфирные масла и многие другие биологически активные вещества. Имеются соли алюминия, бора, брома, ванадия, йода, калия, кобальта, кремния, магния, меди, молибдена, натрия, никеля, селена, стронция, фосфора, хрома, цинка и особенно много железа и кальция. По содержанию кальция и окиси железа плоды земляники занимают первое место среди плодов таких растений, как черни-



ка, малина, крыжовник, слива, смородина, апельсин. В них железа вдвое больше, чем в сливе, и в 40 раз больше, чем в винограде. Аромат ягод определяется наличием большого количества летучих веществ (спиртов, альдегидов, кетонов, кислот, эфиров).

Земляника — одна из лучших целебных ягод. Она возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, хорошо утоляет жажду, незаменима для всех, кто нуждается в диетическом питании. Плоды употребляют не только свежими, но замороженными и переработанными (варенье, компоты, соки).

Народная медицина рекомендует свежие плоды, их водный настой, а также настой листьев при малокровии, маточных кровотечениях, желтухе, рахите, геморрое.

Для детей, особенно ослабленных после болезни, полезны свежие ягоды с молоком и сахаром как питательное и общеукрепляющее средство.

Плоды земляники способны понижать кровяное давление, дают хороший эффект при склерозе.

Свежие ягоды земляники помогают и при головных болях, заболеваниях горла и других воспалительных процессах, при бронхиальной астме.

Свежая земляника, употребляемая в больших количествах, является прекрасным средством при склерозе сосудов, гипертонии, колитах, язве желудка и особенно подагре, почечных и печеночных камнях. Считают, что земляника обладает свойством растворять и выводить печеночные камни и не допускать образования новых.

Сок ягод и сами раздавленные ягоды — хорошее косметическое средство для смягчения кожи, а также лечения экземы, небольших ран, лишаев. Для этой же цели может служить водный настой листьев в виде примочек и компрессов.

Отвар сушеной земляники можно использовать при простудных заболеваниях.



Землянику садовую называют природным заменителем виагры.



К сожалению, ягоды довольно алергенны, поэтому их нужно с осторожностью вводить в детское питание.

Земляника с молоком, сметаной или сливками — отличнейший десерт.



ЗЕМЛЯНИЧНО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК

300–400 г земляники, 500 мл молока, 100 г сметаны, сахарная пудра и лимонный сок по вкусу

Тщательно отобранные и хорошо промытые ягоды размять и протереть через сито. В сок добавить молоко, сметану, сахарную пудру и лимонный сок. Полученную массу взбить до появления пены и поставить на 2–3 ч на холод.

ИРГА

Как только не называют это неприхотливое растение — каринка, бушмала, но правильное название все-таки ирга.



Некоторые виды ирги пришли в Россию из Северной Америки, но наиболее часто встречающаяся ирга круглолистная ведет свой род из Малой Азии, откуда она начала распространяться по Сибири, а затем по Европе.

В народной медицине сок или отвар плодов ирги использовали при воспалениях желудочно-кишечного тракта.

Настой из цветков ирги принимали при гипертонической болезни и сердечной недостаточности.

Отвар коры ирги, обладающий вяжущими свойствами, применялся в качестве наружного средства для заживления ран, а также для лечения пролежней и ожогов.

Его также назначали для полоскания рта при пародонтозе, ангине, стоматологических заболеваниях.

Полезные свойства. В ирге содержится большое количество полезных веществ: пектины, моно- и дисахариды, органические кислоты (большая часть яблочная), витамины группы В, А, С и Р, дубильные вещества, флавонолы, стерины, клетчатка, свинец, кобальт, медь.

Плоды можно использовать в качестве поливитаминного средства для лечения и профилактики атеросклероза и авитаминозов. Сок ирги рекомендуют включать в рацион пожилых людей для профилактики варикозного расширения вен и инфаркта миокарда, укрепления, повышения эластично-

сти стенок сосудов, нормализации сна и укрепления всего организма.

Плоды ирги обладают ярко выраженным седативным действием, их рекомендуют применять людям всех возрастов при повышенной нервной возбудимости, бессонницах и беспокойном сне. Иргу показано применять при нервной, напряженной работе и для минимизации последствий стресса. Витамины А, В, С и флавонол противостоят раковым заболеваниям, а также устраняют последствия болезни Альцгеймера.

Употребление ирги противопоказано людям с пониженным давлением. Нельзя садиться за руль, после того как поели ягод или выпили компот из ирги.

Иргу употребляют в свежем виде, сушат, замораживают, варят варенье, компот. Сушеные ягоды используют в качестве начинки для пирогов.



ВАРЕНЬЕ ИЗ ИРГИ

1 кг ирги, 1 кг сахарного песка, 1 стакан воды, 3 г лимонной кислоты

Ягоды перебрать, вымыть на дуршлаге под проточной водой. Сварить сироп из воды и сахара. Ягоды опустить в кипящий сироп, варить в 2–3 приема, давая охладиться между варками. В конце варки добавить лимонную кислоту. Охладить и разложить в стерильные банки.



Ягоды хорошо сохраняют свои полезные вещества даже при термической обработке.

КАБАЧОК

Это далекий родственник тропических лиан и ближайший — тыква и патисонов.

Кабачки — кустовая форма тыквы — родом из Мексики, где их выращивали за 3 тысячи лет до нашей эры. В Европе они появились в XVI веке вместе с остальными деликатесами Нового Света: картофелем, кукурузой, сладкими перцами, томатами, тыквой, патисонами. Сначала в пищу употреблялись только семена, в XVIII веке итальянцы научились готовить молодые плоды. Особенно им понравилась разновидность кабачка, называемая цукини (в переводе с итальянского — «тыковки»): зеленые плоды, содержащие большое количество витамина С.

В отличие от тыквы кабачки содержат меньше сахара, зато богаче минеральными веществами. Как и тыква, они относятся к диетическим продуктам, так как мало раздражают желудочно-кишечный тракт.

Полезные свойства. Кроме белков, жиров и углеводов, кабачки содержат органические, насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты, сахара; витамины А, Е, С, Н, группы В, РР, бета-каротин; кальций, магний, натрий, калий, фосфор, железо.

В кабачках совсем мало калорий, и к тому же они выводят из организма лишнюю жидкость, так что полезны не только сидящим на диете, но и тем, кто страдает от отеков. Цукини являются оптимальным вариантом питания для людей с больной печенью (помогают усвоению белков), при проблемах с желудочно-кишечным трактом, для диабетиков.

Эти овощи незаменимы в питании маленьких детей.

Косметологи рекомендуют употреблять их как можно больше, потому что они питают кожу и волосы изнутри, поддерживают необходимый водный баланс и даже защищают от старения.

Кабачки рекомендуется использовать в недозрелом виде, так как мякоть у них нежная, вкусная и семена нежные. Нарезают кружочками и ломтиками для жаренья, кубиками — для приготовления рагу, супа овощного, для припускания. Цукини нарезают прямо с кожурой.



ПАТАГУЙ

2 баклажана, нарезанных кубиками, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 измельченные луковицы, 3 растолченных зубчика чеснока, 2 нарезанных на кусочки небольших кабачка или 4 цукини, 800 г помидоров

Посыпать баклажаны солью, оставить на 30 мин, затем промыть и обсушить. Разогреть масло в кастрюле, положить туда лук и баклажаны. Обжаривать овощи в течение 5 мин. Добавить оставшиеся ингредиенты, довести смесь до кипения и тушить 10 мин, до готовности цукини.



В Провансе популярно блюдо из фаршированных цветков кабачка.



КАПУСТА

В мире существует множество сортов и разновидностей этого древнего овоща. Ученые считают, что все существующие виды капусты произошли от одного дикорастущего вида.



Капусту начали возделывать египтяне за 6 веков до нашей эры. Отдавали должное этому овощу древние греки и римляне. Одна из легенд, связанных с капустой, гласит, что Цезарь Гай Аврелий Валерий Диоклетиан Август, процарствовав 20 лет и приведя Римскую империю в порядок, удалился на свою виллу в Сплит, где стал заниматься сельским хозяйством. Когда же римляне пришли снова звать его «на царство», он ответил: «Если бы вы видели, какую капусту я вырастил в Сплите, то не отвлекали бы меня по пустякам».

В первые века новой эры капуста пришла на Балканы, оттуда в Закавказье и на славянские земли. В «Домострое» выращиванию капусты посвящено немало советов. В обиход вошли «капустники» — посиделки, на которых молодежь сообща чистила и рубила капусту для квашения и веселилась. Существовала даже святая покровительница капусты — Арина-рассадница. На Руси сажали в основном белокочанную капусту. Ее название происходит от позднелатинского слова *caput* — «голова».

В древних русских травниках имеется много лечебных рецептов, в которых упоминается капуста. Во времена Киевской Руси этот овощ приме-

нялся для лечения сердечных заболеваний и язвенных заболеваний желудочно-кишечного тракта. В XVII веке капусту и ее сок начали использовать при лечении геморроя, заболеваниях дыхательных путей и печени, а также экземах, ожогах, ранах, диатезе.

Позже россияне познакомились с другими видами капусты: краснокочанной, цветной, савойской, кольраби, брюссельской и брокколи.

Полезные свойства. Белокочанная капуста содержит почти весь набор витаминов, необходимый для нормальной жизнедеятельности человека: провитамин А, витамины С, В₁, В₂, В₃, В₆, К и противоязвенный витамин U, который предупреждает появление язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. В капусте имеются все необходимые организму минеральные вещества: калий, кальций, натрий, магний, железо, фосфор, сера, медь, йод. Витамина С в капусте столько же, сколько в апельсинах или лимонах: 200 г сырой капусты достаточно, чтобы удовлетворить суточную потребность организма в этом витамине. Он сохраняется и при квашении. Особенно полезна капуста людям, склонным к полноте.

Цветная капуста содержит витамины В₅, В₆, С, фолиевую кислоту, марганец, клетчатку, жирные кислоты Омега-3 и помогает печени очищать организм.



В Древней Греции капуста считалась великолепным средством от опьянения. Для этого надо было всего лишь съесть ее, перед тем как пить алкогольные напитки.





Брюссельская капуста содержит витамины В₁, В₂, В₆, С, Е, К, бета-каротин, фолиевую кислоту; кальций, медь, железо, магний, марганец, фосфор, калий; клетчатку; жирные кислоты Омега-3; белок. Она превосходно борется с канцерогенами и улучшает состояние кожи.



Брокколи содержит витамины В₂, В₃, В₅, С, бета-каротин, фолиевую кислоту, кальций, железо, магний, фосфор, калий, цинк. Богатая антиоксидантами и клетчаткой, брокколи прекрасно очищает всю пищеварительную систему и печень, также борется с раком, защищая от него пищевод, желудок, предстательную железу и толстую кишку.

Косметические свойства капусты широко применяются в виде масок для лица. Маски из белокочанной капусты обладают отбеливающим эффектом, кроме того, прекрасно увлажняют кожу.

Врачи не рекомендуют употреблять ее при болезни поджелудочной (панкреатите). Во время кормления грудью белокочанная капуста может вызывать вздутие живота у малыша.

Белокочанную, савойскую и краснокочанную капусту обрабатывают одинаково. У цветной капусты отрезают стебель на 1–1,5 см ниже разветвления головки так, чтобы сохранить соцветие.



ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ПОД ГОЛЛАНДСКИМ СОУСОМ

1 кочан цветной капусты, 2 ст. ложки сливочного масла, ½ стакана молока, немного капустного отвара, соль, черный перец, 1 сырой желток, лимонный сок

Цветную капусту очистить, вымыть, разделить на кочешки, сварить в подсоленном кипятке, откинуть на дуршлаг.

Для соуса по-голландски: растопить сливочное масло, разбавить молоком и небольшим количеством отвара цветной капусты, дать остыть, затем смешать с желтком, солью, черным перцем с лимонным соком. Положить цветную капусту в этот соус и дать ему еще немного покипеть.

Так же можно приготовить белокочанную, краснокочанную, брюссельскую капусту.



Перезимовавшую капусту нельзя использовать в сыром виде, она может быть заражена возбудителями псевдотуберкулеза, которые размножаются при низких температурах.

КАРТОФЕЛЬ

Картофель — щедрый и бесценный подарок природы человеку. Ботаническим шедевром называют картофель ученые.



В России картофель начали выращивать в XVIII веке. При этом сначала это был десерт, его приправляли не солью, а сахаром. При Екатерине II Сенат издал специальный указ, благодаря которому за рубежом был закуплен семенной картофель и разослан по всей стране. В 1764–1776 годах картофель в небольшом количестве возделывали на огородах Петербурга, Новгорода, под Ригой и в других местах. Однако даже в 30–40-х годах XIX века крестьяне устраивали «картофельные бунты», протестуя против того, что у них отбирали под картофель лучшую землю.

Полезные свойства. Картофель содержит витамины В₁, В₃, В₅, В₆, С, К, биотин, соль фолиевой кислоты, железо, йод, калий, кальций, магний, марганец, селен, фосфор, цинк, клетчатку, крахмал. Большинство минеральных веществ и витаминов находятся в кожуре или в прилегающих к ней слоях, поэтому запеченный или сваренный в мундире картофель самый полезный. Также в картофеле есть флавоноиды, обладающие канцерогенным и противовоспалительным эффектом, и кукоамины, снижающие кровяное давление.

На Руси лечебные свойства картофеля были известны с давних времен. Например, многие лекари советовали больным ту-

беркулезом обязательно есть картофель. Рекомендовали его и при мочекаменной болезни. Картофель прикладывали к обожженным местам, им лечили язву желудка и двенадцатиперстной кишки.

Картофель нормализует работу кишечника. Он эффективен при лечении гастритов с повышенной секрецией, помогает при спастических запорах и головных болях.

Сок картофеля оказывает противовоспалительное, спазмолитическое, мочегонное действие. Кроме того, картофельный сок снижает кровяное давление и может быть использован при лечении гипертонической болезни. Врачи назначают картофель в вареном и печеном виде больным сердечно-сосудистыми заболеваниями и гипертонической болезнью.

Особое значение картофель имеет для тех, чья работа связана с постоянными физическими перегрузками, сопровождающимися значительным потоотделением. Дело в том, что вместе с потом из организма выводится большое количество минеральных солей, в том числе солей калия. Картофель возмещает эти потери и предупреждает возможное развитие сердечной недостаточности.



Благодаря большому содержанию витамина С картофель повышает защитные силы организма, ограничивает возможность заболеваний дыхательных путей, улучшает эластичность сосудов (нормализует проницаемость капилляров).

Также оказывает благоприятное действие на функции центральной нервной системы, стимулирует деятельность эндокринных желез, способствует лучшему усвоению железа и нормальному кроветворению, препятствует образованию канцерогенов.

Картофель широко применяется в народной медицине для лечения различных заболеваний желудочно-кишечного тракта. В картофеле содержится много пищевых волокон клетчатки, которая нормализует секреторную и двигательную функции желудка и кишечника. Пищевые волокна адсорбируют и выводят из организма избытки холестерина, связывают соли тяжелых металлов и желчные кислоты, нейтрализуют их, не давая нанести вред организму.

Кожа печеного картофеля значительно усиливает потенцию.

Картофельная каша издавна применяется для лечения трофических язв, острых дерматитов, ожогов, гнойничковых поражений кожи.

Необходимо выбрасывать позеленевший и проросший картофель — такие клубни содержат ядовитые вещества.

Молодой картофель лучше всего вымыть и запечь в духовке прямо с кожурой, или сварить в мундире, или порезать с кожурой в овощное рагу.



ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

4 картофелины, нарезанные ломтиками, 2 ст. ложки оливкового масла, 200 мл овощного бульона, соль и черный перец по вкусу

Смазать картофель оливковым маслом, посолить, поперчить и положить внахлест в плоскую широкую кастрюлю. Залить бульоном, в котором варились овощи (капуста, морковь, корень сельдерея, лук и другие), закрыть фольгой и готовить в течение 1 ч в духовке, разогретой до 220 °С. Затем снять фольгу и готовить еще 15 мин, пока вся жидкость не выпарится.

Небольшие клубни картофеля можно запекать целиком, завернув их в фольгу и положив на противень в духовку или воспользовавшись формой для запекания. Затем надо разрезать картофелины и положить в разрез ложку сметаны, немного красной икры и нарезанного укропа. Получится оригинальная закуска.



Картофель является символом штата Айдахо. Фирменный рецепт этого штата — картофель «Айдахо»: это картофель в кожуре, бланшированный и запеченный в духовке с оливковым маслом, зеленью, чесноком и острым перцем.



КОРИАНДР

Кориандр — одно из самых распространенных в мире пряных растений, известное с глубокой древности и выращиваемое в странах Азии и Средиземноморья уже около 3 тысяч лет.

Кориандр был найден в древнеегипетских гробницах, которые относятся к 1400 году до нашей эры. Греки прозвали кориандр клоповником за то, что его свежие листья, если их размять, пахнут клопами. Но зато его спелые плоды, особенно если смешать с другими пряностями, имеют очень приятный вкус и аромат.

Кориандр пользовался большой популярностью в Индии, а также о нем знали и китайцы. Римляне распространили кориандр по Западной Европе и Англии, а потом он попал и в колонизованную Америку.

В Россию семена кориандра были привезены из Испании и розданы для посева крестьянам в XVIII веке.

В народной медицине кориандр используется как отхаркивающее при простудах, противогеморройное и ранозаживляющее средство.

Полезные свойства. Кориандр содержит пищевые волокна, органические кислоты, крахмал, золу, витамины А, РР, В₁, В₂, С; кальций, магний, натрий, калий, фосфор, железо, йод.

Кориандр полезен при опухолях и отеках, диарее, язвах во рту, анемии, менструальных расстройствах, конъюнктивите, заболеваниях кожи, высоком уровне сахара в крови; он также способствует хорошему пищеварению, поддерживает здоровье глаз.

Кориандр содержит аскорбиновую кислоту, каротин, рутин и эфирные масла, состоящие из полиненасыщенных жирных кислот, помогающих при атеросклерозе.

Свежую зелень кладут в салаты, в холодные супы, украшают ею мясо, кладут в качестве начинки в лепешки.



МАРИНОВАННЫЙ ЦЫПЛЕНОК НА РЕШЕТКЕ

1 цыпленок весом 750 г, 4 дольки чеснока, 1 луковица, 10 мл 10%-ных сливок, ½ стакана воды, ½ ч. ложки черного перца, 1 ч. ложка красного перца, 1 ч. ложка молотого кориандра, сок 1 лимона, 3 ст. ложки растопленного масла, соль, перец

Лук мелко нарубить, чеснок растолочь, добавить сливки, приправить черным перцем, красным перцем и кориандром. Полученный маринад развести водой и разогреть, но не кипятить, и оставить настояться в течение 20 мин.

Подготовленного цыпленка разрезать пополам, отбить, натереть солью и черным перцем, залить охлажденным маринадом и оставить на ночь. Затем поместить его на решетку и зажарить, часто поливая растопленным сливочным маслом и маринадом. Когда мясо станет мягким, цыпленка можно подать к столу.



Зелень кориандра часто называется кинзой.



КРЫЖОВНИК

В России крыжовник был едва ли не самой популярной ягодой, только звался он иначе — берсень или берсень-крыж.

Культура крыжовника началась во Франции в середине XV века. Пожалуй, ни в одной стране мира крыжовнику не уделялось так много внимания, как в Англии, где до сих пор устраиваются специальные выставки, на которых наиболее крупные ягоды премируются и регистрируются.

В нашей стране крыжовник стали выращивать гораздо раньше, чем в Западной Европе. Уже в начале XI века, когда Ярослав Мудрый занял киевский престол и принялся за мирное устройство Русской земли, в каждом монастырском саду можно было встретить крыжовник.

Полезные свойства. Ягоды крыжовника содержат витамины С, Е, К, каротин, серотин и витамин В₉, а также натрий, калий, кальций, магний, фосфор и железо. Еще в крыжовнике есть органические кислоты (в основном лимонная и яблочная) и пектин, который выводит из организма соли тяжелых металлов и радиоактивные соединения.

Крыжовник обладает капилляроукрепляющими, противосклеротическими свойствами, он стимулирует кроветворение, предупреждает развитие атеросклероза, улучшает обмен веществ, полезен при гипертонии, повышает свертываемость крови, эластичность капилляров и сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям.

В спелых ягодах содержится серотонин, который помогает бороться с депрессиями и опухолями.

Крыжовник способствует выводу из организма избыточного холестерина, может использоваться как противотуберкулезное средство и даже помогает при ожирении.

При употреблении крыжовника в сочетании со сливой и йогуртом гарантировано расстройство желудка.



Пожалуй, лучшим способом употребления ягод можно считать изготовление вина из спелых зеленых сортов крыжовника, названного Мичуриным «северным виноградом».

При замораживании ягоды сохраняют аромат, вкус, окраску и витамины.



ЧАТНИ ИЗ КРЫЖОВНИКА

(индийский рецепт)

1,5 кг крыжовника, 0,5 кг сахарного песка, 50 г имбиря, ¼ ч. ложки красного перца, ¼ ч. ложки соли, 2 стакана воды, половина лаврового листа

Неспелый кислый крыжовник высыпать в кастрюлю (с толстым дном), залить водой и поставить на огонь, довести до кипения. Добавить сахар, соль, тертый имбирь, перец и лавровый лист. Убавить огонь и варить до тех пор, пока соус не загустеет, а ягоды не станут прозрачными.

Чатни можно хранить в чистой банке в холодильнике 2–3 дня.

ЛАВР БЛАГОРОДНЫЙ

В античном мире этот лавр был символом мужской сексуальности и красоты. Лавровым венком венчали головы победителей, его листья прятали под кровать, дабы увидеть вещий сон, клали у изголовья роженицы, чтобы утихла боль.

Родина лавра — берега Средиземного моря.

Авиценна считал, что лавровый лист облегчает боли в суставах, помогает при нервном напряжении и снимает одышку, а кору и семена лавра рекомендовал при холециститах и мочекаменной болезни.

Поначалу лавровый лист добавляли в пудинги и фруктовые десерты, и только через несколько десятилетий душистый листочек появился в первых и вторых блюдах.

Полезные свойства. Содержит витамины РР, С, В, А; медь, фосфор, натрий, кальций, калий, магний, цинк, селен, железо, марганец, белки, пищевые волокна, углеводы, жиры, фитонциды, насыщенные жирные кислоты, органические кислоты, дубильные вещества, эфирное масло.

Эфирное масло не только придает специфический вкус блюдам, но и обладает антимикробными свойствами. Листья лавра способны убивать микобактерии туберкулеза, содержащиеся в воздухе.

Лавровый лист обладает мочегонными свойствами, возбуждает аппетит, стимулирует выработку пищеварительных ферментов.

Он снимает отечность, снижает артериальное давление, повышает иммунитет.

Его вяжущие свойства делают лавр полезным при хронических воспалительных заболеваниях кишечника, однако при неосторожном употреблении он может вызывать запоры.

Отвар и настой лаврового листа нельзя принимать во время беременности и лактации, а также при гломеруло- и пиелонефрите, мочекаменной болезни, острой или хронической почечной недостаточности.

Лавровый лист используется для ароматизации.



КЕБАП (болгарский рецепт)

600 г свинины, ½ головки чеснока, 4 небольшие луковицы, 3 помидора, соль, горошины перца, лавровый лист, растительное масло по вкусу

Мясо нарезать кусками и уложить в глубокую кастрюлю с крышкой. Между кусками положить луковицы целиком, зубчики чеснока, крупно нарезанные помидоры, лавровый лист, черный и красный перец, соль. Добавить масло, ½ стакана воды, закрыть крышкой, придавить крышку грузом и поставить в духовку. Печь на небольшом огне 2,5 ч не открывая.



В кулинарии используются только сушеные листья лавра. Свежие листья ядовиты и могут вызывать галлюцинации.



ЛУК

Изображения лука найдены на стенах пирамид древнеегипетских фараонов. Это растение упоминается в клинописи древних шумеров и в Библии.

История репчатого лука теряется в глубине веков. Считается, что лук был окультурен человеком по крайней мере 4 тысячи лет тому назад в Азии и на Ближнем Востоке. Оттуда лук распространился по всему миру.

У разных народов он прославился по-разному: у британцев из лука делали разнообразные начинки, во Франции это был луковый суп.

На Руси выращивание репчатого лука начали практиковать с XII века.

Существует более 300 видов репчатого лука. Они разделяются как по величине, цвету, так и по форме. Самый жгучий лук — белый, потом идет желтый, красный и сине-фиолетовый, который часто используется в салатах.

Полезные свойства. Головки всех видов лука содержат различные сахара, соли кальция и фосфора, витамины А, В₁, В₂, РР, С, а также летучие вещества фитонциды, обладающие антимикробным эффектом, бета-каротин, фолиевую кислоту, кальций, хлор, медь, железо, магний, фосфор, калий, селен, цинк.

Этот овощ не только оздоравливает организм, но и омолаживает его.

Лук возбуждает аппетит и улучшает пищеварение, повышает тонус организма, оказывает антисептическое, антимикробное, бактерицидное, противовоспалительное, антисклеротическое и противодиабетическое действие.

Лук помогает бороться с низким давлением и содержит флавоноиды, препятствующие образованию раковых клеток.

Злоупотреблять им не стоит тем, у кого имеются тяжелые заболевания почек, печени и желудка, например язва желудка и двенадцатиперстной кишки.



Для египтян репчатый лук был символом вечной жизни и вечного поиска.

Особенно важен в питании лук как репчатый, так и зеленый зимой и ранней весной, когда у большинства людей возникает дефицит витаминов.



ПЕЧЕНЬ, ФАРШИРОВАННАЯ ПО-ГОМЕЛЬСКИ (белорусский рецепт)

300 г говяжьей печени, 1–2 луковицы, 30 г растительного масла, соль и перец по вкусу, петрушка, морковь и сельдерей

Печень нарезать пластинами толщиной 1,5 см. Сверху положить слой пассерованного лука, посыпать солью и перцем. Свернуть рулетом, перевязать шпагатом и на 1–2 мин опустить в кипящее растительное масло. Когда рулет зарумянится, вынуть его и тушить в небольшом количестве бульона с добавлением лука, петрушки, моркови и сельдерея. Готовый рулет охладить, снять шпагат и нарезать тонкими кольцами.



МАЙОРАН

Майоран с арабского переводится как «несравненный». И сейчас в кухнях разных стран майоран является фаворитом среди специй.

Это еще одно растение, пришедшее в Европу из Малой Азии и Средиземноморья. В Европе он известен как пряность с XI века. В Средние века в Европе считалось неприличным подать на стол для гостей блюда, не приправленные майораном, — настолько он ценился. Его добавляли в пиво и колбасы и использовали порошок как нюхательный табак.

В народной медицине применялся при простудных и сердечных заболеваниях, при нервных заболеваниях и ревматизме.

Полезные свойства. Майоран очень богат эфирными маслами, рутином, витамином С, каротином, пектином, дубильными веществами.

Он улучшает пищеварение, действует против метеоризма и оказывает мочегонное действие, используется для заживления ран. В фармацевтике из него готовят чай и получают эфирное масло.

В диетическом питании употребляется вместо соли и для укрепления желудка.

Его применяют при судорогах, мигрени, менструальных болях, головных болях, лечат кашель.

Мазь на основе майорана лечит насморк (особенно рекомендуется детям). Благодаря органическим кислотам он действует как антисептик.

Побеги и листья майорана по вкусу и аромату напоминают листья тимьяна.



БОРЩ СТАРОЛИТОВСКИЙ, С УТКОЙ И СОСИСКАМИ

300 г утки, 300 г говяжьей грудинки, 200 г сосисок, 50 г белых сушеных грибов, 200 г капусты, 1 кг свеклы, 200 г репчатого лука, 250 г лука-порея, 50 г корня сельдерея, 100 г топленого масла, 200 г сметаны, 200 мл свекольного настоя, лавровый лист, гвоздика, майоран, зелень, соль по вкусу

Свеклу, лук-порей, коренья сельдерея и петрушки нарезать соломкой, репчатый лук нашинковать и все вместе пассеровать на топленом масле. Заложить в мясной бульон нарезанную соломкой капусту, слегка обжаренную утку, предварительно отваренную в бульоне до полуготовности говяжью грудинку, отваренные сушеные белые грибы, нарезанные соломкой, и варить борщ до готовности на небольшом огне. За 7–10 мин до конца варки ввести в борщ пассерованные овощи, пучок зелени с добавлением майорана, лавровый лист, гвоздику и посолить. Готовые мясные продукты и зелень вынуть из бульона, заправить борщ смесью из сметаны и свекольного настоя, а перед подачей положить в тарелку кусок утки, грудинки, обжаренную сосиску и зелень.



В Древнем Риме с майораном готовили специальное вино, усиливающее сексуальное влечение.

МАЛИНА

Бесподобный вкус и аромат, а также целебные свойства помогли малине стать одной из популярнейших садовых культур.

Долгое время малина использовалась как дикорастущее растение. Однако в IV веке нашей эры римский исследователь и писатель Паладиус в своих трудах уже называл малину садовым растением.

Первые сведения о культуре малины в Западной Европе относят к XVI веку. Малину из лесов пересаживали в монастырские сады, где и пытались культивировать.

На Руси первые плантации малины были заложены Юрием Долгоруким. В летописях есть упоминания о них: эти малинники были так велики, что туда часто заходили из лесов «попасться» медведи.

В народной медицине ее использовали для полосканий при заболеваниях полости рта, внутрь при болях в желудке и лечения многих болезней простудного характера.

Полезные свойства. В плодах содержатся витамины С, В₁, В₂, Е, РР, К, фолиевая кислота, каротин, органические кислоты, пектин, клетчатка, железо, цинк, медь и марганец.

Малина — хорошее потогонное и жаропонижающее средство. Лечебный эффект малины объясняется содержанием в ней салициловой кислоты.

Также свежая и сушеная малина обладает выраженным противорвотным, обезболивающим и противовоспалительным действием.

Ее применяют также при атеросклерозе и гипертонической болезни, при малокровии и нарушении проницаемости кровеносных сосудов.

Водный настой листьев малины оказывает вяжущее действие и применяется при энтеритах, колитах и кожных болезнях, им полощут рот и горло при стоматитах и ангинах.

Употребление отвара малины не рекомендуется при подагре, нефрите и некоторых заболеваниях почек. Может вызывать сильную аллергическую реакцию.

Используют как ягоды, так и листья малины.



КЕКСЫ С МАЛИНОЙ

175 г сливочного масла, 175 г сахарного песка, 3 яйца, 200 г малины, 70 г черного и белого шоколада, 240 г муки, ½ ч. ложки разрыхлителя, щепотка соли, сахарная пудра для украшения

Масло растереть с сахаром миксером. Добавить яйца и щепотку соли, тщательно растирая. Постепенно добавить смешанную с разрыхлителем и просеянную муку, свежую малину. Разложить в смазанные маслом формочки так, чтобы они заполнились на $\frac{2}{3}$ объема. Шоколад поломать на кусочки и воткнуть в каждую формочку по 2–3 небольших кусочка. Выпекать при 180 °С до готовности. Горячие кексы вытряхнуть из формы и посыпать сахарной пудрой.



По утрам на Руси вместо чая пили так называемый взварец, приготовленный из малины и клюквы.

МОРКОВЬ

Морковь — древнейший корнеплод, который человечество употребляет уже 4 тысячи лет.

Дикая морковь росла в Малой Азии, где и начала культивироваться ради листьев и семян. О том, что корни моркови съедобны, узнали римляне в I веке нашей эры.

В России морковь появилась где-то примерно в XVI веке. Лекарки считали ее лечебной и прописывали больным свежей или в меду. Мед сохранял все ценные вещества и витамины в моркови зимой.

Тогда же считался целебным и морковный напиток: им лечили болезни сердца, печени, носоглотки.



У современных французских и немецких крестьян существует традиция: на новогоднюю ночь в качестве десерта каждому члену семьи к столу подается морковь в меду. Как они утверждают, это обеспечивает их здоровьем на весь следующий год.

Полезные свойства. Морковь — чемпион по содержанию бета-каротинов, кроме того, в ней есть витамины С, группы В, РР, С, Е, К, белки, углеводы. Немало калия, железа, фосфора, магния, кобальта, меди, йода, цинка, хрома, никеля, фтора. Есть и эфирные масла, которые обуславливают ее своеобразный запах.

Считалось, что морковь «творит кровь». Ею лечили заболевания легких, почек, кишечника, проказу, ожоги, золотуху...

Морковь превосходно очищает организм от токсинов. Особенно благоприятно морковь воздействует на печень.

Прием морковного сока внутрь благоприятен при злокачественных опухолях, а наружное его применение снимает боль, оказывает противовоспалительный и ранозаживляющий эффект.

Если пожевать немного свежей моркови, это значительно уменьшит содержание микробов в ротовой полости.

Современные научные данные подтверждают полезность моркови для повышения защитных сил организма, сопротивляемости инфекциям и неблагоприятным воздействиям внешней среды. Морковь обладает и фитонцидным действием, приближаясь по этим свойствам к чесноку и луку. Это свойство моркови позволяет успешно использовать ее при заболеваниях полости рта и гортани.

Морковь полезна при ишемической болезни сердца, нарушениях сердечного ритма, гипертонической болезни, лучевой болезни, туберкулезе, бронхиальной астме, гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, болезнях почек и поджелудочной железы, малокровии (анемии), упадке сил и недостатке молока у кормящих матерей.

Научно доказаны антираковое действие моркови, а также ее радиопротекторные свойства.

В медицинской практике с древнейших времен используется настой семян моркови, особенно полезны семена дикой моркови. А сок моркови можно с уверенностью назвать «эликсиром молодости».

Кстати, антиоксидантные свойства моркови увеличиваются почти в 5 раз, если морковь сварить.



Но при всей ее полезности злоупотреблять морковью все-таки не следует. Витамин А имеет свойство накапливаться в печени, что чревато многими неприятностями: потерей аппетита, тошнотой, сонливостью, нарушением похотки. Кожа на локтях и пятках может пожелтеть.



Наиболее сочная морковь с толстыми, недлинными корнеплодами. Из такой моркови получается вкусный сок, ее кладут в салаты, используют сырой в качестве гарнира, а также маринуют.



ЦЫПЛЕНОК С МОРКОВЬЮ (французское блюдо)

1 цыпленок, 25 г сливочного масла, 50 г репчатого лука, 140 г моркови, 10 г зелени петрушки, 10 г сельдерея, соль по вкусу

Подготовленного цыпленка разрубить на порционные куски, посолить и обжарить на масле. Добавить мелко нарезанный, спассерованный репчатый лук. Затем залить мясо куриным бульоном так, чтобы все куски были им покрыты, положить сельдерея и тушить под крышкой на небольшом огне до мягкости.

Морковь нарезать кружочками и потушить с маслом отдельно до готовности.

Цыпленка уложить на тарелку, вокруг разложить морковь и посыпать все мелкорубленной зеленью петрушки.

Отдельно подать салат.



Каротин, содержащийся в моркови, растворяется в жирах и в таком виде значительно полнее усваивается организмом. Поэтому морковь лучше готовить с растительным или сливочным маслом, сметаной или сливками. Сырую морковь рекомендуется натереть на пластмассовой терке и сдобрить по вкусу каким-либо жиром.

МЯТА

Родовое название, согласно преданию, произошло от имени нимфы Минты, олицетворявшей в древнегреческой мифологии человеческий разум.



Мята — многолетнее травянистое растение с характерным свежим запахом, которое люди научились выращивать еще до нашей эры.

Мята считалась травой Афродиты и использовалась как афродизиак.

Высоко ценилась мята в Древней Греции. В Риме считалось, что мятный запах поднимает настроение и способствует оживленной застольной беседе, поэтому пиршественные залы обрызгивали мятной водой, столы натирали мятными листьями, а гостям предлагали венки из мяты.

Римские женщины жевали листья мяты с медом, чтобы отбить запах алкоголя.

Считалось, что аромат мяты возбуждает работу мысли, поэтому римский историк Плиний

Старший постоянно носил на голове венок из свежей зелени мяты, рекомендуя делать это и своим ученикам. Обычай этот дожил до Средних веков.

Найденные в гробницах фараонов пучки мяты служили в качестве благовоний.

Древние евреи из мяты делали духи и использовали эту пряность для приготовления пасхального ягненка.

Итальянцы настаивали на мяте вина.

На Востоке делали сладкие напитки со льдом (шербеты), в которые для свежести добавляли мяту.

Средневековые придворные повара выделяли из мяты эссенцию для окрашивания омлетов и других блюд.

В Южной Америке мята использовалась для приготовления бодрящих напитков.

Заслуженной славой пользовалась мята в арабской, китайской и японской медицине. Применялись различные виды как дикорастущие, так и культивируемые.

Авиценна рекомендовал водяную мяту при внутренних кровотечениях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, наружно — при головных болях, мяту болотную — при слоновой болезни и от расширения вен, при недостатке аппетита и слабости желудка. Он считал, что она помогает больным желтухой вследствие своей способности «очищать, рассасывать, открывать и разрезать».

Средневековая европейская медицина в основном повторяет традиции древнегреческой и арабской.

На Руси считалось, что мята прогоняет нечистую силу, сохраняет мир в доме.

Многочисленны и разнообразны виды мяты: полевая, длиннолистая, лимонная, переч-





Лимонная мята и мелисса — это одно и то же растение, возникшее путем естественного отбора.

ная, яблочная, зеленая, кудрявая — этот список можно продолжать еще долго. Науке известно около 25 и не менее 100 подвидов растения, среди них есть виды мяты с различными необычными привкусами: шоколада, апельсина и ананаса, а также базилика и имбиря.

Полезные свойства. Побеги, листья, цветки мяты содержат большое количество эфирного масла, дубильных, горьких и биологически активных веществ, сахар, жиры, фитонциды, витамины С и Р, каротин, минеральные соли. Главным носителем аромата мятного масла и его физиологически активным компонентом является ментол.

В медицине как традиционной, так и народной мяту применяют для лечения при головных болях, сердечно-сосудистых заболеваниях, нервных расстройствах, бессоннице, воспалениях в органах пищеварения, астме, язве желудка, простудах, рвоте, заболеваниях горла, камнях в почках и печени, атеросклерозе.

Из измельченных свежих листьев мяты делают компрессы, маски для лица.

Свежую мяту можно добавлять в ванну.



НАСТОЙ МЯТЫ

2 ч. ложки измельченных листьев залить стаканом кипятка, настаивать 20 мин и процедить. Пить в течение дня при болях в сердце.

При употреблении ее в больших количествах может ухудшиться сон, возможно появление сердечных болей, а также снижение либидо у мужчин.

В свежем виде мяту применяют как приправу, добавляют в супы, вторые блюда, напитки перед подачей на стол.



БУГЛАМА ИЗ БАРАНИНЫ (грузинская кухня)

800 г баранины, 8 небольших луковиц или 2 пучка зеленого лука, 2 ст. ложки бараньего сала, 1,5 стакана ткемали, 1 стручковый перец, 2 ст. ложки настойки имбиря или шафрана, эстрагон, кинза, мята, чеснок, соль по вкусу

Мякоть баранины очистить от пленок, помыть, нарезать на небольшие кусочки, по 5–6 на порцию, обжарить, сложить в сотейник с бараньим салом и тушить 10–12 мин. Затем добавить тонко нашинкованный репчатый или зеленый лук и продолжать тушить до готовности. В конце тушения влить немного бульона, заправить тертым чесноком, мелко нарезанной мятой, кинзой, эстрагоном, имбирем, солью, перцем, добавить зеленые плоды ткемали, проварить и снять с огня. При подаче баранину полить соусом, в котором она тушилась.



Мята противопоказана женщинам в период лактации и детям до 5 лет.

ОГУРЕЦ

Огурец — один из самых популярных и известных овощей в мире и выращивается практически во всех уголках планеты.

Люди начали разводить огурцы более 6 тысяч лет назад в тропических и субтропических районах Индии и Китая, где он до сих пор растет в естественных условиях, в лесу, обвивая деревья как лиана.

В Россию огурцы пришли, скорее всего, из Восточной Азии. По мнению историков, огурец был известен россиянам еще до IX века. Петр I высочайшим повелением издал указ о создании специального хозяйства по выращиванию огурцов, но к тому моменту огурец уже был привычным кушаньем на столах простых людей.

Полезные свойства. Вопреки распространенному мнению, что огурцы — это только вода, они содержат сахар, белок, витамины В₁, В₂, С, каротин, хлорофилл, фолиевую кислоту, калий, фосфор, железо, натрий, магний, хлор, марганец, цинк, медь, хром и даже серебро. В том числе и тартроновую кислоту, которая нарушает переход углеводов в жиры.

Огурцы обладают мочегонным эффектом, благоприятно влияют на пищеварение, нормализуют кислотно-щелочной баланс. Огуречный сок оказывает оздоравливающее и омолаживающее действие на кожу, улучшает память, укрепляет сердечно-сосудистую систему, помогает сохранить здоровье зубов и десен. Кроме того, препятствует атеросклерозу, является отличным мочегонным средством, а также он прекрасное средство от затяжного кашля, облегчает состояние больных при туберкулезе, успокаивает нервную систему, обладает противовоспалительным и обезболивающим действием.

Содержание полезных соединений йода в составе огурца гораздо больше, чем в каком-либо другом овоще, об этом не стоит забывать людям с заболеваниями щитовидной железы и сосудистой системы. Огурцы благоприятно влияют на состояние волос и ногтей.



Огурец — ближайший родственник дыни.

Огурцы противопоказаны при заболеваниях желудка с повышенной кислотностью.

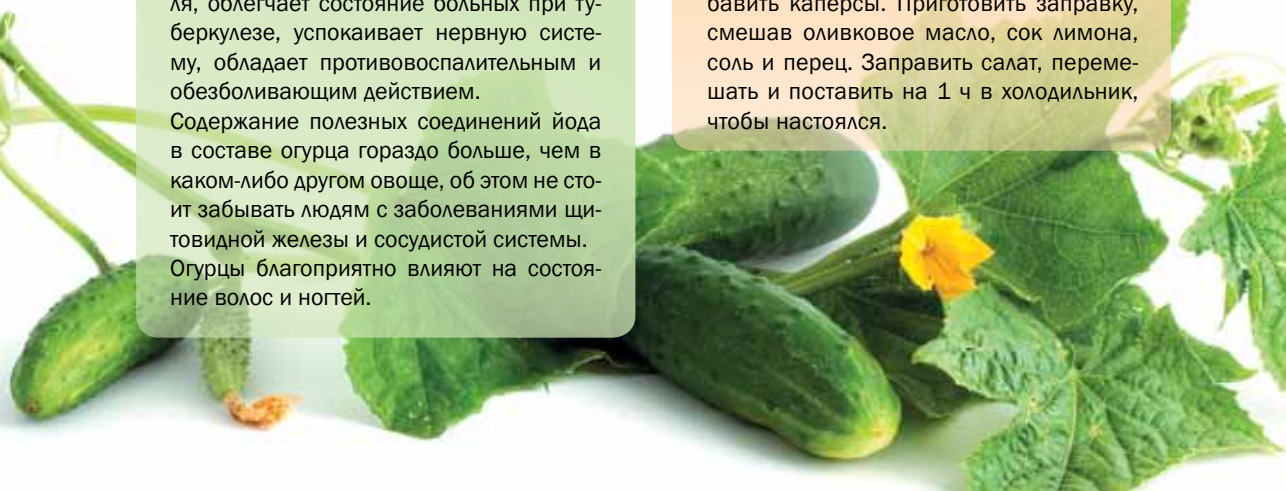
Лучше всего огурец хранится в контейнере для овощей в холодильнике при температуре не меньше 10 °С, поскольку этот овощ очень чувствителен к холоду.



МАРОККАНСКИЙ САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ

300 г огурцов, 2–3 стебля мяты, сок лимона, оливковое масло, каперсы по желанию, соль, перец по вкусу

Огурцы нарезать кружочками. Мята порвать руками. Уложить в салатницу. Добавить каперсы. Приготовить заправку, смешав оливковое масло, сок лимона, соль и перец. Заправить салат, перемешать и поставить на 1 ч в холодильник, чтобы настоялся.



ОГУРЕЧНАЯ ТРАВА

Бораго в народе зовут огуречной травой за его свежий огуречный запах.



Это растение было известно еще древним грекам и римлянам. Великий римский ученый, тестовиспытатель Плиний Старший советовал бавлять цветы и листья огуречной травы к ви-, для того чтобы придать живительные силы, селящие мужчин и женщин, отгоняющие скухандру, меланхолию.

Римские крестоносцы и воины употребляли стья бораго с мясными блюдами для вкуса и аборости.

В Европе ее выращивали в монастырских дах.

Соус из огуречной травы обожал Гёте, кото- ий был не только поэтом, но и ботаником.

В Средние века растение начали выращи- на территориях будущей Украины и России.

В народной медицине свежие и сухие листья именяются для лечения суставного ревматиз- и, катаров, кожных заболеваний, а также при болеваниях органов пищеварения, почек и чевыводящих путей, при лихорадке, заболе- ниях нервной системы, в том числе при сер- чных болях и аритмиях на нервной почве.

В Европе огуречную траву называли «радость для адца».

Полезные свойства. Побеги огуречной травы содержат большое количество слизи- стых и дубильных веществ. В ее составе так- же есть сапонины, кремниевая, лимонная, яблочная и другие кислоты, следы эфирного масла, смолы, флавоноиды, калий, магний, марганец, каротин, витамины С и В. Употребление огуречной травы нормализу- ет обменные процессы, укрепляет нервную систему, улучшает настроение, повышает работоспособность.

Огуречную траву можно употреблять в салатах, гарнирах, супах, грибных блюдах, ее добавляют в чай, пиво, вино и ароматизируют ею уксус.



ФРАНКФУРТСКИЙ СОУС С ОГУРЕЧНОЙ ТРАВой

В соус традиционно должно входить семь трав: огуречная трава, кервель, кресс-салат, петрушка, кровохлебка, щавель, зеленый лук. Можно добав- лять также укроп, любисток, мелиссу, шпинат или базилик, молодые листья подорожника и одуван- чика. 300 г сметаны, 3 сваренных вкрутую яй- ца, 2 ст. ложки рапсового масла, 1 ст. ложка ди- жонской горчицы (или 1 ст. ложка винного уксуса), соль, перец, сахарный песок по вкусу

Яичные желтки размять вилкой, смешать с растительным маслом, горчицей, солью, са- харом, перцем. Белки мелко нарезать. Зе- лень мелко порубить (можно измельчить в блендере). Добавить в зелень сметану, по- ложить яичную смесь, все еще раз переме- шать. Подавать к отварному картофелю, к жареному на гриле мясу и к рыбе.

ПАСТЕРНАК

Пастернак — это дальний родственник моркови и петрушки.

Хотя в дикой природе пастернак встречается в Европе, в Сибири и на Кавказе, установить его родину невозможно. Некоторые ученые считают, что это растение происходит из Северной Европы.

В эпохи Средневековья и Возрождения пастернак широко распространился по европейской части континента, прочно вошел в рацион крестьян и простолюдинов и был вытеснен картофелем только в XVII–XVIII веках.

В России это растение появилось в XVII веке, его называли «полевой борщ».

Сейчас пастернак продолжают выращивать практически повсеместно в умеренном климате.

Полезные свойства. Пастернак содержит очень мало кальция и еще меньше натрия, зато он очень богат калием, фосфором, серой, кремнием, хлором.

Пастернак используется для лечения сердечно-сосудистой системы, почек (когда имеются камни или песок в почках) и желудочно-кишечного тракта.

Он снижает кровяное давление, расширяет кровеносные сосуды сердца, является мочегонным средством.

Пастернак обладает легким сахароснижающим эффектом, а также укрепляет стенки капилляров, поэтому полезен больным сахарным диабетом.

Те, кто стремится к здоровому низкокалорийному питанию, могут следовать древним рецептам и использовать пастернак во всех блюдах вместо картофеля.

Однако теперь пастернак применяется в кулинарии скорее как пряность, чем как овощ. Корнем пастернака ароматизируют салаты, рагу, гарниры, супы, пиво и даже десерты.



КАЛЬЯ ИЗ КУРИЦЫ

1 кг куриного мяса, 400 г ветчины, 400 г соленых огурцов, 100 г корня петрушки, 150 г корня сельдерея, 150 г корня пастернака, 1 луковица, 100 г топленого масла, 100 г сметаны, лавровый лист, перец черный горошком, зелень петрушки, соль

Курицу сварить, нарубить по 3–4 кусочка на порцию. В кипящий бульон положить спассерованные лук, корни петрушки, сельдерея, пастернака, довести до кипения, положить нарезанную ломтиками ветчину, очищенные и нарезанные кружочками соленые огурцы и варить до готовности. В конце варки добавить специи, куски курицы и заправить по вкусу огуречным рассолом. Подавать со сметаной и мелко нарезанной зеленью петрушки.



Листья и плоды пастернака повышают чувствительность к солнечному свету у людей с тонкой белой кожей.



ПАТИССОН

Патиссон, известный также как тарельчатая тыква, — это одна из разновидностей тыквы обыкновенной. Название патиссона обусловлено необычной формой его плода и происходит от французского *rôté* — «пирог».

Патиссоны, как и другие овощи из семейства тыквенных, попали в Европу в XV–XVI веках. Они стали популярными во многих европейских странах в XVII веке, приблизительно в это время или чуть позже попали на Украину и в южные области России. Сейчас его выращивают на всей территории России вплоть до Сибири.

Полезные свойства. Плоды патиссона содержат витамины А, С и некоторые витамины группы В. Они богаты крахмалом, сахаром, белками и пектиновыми веществами, железом, магнием, марганцем, кальцием, калием.

Витамина Е в них содержится больше, чем в кабачках и тыква.

По содержанию лецитина патиссоны почти не уступают яйцам, богатым этим соединением.

Они подходят для диетического питания, нормализуют обмен веществ, благотворно влияют на работу сердца и сосудов, нервной системы, почек и мочевыделительной системы, печени.

Патиссоны выводят из организма излишек солей, а содержащаяся в них клетчатка улучшает работу кишечника.

Также патиссоны содержат лютеин, действующий как антиоксидант, предотвращающий образование тромбов, укрепляющий иммунную систему, улучшающий зрение.

Патиссоны противопоказаны при кишечных расстройствах.



Считается, что патиссоны превосходят кабачки по вкусовым качествам, — их хрустящая, но нежная и мягкая мякоть напоминает молодые грибы, а маленькие юные патиссончики с тонкой, не огрубевшей кожурой считаются и вовсе деликатесом.

В пищу могут употребляться побеги, цветы и молодые листья патиссонов. Вкус самих патиссонов нейтральный, поэтому они хорошо сочетаются с мясом, грибами, насыщенными соусами.



ПАТИССОНЫ ЖАРЕННЫЕ

молодой патиссон средней величины, 3–4 ст. ложки растительного масла, 2–3 ч. ложки лимонного сока, оливки, соль

Снять с патиссона кожицу, нарезать кружочками, обтереть полотенцем каждый ломтик и поджарить на растительном масле. Уложить на блюдо, посолить и полить лимонным соком, украсить оливками. Можно подавать с любым соусом.



ПЕТРУШКА

Петрушка — пряно-ароматическое растение, улучшающее вкус пищи.



Родиной петрушки считается Греция, где она растет в диком виде. Возможно, название петрушка появилось из-за ее способности расти на каменистой почве («петр» по-гречески означает «камень»).

В середине XIV века ее разводили в монастырских садах Европы как пряное и лекарственное растение.

На Руси петрушка издавна занимала почетное место в народной медицине: листьями врачевали раны и воспаления, улучшали зрение, укрепляли десны, соком сводили веснушки, корни и листья применяли как мочегонное средство при водянке, отеках и при камнях в почках.

Полезные свойства. Петрушка содержит витамины В, В₃, В₅, С, Е, К, бета-каротин, биотин, фолиевую кислоту, железо, йод, калий, кальций магний, марганец, селен, фосфор, цинк.

Богатая витаминами и микроэлементами петрушка чрезвычайно полезна при хронической усталости. В 100 граммах молодых зеленых побегов петрушки содержится примерно две суточные нормы витамина С. Это в 4 раза больше, чем в таком же количестве лимонов, и в 10 раз больше, чем в листьях салата. По содержанию каротина петрушка не уступает даже общепризнанному чемпиону — моркови.

Сок и отвар, приготовленные из листьев петрушки, незаменимы при авитаминозе. Кроме того, они способствуют укреплению кровеносных сосудов, эффективны при остром и хроническом цистите.

Семена применяют как мочегонное, для стимуляции деятельности кишечника, при маточных кровотечениях.

Из корня петрушки готовят настои и отвары, которые употребляют при почечнокаменной болезни, воспалении предстательной железы, при отеках сердечного и почечного происхождения, ожирении.

Если пожевать свежий корень петрушки, можно полностью уничтожить неприятный запах изо рта.

Зелень и корни петрушки добавляют в супы, в овощные и мясные рагу. Веточками петрушки украшают салаты.



ШАРИКИ СЫРНЫЕ

(по-французски)

белки 4 яиц, 200 г сыра, зелень петрушки, соль, перец, жир для фритюра

Белки посолить и взбить в густую массу, осторожно добавляя тертый сыр. Заправить солью и перцем. Сформировать небольшие шарики и обжарить в кипящем жире. Когда шарики увеличатся в объеме вдвое, вынуть их и откинуть на сито. Подать горячими, обильно посыпав зеленью.



Отвар из листьев петрушки противопоказан при угрозе прерывания беременности!

ПОМИДОР

Есть сведения, что начало культуры томатов относится к V веку до нашей эры, когда их разводили древние перуанцы.

Перуанские индейцы называли его «крупная ягода» и употребляли в пищу.

В Европу помидоры завезли испанцы, их привлекли цветки. Темпераментные французы считали плоды помидора «яблоком любви». Итальянцы нарекли его «золотым яблоком». Долгое время помидоры считались ядовитыми. Их научились готовить только в конце XVIII века. В России помидоры начали разводить во времена Екатерины II.

Полезные свойства. В состав помидора входят сахара, в основном фруктоза и глюкоза, минеральные соли, такие как йод, калий, фосфор, бор, магний, натрий, марганец, кальций, железо, медь, цинк. Помидоры богаты витаминами А, В, В₂, В₆, С, Е, К, РР и бета-каротином.

Также содержит органические кислоты и мощный антиоксидант — ликопин. Он способен защитить мужчин от рака простаты, женщин от рака шейки матки, прекратить деление опухолевых клеток и мутации ДНК. В переработанных томатах ликопина даже больше, чем в сырых. И он лучше усваивается в присутствии жиров. Ликопин заметно снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Помидоры регулируют работу нервной системы, обладают антибактериальными и противовоспалительными свойствами, улучшают пищеварение и обмен веществ, служат хорошим диуретиком при болезнях почек и мочевого пузыря, помогают при астении, атеросклерозе.



Повар Дж. Бейли, сторонник англичан, пытался отравить Джорджа Вашингтона помидорами, так как считал их ядовитыми. Вашингтону вкус понравился, а повар в страхе перед расплатой покончил с собой.

Помидоры хранятся в темноте, обязательно плодоножками вверх.



ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТУШЕНЫМИ ГРИБАМИ

4 твердых помидора, 200 г свежих грибов, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 3–4 зубчика чеснока, 1 ч. ложка уксуса, молотый черный перец, петрушка, листья салата, маслины, соль

Верхнюю часть помидоров отрезать в виде крышечки, мякоть вынуть, посолить и перевернуть для сцеживания сока. Грибы сварить. Лук нарезать соломкой и тушить в растительном масле с добавлением соли и 2–3 ст. ложек грибного отвара. Прибавить сваренные и мелко нарезанные грибы и заправить по вкусу растертым с солью чесноком, черным перцем и мелко нарезанной петрушкой. Помидоры начинить и уложить на листья салата, сбрызнутые салатным маринадом из растительного масла, уксуса и соли. Вокруг помидоров выложить маслины.



РЕВЕНЬ

Долгое время ревеня в России считался ценным экспортным товаром, не хуже пушнины.

Родина предков ревеня — высокогорья Западного Китая и Восточного Тибета.

Древние китайские целители назначали высушенный корень ревеня как жаропонижающее средство. И китайцы, и арабы использовали ревеня в качестве лекарственного растения, лечящего запоры, малокровие, помогающего восстановиться после болезней.

Кроме того, в старину ревеня ценился из-за бутонов, считавшихся деликатесом, и в Северной Азии их и по сей день добавляют в различные блюда.

В Европе ревеня из-за пикантного кислого вкуса стал использоваться с XVIII века.

В Россию его завез напрямую из Китая великий русский путешественник Н. М. Пржевальский в середине XIX века.

В народной медицине ревеня, в том числе его дикие формы, встречающиеся в Забайкалье, используется как общеукрепляющее и слабительное средство.



Ревеня — это овощ, но готовится он как фрукт.

Полезные свойства. Черешки ревеня содержат витамины С, А, группы В, рутин, кальций, фосфор, магний, яблочную и щавелевую органические кислоты, крахмал, минеральные соли, пектиновые вещества.

Применяется для лечения гастритов с повышенной кислотностью, при малокровии, туберкулезе легких, при желтухе как желчегонное, при склерозе.

Измельченный корень, смешанный с уксусом, употребляют наружно для лечения витилиго и других кожных заболеваний.

Противопоказанием для приема внутрь препаратов корня ревеня являются наличие беременности и острые воспалительные явления в кишечнике: острый гастрит, острый гастроудоденит, острый колит, геморрой с кровотечениями, подагра, ревматизм и выявленные оксалатные камни в почках.

Готовить блюда из ревеня лучше в медной или эмалированной посуде: железная и латунная начинает окисляться под влиянием органических кислот, и ревеня теряет свой цвет.



САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С РЕВЕНЕМ

300 г цветной капусты, 200 г яблок, 100 г ревеня, 50 г латука, укроп, соль, сметана

Цветную капусту отварить и разобрать на мелкие кочешки. Яблоки и ревеня очистить и тонко нарезать, салат нашинковать. Продукты смешать, добавив рубленый укроп, заправить солью.

Подавать к столу, залив сметаной.



РЕДИС

В переводе с латинского языка редис означает «корень».

Свое путешествие по миру редис начал со Средней Азии, где его впервые и окультурил человек. В дальнейшем азиатские торговцы привезли этот овощ в Древний Египет, Грецию и Рим.

В Европе редис появился в XVI веке, предположительно в результате селекции редьки. Во многих странах его до сих пор называют «французской редькой».

В Россию редис привез вместе с картофелем Петр I.

Различают красные и белые сорта редиса, хотя существуют также сорта с белой, желтой, розовой и фиолетовой кожей.

Полезные свойства. Редис содержит витамины В₁, В₂, С, РР, бета-каротин, фолиевую кислоту, кальций, железо, магний, фосфор, калий, натрий, цинк, эфирные масла, горчичные масла и связанную серу. Горчичные масла придадут редису своеобразный привкус.

Редис стимулирует и укрепляет иммунитет в весенний период.

Редис, побуждая выработку желудочного сока, помогает организму расщеплять и усваивать пищу более эффективно.

Он прекрасно очищает органы дыхания и помогает бороться с инфекциями, рекомендуется для профилактики атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний.

Американские ученые экспериментально установили, что редис является отличной профилактикой развития рака толстого кишечника, и объяснили это наличием в нем антоцианинов — компонентов, придающих редису цвет.

Редис стоит употреблять в пищу людям с сахарным диабетом, так как в нем содержатся вещества, способные привести уровень глюкозы в крови к стабильному состоянию. В косметических целях из редиса готовят маски для питания кожи лица.



Редис стал вторым в списке экспериментов по выращиванию овощей на космической станции.



Из-за большого количества эфирных масел переедать редис не следует страдающим хроническими заболеваниями желудка, двенадцатиперстной кишки, поджелудочной железы, печени и желчного пузыря, а также сердечно-сосудистой системы.

Ботва редиса не уступает корнеплодам по содержанию микроэлементов и витаминов. Ботву тушат, готовят из нее щи, кладут в окрошку и салаты.



ОКРОШКА С РЕДИСОМ

(узбекская кухня)

100 г редиса, 200 г огурцов, зеленый лук, укроп, базилик, кинза, кефир, соль, перец

Редис и огурцы вымыть, снять с них кожицу, овощи натереть на терке. Зелень мелко нарезать. Все смешать и заправить кефиром. Приправить солью и перцем по вкусу.

РЕДЬКА

Местом ее рождения принято считать Средиземноморье, но это точно не известно.



В Древнем Египте редьку выращивали ради семян: из них давили превосходное масло для лечения заболеваний глаз, органов дыхания и пищеварения. Употребляли в пищу и корни. Известно, что редька входила в рацион строителей пирамиды Хеопса.

Ее упоминали в трактах Гиппократ и Диоскорид. Древние мифы гласят, что Апполон редьку ценил как золото, а приготовленные из редьки блюда в качестве жертвы приносились в его храм только в позолоченной посуде.

На Руси завезенная из Азии редька завоевала особый почет и уважение (подтверждение тому — множество русских поговорок). Именно редька в старину являлась неперенным ингредиентом русской похлебки «тюри» — дешевого и простого в приготовлении блюда. Знахари использовали это растение для лечения многих заболеваний, а в первую очередь гнойников на коже. При первых симптомах простудных заболеваний третью редьку применяли в качестве горчичников.

Полезные свойства. Редька содержит витамины В₁, В₂, РР, С, каротин, органические кислоты, эфирное масло, фитонциды, пуриновые соединения, белки, жиры, углеводы, железо, серу, натрий, фосфор, кальций, магний. Препараты и блюда из редьки обладают противовоспалительным, противомикробным, успокоительным, обезболивающим действием.

Современная народная медицина назначает сок редьки, редьку с медом при артритах, бронхите, коклюше, хроническом кашле, острых респираторных заболеваниях, желчнокаменной и мочекаменной болезнях. Сок редьки очищает печень от ядов и токсинов, обладает глистогонным действием, способствует похудению. Ежедневное употребление редьки снижает уровень глюкозы при сахарном диабете.

Однако редьку нельзя употреблять при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, зобе, заболеваниях печени, поджелудочной железы, почек, подагры, заболеваниях сердца.

Самая острая на вкус редька — белая, конической формы, а наиболее сладкая — круглая, черная.



РЕДЬКА И МОРКОВЬ В СМЕТАНЕ

300 г редьки, 100 г моркови, 100 г сметаны, соль по вкусу, листовой салат, укроп

Нарезанные тонкими ломтиками редьку и морковь посолить, добавить часть сметаны, перемешать и положить горкой в салатник, полить оставшейся сметаной, украсить салатом и посыпать укропом.



Редька входила в ежедневный рацион самураев, которые должны были быть на высоте не только в бою.

РЕПА

В Древней Греции репу называли гара, то есть «быстрорастущая».

Ее история длится уже не менее 6 тысячелетий. Персы, греки и египтяне считали ее пищей рабов и бедняков. Римляне же, напротив, использовали для богатой трапезы, а также с увлечением выращивали огромные экземпляры.

До появления картофеля репа была частым гостем на столах и других европейских народов. Известно, что в прошлом шведские и норвежские крестьяне жертвовали церкви десятую часть урожая репы.

На Руси репа была неотъемлемой частью рациона и бедных, и богатых.

Полезные свойства. В репе аскорбиновой кислоты больше, чем в лимонах, апельсинах и капусте. При этом витамин С находится в целости и сохранности практически круглый год. Содержатся в репе также витамины А, РР, В₁, В₂, В₅. Можно использовать этот корнеплод для борьбы с сезонным авитаминозом.

Овощ является одним из рекордсменов по содержанию фосфора.

Соли серы очищают кровь и избавляют от камней в почках и мочевом пузыре.

Значительное количество магния способствует укреплению костей.

Содержит репа и редкий глюкорафанин, способный защитить организм от онкологических заболеваний и сахарного диабета. Отвар репы обладает отхаркивающим, мочегонным, противовоспалительным, обезболивающим свойствами.

Репа питательна, но низкокалорийна, поэтому на нее обязательно надо обратить внимание при проблемах с лишним весом.

Противопоказана репа при обострении желудочно-кишечных заболеваний, гепатитах, холециститах, некоторых болезнях нервной системы.

Несмотря на то что репа традиционно считается русским овощем, во Франции, Америке, Индии, Японии, в отличие от России, репа до сих пор пользуется любовью кулинаров и часто оказывается на обеденном столе.



ПАРЕНАЯ РЕПА

500 г репы, 1 ст. ложка сметаны или растопленного сливочного масла

Очищенную и нарезанную репу залить горячей водой, варить 5–6 мин. В воду можно добавить сухие листья мяты, малины, сельдерея. Сваренную репу укутать и настаивать в течение 20 мин. Готовую репу выложить на блюдо, полить отваром, смешанным со сметаной или растопленным маслом.

Так же можно приготовить пареную брюкву.



«Гуцульская репа» — праздник Западной Украины, во время которого шеф-повара состязаются в искусстве приготовления блюд из репы.



САЛАТ

Большинство сортов салата происходят от дикого латука — травянистого растения, которое и сейчас растет в степях Средиземноморья.

По некоторым данным салат культивировался еще в Древнем Египте. С VII века салаты разводили в Китае. В Европу же листовые салаты были завезены лишь в Средние века.

Существует великое множество сортов салатов:

Салат-латук — нежный, хрустящий, с нейтральным вкусом.

Водяной кресс, называемый также «огородным перечником», имеет острый и пряный вкус.

Кресс-салат — с терпким, острым и горьковатым вкусом, напоминающим хрен.

Рукола — маленькие, темные листочки с пряным, горьковатым вкусом.

Салат айсберг — с большими хрустящими листьями, сладкий.

Салат ромэн — сочный и сладкий, маслянистый салат с нежным вкусом.

Салат радиккьо — очень горький.

Салат эндивий — горьковатый.

Салат батавия — листья долгое время остаются свежими и хрустящими.

Красный и зеленый корраловый салат — сладковатый.

Полезные свойства. Салаты малокалорийны, но при этом богаты минеральными веществами и витаминами группы В, РР, каротином, а по содержанию аскорбиновой кислоты почти не уступают яблокам. Кроме того, в салатах содержится больше, чем в других овощах, витаминов Е и К, а по содержанию яблочной, лимонной, щавелевой кислот, солей кальция не имеют себе равных.

Благодаря наличию бора, йода, железа, марганца, меди, молибдена регулярное употребление салатов способствует улучшению состава крови, укреплению стенок кровеносных сосудов.

В народной медицине соком салата лечат заболевания желудочно-кишечного тракта, как то гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Салаты и сейчас остаются востребованным блюдом.



САЛАТ СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ

300 г зеленого салата, 1 свежий огурец, 1 яйцо.

Для соуса: ½ стакана сметаны, 1 ч. ложка горчицы, 1 ст. ложка оливкового масла, черный молотый перец, 1 зубчик чеснока, ¼ стакана нарубленных пряных трав (укроп, зеленый лук, кинза)

Сметану, горчицу, оливковое масло, зелень хорошо перемешать. Посолить, приправить черным перцем, выдавить зубчик чеснока и снова хорошо перемешать. Яйца, сваренные вкрутую, измельчить и смешать с соусом.

Салат нарезать и сложить в миску. Заправить соусом, уложить в салатник, обложить кружочками свежих огурцов и посыпать мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки.



Салат никогда не едят сам по себе, только в компании других овощей, поскольку он не дает ощущения сытости.

СВЕКЛА

Во все времена и у разных народов свекла считалась исключительно целебным продуктом.

Культурное возделывание ее началось не позднее чем за тысячу лет до нашей эры. Одним наиболее древним документом, подтверждающим это, является список растений садов вавилонского царя Меродах-Баладана, где есть упоминание о листовой свекле.

Свеклу знали еще древние греки и очень высоко ценили ее свойства. Когда в храмах приносили жертвы богу Аполлону, то свеклу несли на серебряном блюде.

В X–XI веках свекла стала известна в Киевской Руси, в XIII–XIV веках — в странах Западной Европы. Позже всего начали выращивать свеклу в северной Европе.

В XVI и XVIII веке в Германии была выведена кормовая, а затем — сахарная свекла.

Подлинным центром выращивания свеклы всегда была Украина. Об этом свидетельствует, в частности, анкетный опрос, проведенный в 1766 году.

Полезные свойства. Свекла содержит витамины В₃, В₆, С, бета-каротин, фолиевую кислоту, кальций, железо, магний, фосфор, калий, цинк, клетчатку.

Среди лекарственных свойств ученые называют способность задерживать рост онкологических опухолей.

Вещества, содержащиеся в свекле, помогают улучшить работу печени, жировой обмен, снизить содержание холестерина в крови.

Она обладает ранозаживляющим, мочегонным, слабительным, противовоспалительным, обезболивающим действием.

Соком свеклы можно полоскать горло при ангине.

Натертую свеклу прикладывают к ранам и отекам, а кружочки к вискам при головной боли.

Сладкая и низкокалорийная свекла, употребляемая в свежем виде, помогает очищать организм от токсинов, особенно печень, кишечник, почки и желчный пузырь.



В свекольном соке присутствуют соединения бора, которые помогают выработке половых гормонов.

Кроме того, она нормализует кровообращение и ускоряет обмен веществ. Благодаря высокому содержанию клетчатки свекла улучшает пищеварение.

Листовая свекла, или **мангольд**, содержит витамин А, комплекс витаминов группы В, витамины С, Е, К; кальций, медь, железо, магний, марганец, фосфор, калий, цинк; клетчатку; белок.

Это один из тех листовых овощей, которые борются с болезнями среднего и преклонного возраста, включая разные виды рака. Эта свекла содержит огромное количество витаминов и микроэлементов.

Магний и витамин К укрепляют кости, калий защищает сердце, бета-каротин предотвращает поражение клеток ДНК, а витамин Е улучшает состояние кожи и не допускает возникновения болезни Альцгеймера.

Свекла противопоказана диабетикам, при повышенной кислотности, при остеопорозе.



Еще одно преимущество свеклы — возможность употребления овоща как в сыром, так и в обработанном виде.



БОРЩ МОСКОВСКИЙ

1,5 кг свинины на кости (грудинка или рулька), ветчина или сосиски, 5 крупных свежков, 0,5 кг свежей капусты, 1 луковица, 2 моркови, 4–5 небольших картофелин, небольшой кусочек корня сельдерея, 1–2 корня петрушки, сливочное масло, томатный сок, лавровый лист, перец горошком, соль, 5 зубчиков чеснока, сметана, зелень

Свинину залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, добавить очищенную целую свеклу и варить около 2 ч. Когда бульон сварится, достать из него мясо и свеклу и отложить.

Мелко шинковать капусту.

Приготовить поджарку: мелко нарезать лук, натереть корни сельдерея и петрушки, обжарить на масле. Натереть морковь и добавить в поджарку. Залить томатным соком так, чтобы он немного прикрывал овощи. Тушить под крышкой 20–30 мин.

При необходимости подливать еще жидкости.

Положить в бульон нарезанный ломтиками картофель. Можно при желании сварить картошку отдельно, измельчить толкушкой и ввести в конце вместе со свеклой.

Опустить в кипящий бульон нашинкованную капусту, чеснок и варить 5–10 мин. Капуста должна остаться чуть хрустящей. Натереть вареную свеклу. Мясо отделить от костей и при необходимости нарезать на небольшие куски.

Положить в бульон свеклу, мясо и поджарку, мелко нарезанную ветчину или предварительно отваренные, нарезанные сосиски, посолить по вкусу, добавить перец горошком и лавровый лист и варить на небольшом огне 5–10 мин. Вынуть лавровый лист (обязательно!) и дать настояться 5–10 мин.

Подавать со сметаной и мелко рубленой зеленью, можно положить в тарелку дольку чеснока.



СЕЛЬДЕРЕЙ

Все части ароматного сельдерея идут в пищу и обладают самыми замечательными свойствами.



О нем знали еще во времена Гомера. Сельдерей был культовым растением — его изображение присутствовало на древних монетах Сицилии и Греции.

Героев Олимпиад в древности украшали венками не только из лавра, но и из сельдерея, пахучими листьями декорировали жилище к праздникам.

Во времена царицы Клеопатры в Египте сельдерей считался лекарством «от недугов спасающим, сил прибавляющим».

В Россию этот овощ попал во времена Екатерины II. Поначалу разводили его как декоративное растение и лишь в XVIII веке стали употреблять в пищу, узнав о полезных свойствах этого растения.

Полезные свойства. Сельдерей содержит витамины В₃, В₅, С, Е, К, биотин, фолиевую кислоту, железо, йод, калий, кальций, магний, марганец, молибден, натрий, селен, фосфор, цинк, клетчатку.

Сельдерей — отличное тонизирующее средство, незаменимое при переутомлении.

Сельдерей омолаживает организм, улучшает обмен веществ, помогает избавиться от лишнего веса.

Он полезен при атеросклерозе, ревматизме, неврозах и бессоннице.

Оказывает болеутоляющее, мочегонное, противоаллергическое, противовоспалительное, ранозаживляющее, слабительное действие.

Поскольку содержащийся в сельдерее натрий придает этому растению солоноватый вкус, люди, страдающие отложением солей в суставах, могут использовать вместо соли измельченные листья сельдерея.



Сок сельдерея, имеющий слишком резкий запах, при употреблении лучше смешивать с другим соком, например морковным.

Благодаря высокой концентрации минералов сельдерей помогает нормализовать кислотно-щелочной баланс организма. Отклонения в сторону кислой реакции могут быть вызваны стрессом или неправильным питанием, а это ведет ко

многим проблемам со здоровьем. Сельдерей противодействует повышению кислотности организма, тем самым снимая такие последствия, как усталость, ревматизм и боли в суставах.

Сельдерей не только естественное мочегонное, он способен также снижать повышенное кровяное давление. Его целебные компоненты помогают расслабить мышцы вокруг артерий, давая возможность кровеносным сосудам расширяться, а крови течь без затруднений.

Другие ценные составляющие сельдерея — это кумарин, который укрепляет иммунную систему, и ацетилены, защищающие от рака.

Корень сельдерея содержит витамины В₁, В₂, С, РР, фолиевую кислоту, каротин, кальций, железо, магний, калий, фосфор, клетчатку.

Корень сельдерея — прекрасное мочегонное средство, к тому же он уменьшает отеки и метеоризм.

Он понижает высокое давление, нейтрализует канцерогены, борется с инфекциями, выводит излишек кислоты и регулирует деятельность нервной и лимфатической систем. Корень сельдерея можно есть и сырым, и термически обработанным, поскольку у него чудесный вкус. Из него можно делать пюре вместе с другими корнеплодами, например морковью и картофелем.

Сельдерей можно добавлять для ароматизации салатов, супов, тушеного мяса.



У города Арвада (Колорадо, США) есть неофициальный титул «Сельдерейной столицы мира».



САЛАТ ИЗ ТРЕСКИ С МАЙОНЕЗОМ

200 г филе трески, 50 г корня сельдерея, 1 яблоко, 1 пучок редиски, 1 огурец, 100 г салата, ½ стакана майонеза, 1 ст. ложка уксуса

Сельдерей, редиску, огурцы и яблоки нарезать соломкой длиной 3–4 см, сложить в миску и поставить в холодное место. Сваренную охлажденную рыбу без кожи и костей нарезать на куски по числу порций, сложить в тарелку, облить уксусом и также поставить в холодное место. Перед тем как подать к столу, овощи слегка посолить, смешать с 2–3 ст. ложками майонеза и уложить на листики салата, обсушенного на салфетке; поверх овощей положить куски рыбы и залить оставшимся майонезом.



САЛАТ МЕКСИКАНСКИЙ

200 г корня сельдерея, 350 г филе вареного цыпленка, 100 г красного болгарского перца, 3 яйца, сваренных вкрутую, 1 луковица, 200 г салата, 30 мл уксуса, 50 мл оливкового масла, соль по вкусу

Измельченный на терке сельдерей, нарезанное лапшой филе, нарезанные тонкими колечками сырые перец и лук, мелко нарубленные яйца и нарезанный соломкой салат перемешать, посолить и полить салатной заправкой из уксуса и оливкового масла.



На зиму листья сельдерея можно сушить.

СЛИВА

Общеславянское название «слива», вероятно, происходит от латинских слов «ливор» — синий, «ливос» — синеватый.

Сливы завез в Грецию с Востока Александр Македонский, в Рим спустя несколько столетий — Помпей. В Европу из Дамаска — крестоносцы.

Появление культурной сливы у славян, по видимому, относится ко временам Киевской Руси. При царе Алексее Михайловиче в середине XVII века несколько деревьев сливы было привезено из Западной Европы и посажено в царском саду в Измайлове под Москвой.

Уже древнегреческие и арабские врачи применяли этот плод в качестве слабительного и желчегонного средства. С аналогичной целью его использовали и в России.

Полезные свойства. Слива содержит витамины А, В₁, В₂, С, Р, калий, кальций, магний, фосфор, железо, бор, марганец, медь, органические кислоты.

Полезна слива, в отличие от большинства ягод и фруктов, заключается не в наличии аскорбиновой кислоты. Одно из главных богатств сливы — рутин, укрепляющий стенки капилляров. Вещества, оказывающие Р-витаминное воздействие, не разрушаются при термической обработке, поэтому сливовое варенье не менее полезно для кровеносных сосудов, чем свежие фрукты.

Калий способствует выведению из организма излишков жидкости и соли.

Богатый минеральный состав делает сливу полезной при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени и почек.

Народные целители рекомендуют употреблять сливу при заболеваниях обмена веществ, пищеварительной системы и как средство улучшения аппетита.

По последним научным исследованиям, сливу можно использовать в борьбе с онкологическими заболеваниями.

Из сливы свежей и сушеной варят варенье, делают компоты, желе, джемы.



ВАРЕНЬЕ ЧЕРНОСЛИВ С ФРУКТОВЫМ ЧАЕМ

2 апельсина, 2 лимона, 2 палочки корицы, 200 г чернослива без косточек, 4 пакетика фруктового чая (лимонного или имбирного)

Нарезать апельсины и лимоны кружочками, не снимая цедру. Положить в кастрюлю с корицей и залить водой. Довести до кипения и варить на небольшом огне, пока половина воды не выкипит. Добавить чернослив и опять довести до кипения, затем снять с огня. Положить чайные пакетики и оставить на 5 мин. Разложить чернослив по стаканам, залить процеженным отваром.



В Англии слива — это королевский завтрак и сливовый пудинг.



СМОРОДИНА

Смородина не была известна древним грекам и римлянам.

На основании исторических источников известно, что на Руси уже в XI веке эту культуру выращивали в монастырских садах Новгородчины и Псковщины. Дикорастущие заросли черной смородины в изобилии встречались по берегам Москвы-реки.

Сведения о ней как о лечебной культуре впервые встречаются в лечебниках и травниках XV–XVI веков.

В наших садах растет черная, красная и белая смородина.

Полезные свойства. Наиболее ценна и богата витаминами свежая ягода, снятая прямо с куста. Считается, что чем темнее цвет смородины, тем она полезнее. Действительно, в черной смородине витамина С содержится в 5 раз больше, чем в красной. Все же остальные лечебные свойства у всех видов смородины схожи.

В черной смородине содержатся витамины С, В₁, В₂, В₆, В₉, D, E, K, P, A, пектины, каротиноиды, сахара, органическая и фосфорная кислота, дубильные вещества, эфирное масло, соли фосфора, железа и калия.

В листьях черной смородины содержатся помимо витамина С фитонциды, магний, марганец, серебро, медь, свинец, сера, эфирное масло.

Смородину можно считать замечательным профилактическим средством против различных инфекций, она дает тонизирующий эффект, борется с усталостью и дурным настроением, повышает аппетит, благотворно влияет на нервную систему и помогает справиться с бессонницей, значительно улучшает внешний вид кожи и волос.

Отвар из листьев, молодых побегов и почек черной смородины используется в качестве мочегонного, слабительного и потогонного средства, а также при ревматизме, подагре, цинге и авитаминозах, болях в горле.

Чрезмерное употребление черной смородины может привести к повышенной свертываемости крови.

В кулинарии используют не только ягоды, но и листья черной смородины. Их добавляют в чай, обогащая его особым вкусом, используют для консервирования овощей.



ЗЕМЛЯНИКА В СОКЕ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

3 кг земляники, 1 л сока красной смородины с мякотью, 1 г лимонной или аскорбиновой кислоты

Землянику залить соком красной смородины, добавить аскорбиновую или лимонную кислоту, довести до кипения, кипятить 5 мин. Разлить в стерильные банки и закатать.



Применяют и ветви смородины для банных веников и для ванн.

ТОПИНАМБУР

Топинамбур (земляная груша, подсолнечник клубненосный, иерусалимский артишок) столетия назад выращивали в Северной Америке.

В Европу он попал только в XVII веке. Почти сто лет спустя, при отце Петра I Алексее Михайловиче, он оказался в России.

Поначалу его использовали как лекарственное средство при сердечных болезнях. Потом стали подавать на боярских пирах как изысканный деликатес, свидетельствующий о богатстве хозяина дома.

Полезные свойства. Топинамбур содержит витамины В₁, В₃, С, Е, К, бета-каротин, железо, калий, магний, марганец, медь, селен, фосфор, клетчатку, белок, сложные углеводы.

Сладкий, с легким ореховым привкусом топинамбур считается отличным источником медленно высвобождающейся энергии.

Поскольку топинамбур богат инулином — углеводом, который не поднимает уровень глюкозы в крови, он является превосходным диетическим продуктом для диабетиков. Инулин также способствует развитию в кишечнике полезных бактерий, тем самым обеспечивая его здоровье.

Он улучшает зрение, помогает в лечении подагры, мочекаменной болезни, желудочно-кишечных расстройств и малокровия.

Топинамбур содержит много железа, дающего строительный материал для клеток крови, а высокий уровень калия наделяет этот овощ мягким мочегонным эффектом.



По достоинству топинамбур оценили в Бельгии и Голландии — из него готовили изысканные блюда, отваривая в вине.

Полезнее всего топинамбур в сыром виде, хотя и может вызвать метеоризм. Его добавляют в салаты, супы-пюре, как изысканную приправу к различным блюдам из мяса и рыбы, из него готовят квасы. Клубни топинамбура можно жарить, запекать, варить, тушить.



ЧИПСЫ ИЗ ТОПИНАМБУРА

1 кг топинамбура, сок 2 лимонов, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 лавровых листа, черный перец по вкусу

Нарезать топинамбур на тонкие ломтики, положить на противень и сбрызнуть лимонным соком, смешанным с оливковым маслом. Положить туда же лавровый лист и поставить в разогретую духовку. Запекать при температуре 190 °С в течение 40 мин, пока ломтики не станут мягкими и золотистыми. В последний момент приправить черным перцем.



ТЫКВА

Тыква не требует специального кропотливого ухода, отлично хранится, дает большие урожаи, поэтому сразу приобрела большую популярность.

Тыква родом из Южной Америки. Ее разводили в Мексике 5 тысяч лет назад.

Жители Древней Греции и Рима использовали высушенные плоды тыквы как сосуды для жидкостей.

Из древних китайских рукописей известно, что тыква попала в Китай в начале нашей эры из Персии.

В Европу ее привез Колумб, и первое время тыкву разводили на корм скоту.

В России тыква появилась в XVI веке.

Полезные свойства. Тыква содержит редкие витамины, такие как К и Т, которые практически отсутствуют в других овощах и фруктах (недостаток витамина К может привести к кровотечениям в полости рта и внутренних органов), а также витамины D, В, А, Е, С, РР, пектины, минералы, яблочную кислоту, глюкозу, фруктозу, сахарозу, клетчатку. Тыква оптимизирует обмен веществ, следовательно, полезна при ожирении, отеках сердечного, почечного происхождения, атеросклерозе, нарушении солевого обмена, псориазе. Она улучшает перистальтику кишечника, выводит шлаки и холестерин, справляется с запорами. Считается, что тыквенные семечки помогают избавиться от глистов.



Семена тыквы были найдены в захоронениях перуанских индейцев.

Масло тыквы применяют при ожогах, дерматитах, псориазе, воспалениях суставов, геморрое, трещинах заднего прохода. Тыквенный сок улучшает состояние кожных покровов и помогает уснуть. Существует мнение, что тыквенный сок и семечки сохраняют мужское здоровье.

Тыкву не стоит употреблять в пищу при крайних формах сахарного диабета, а также при пониженной кислотности.

Наиболее хорошо тыква сохраняет свои вкусовые качества и аромат при запекании.



ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

2 небольшие тыквы, разрезанные пополам и очищенные от семян, 200 г сыра, нарезанного кубиками, 100 г половинок грецкого ореха, 4 ст. ложки оливкового масла, 2 растолченных зубчика чеснока

Разогреть духовку до 190 °С. В середину каждой половинки тыквы налить масло и положить немного чеснока. Запекать в духовке 1 ч. Вынуть почти всю мякоть, оставив немного, чтобы кожа сохраняла форму. Смешать мякоть, сыр и орехи. Разложить смесь по тыквам и запекать, пока сыр не расплавится.

УКРОП

Родиной этого пряного растения признано Средиземноморье.

Культура укропа известна с глубокой древности. Еще египтяне знали о целебном действии эфирного масла укропа и пользовались укропным отваром при головной боли.

В Древних Риме и Греции поэты воспевали укроп в стихах, юноши дарили букеты с укропом любимым, а победителей наряду с лавровыми награждали венками из укропа.

В средневековой Европе считалось, что укроп прекрасно укрепляет память, нервы, волосы и ногти. Заваренная вином зелень укропа рекомендовалась как ветрогонное средство и средство против икоты.

На Руси укроп выращивают с XVI века.

Полезные свойства. Укроп содержит витамины А, В₁, В₂, Р и С, а также фосфор, каротин, кальций и калий, фолиевую кислоту, соли железа и различные эфирные масла.

Свежая зелень укропа дает отличный эффект при расстройствах пищеварения.

Его употребление снижает кровяное давление, стимулирует деятельность кишечника и расширяет коронарные сосуды.

Укропный настой повышает секрецию желудочного сока, обладает желчегонным действием и избавляет от ощущения тяжести в желудке.

Кроме того, его можно использовать как отхаркивающее и слабительное средство.

Зелень укропа весьма полезна при малокровии.



Русское слово «укроп» связано, скорее всего, с тем, что его листья обычно очень мелко нарезают и «кропят» ими готовое кушанье.

У кормящих матерей укропный отвар повышает количество грудного молока, у детей борется с газообразованием и запором.

Наружно в виде примочек его можно использовать при воспалительных заболеваниях глаз.

Настой измельченных семян укропа способен бороться с морской болезнью.

Не советуют употреблять укроп людям, страдающим пониженным давлением.

В Скандинавии и Прибалтике блюда из рыбы и ракообразных или приправляют укропом, или подают с укропным соусом.



УКРОПНЫЙ НАПИТОК С МЕДОМ

1 кг моркови, 100 г укропа, 100 г меда, сок 1 лимона, 0,5 л воды, соль по вкусу

Морковь натереть на мелкой терке, залить холодной кипяченой водой, размешать, настаивать 20 мин и затем процедить и отжать морковь. Добавить к настою сок лимона, мед, посыпать укропом и перемешать. Пить охлажденным.



ХРЕН

Хрен незаменим как приправа и лекарственное средство у славянских народов.

Греки употребляли хрен с 1500 года до нашей эры. Они считали, что это растение стимулирует любовное влечение.

Хрен был известен также древним египтянам. В Европе его начали возделывать с XVI века.

Славяне же научились культивировать хрен с IX века. На Руси хреном лечили простуду, мужчины натирали голову пастой из хрена, чтобы волосы лучше росли, женщины отбеливали кожу, избавлялись от веснушек.

Полезные свойства. Хрен содержит витамины С, группы В, Е, фолиевую кислоту, калий, кальций, магний, натрий, фосфор, железо, марганец, медь и мышьяк, также сахар, различные аминокислоты, бактерицидное белковое вещество лизоцим и органические соединения.

Летучие эфирные масла, особенно горчичное, являются мощными натуральными антибактериальными средствами, которые помогают справляться со многими заболеваниями, особенно связанными с дыхательной системой (кашель, насморк), а также с инфекциями мочевых протоков.

Корень хрена стимулирует пищеварение, а также является эффективным мочегонным. Он может вызвать обильное потоотделение, тем самым помогая преодолеть простуду или грипп.

Его назначают при заболеваниях печени, подагре, ревматизме, кожных болезнях.

В народной медицине радикулит издавна лечили хреном.

Хрен нормализует количество сахара в крови, а потому рекомендуется при сахарном диабете.

Исследования японских ученых показали, что содержащиеся в корневищах хрена вещества активно препятствуют возникновению кариеса.

В больших дозах хрен может повысить кровяное давление и вызвать побочные кровотечения.

Из хрена готовят приправы и соусы.



САЛАТ ИЗ ТРЕСКИ С ХРЕНОМ

250 г филе трески, 2 огурца, 100 г хрена, ½ стакана майонеза, 2 ч. ложки уксуса, 50 г зеленого лука, петрушка

Сваренную холодную треску нарезать кусочками. Огурцы нарезать ломтиками. В миску положить натертый хрен, добавить майонез, соль, уксус, смешать с рыбой, огурцами и переложить в салатник. Салат украсить кусочками огурца, мелко нарезанным зеленым луком, натертым хреном и веточками зелени петрушки.



Американские ученые поставили хрен в разряд стратегически важных продуктов для медицины, обороны и космической промышленности.

ЧЕСНОК

Чеснок считается биоактивной добавкой из-за веществ, которые входят в его состав.



Чеснок выращивают свыше 5 тысяч лет. Родиной чеснока является Средняя Азия. Возделывали его и в Древнем Египте, и в Греции, и в Риме, и в Индии, и в Китае. Там не боялись крепких запахов.

Упоминания о чесноке встречаются и на глиняных табличках древних шумеров. Китайские врачи применяли его для лечения органов дыхания, пищеварения, кровообращения, при ревматизме, авитаминозах, лихорадочных заболеваниях, для профилактики малярии, облысения, лишая, при укусах насекомых.

Греки использовали чеснок как лекарство, готовили отвары, мази, настойки. Они варили чеснок в вине, смешивали с луком, медом и с различными травами.

Римляне были уверены, что чеснок возбуждает боевой дух и храбрость. Поэтому гладиаторы перед выходом на арену жевали чеснок.

В Средние века с помощью чеснока защищались от чумы, настаивая его в уксусе и обтирая все тело. В 1720 году он спас тысячи марсельцев от распространения эпидемии чумы. Существовали также средства с чесноком, защищающие от холеры, брюшного тифа, дизентерии, легочного туберкулеза.

Временем появления чеснока на Руси считается IX век, когда он был завезен из Византии.

В русской народной медицине чеснок не только использовали в пищу, но и применяли при подагре, водянке, кашле, цинге, почечнокаменной болезни, туберкулезе.

Полезные свойства. Чеснок содержит витамины группы В, за исключением В₁₂, РР, С, каротин, тиамин, рибофлавин и никотиновую кислоту, фосфор, калий, медь, йод, титан, серу, германий, молибден, цирконий, селен, натрий, свинец, кальций, кобальт, ванадий, магний, марганец, эфирные масла. Как народное средство он используется во многих странах при простуде, гриппе, а лабораторные исследования показали, что в нем содержатся антибактериальные, антивирусные и антигрибковые элементы. Ключевой компонент чеснока — алицин — отвечает за резкий характерный запах и оказывает губительное воздействие на вирусы, вызывающие ангину, грипп и кандидоз (дрожжевой грибок), герпес, а также убивает вредоносные микроорганизмы, в частности вызывающие туберкулез, а также стафилококки.

Чеснок оказывает благотворное воздействие на сердечно-сосудистую систему, и его регулярное употребление понижает уровень холестерина и кровяное давление. Он также справляется с чрезмерной вязкостью крови и, препятствуя образованию тромбов, снижает риск инфарктов и инсультов. Содержащиеся в чесноке серные соединения защищают клетки от мутаций, вызванных канцерогенами, предупреждая образование опухолей.

Чеснок полезен для кожи, в том числе защищает от рака кожи.

Ученые из Кореи сделали вывод о том, что чеснок снижает риск заболеть раком простаты, пищевода, толстого кишечника, гортани, яичников и почек.

Чеснок оказывает кратковременное положительное влияние на мужскую потенцию.

Чеснок противопоказан при заболеваниях печени, почек, желудочно-кишечного тракта, двенадцатиперстной кишки, язвенной болезни желудка и гастрите.



Признанная столица чесночного царства — городок Сен-Клер в Гаскони (Франция). Каждый четверг с июля по январь поутру открывается ярмарка, где то-вар один — чеснок.

Чеснок лучше всего употреблять в сыром ви-де, так как при термической обработке он теряет практически все свои полезные свойства.

МАЛОСОЛЬНЫЙ ЧЕСНОК

1 кг чеснока, 1 л воды, 80 г соли

Головки чеснока разделить на отдельные зубчики и снять с них сухую оболочку. Приготовить рассол. В трехлитровую банку положить для засолки несколько листьев черной смородины, вишни, укроп, лист хрена. Затем туда же уложить подготовленный чеснок и залить рассолом, он должен покрыть чеснок полностью. Банку закрыть двойным слоем марли, обвя-зать капроновыми нитками и оставить при температуре 15–22 °С. Через 4–5 дней малосоленный чеснок будет готов к употреблению.



СРЕДСТВО ДЛЯ ИНГАЛЯЦИЙ

3 или 4 зубчика чеснока, 1 ч. ложка яблочного уксуса, ½ л кипятка

Смешать ингредиенты и вдыхать пары при насморке, гайморите и закупорке носовых проходов.



СРЕДСТВО ОТ ПРОСТУДЫ

1 стакан морковного сока, 1–2 измельчен-ных зубчика чеснока

При первых признаках простудного заболевания и высокой температуре смешать и принимать 3–4 раза в день 2–3 дня.



Специфический запах чеснока изо рта легко удалить, если пожевать свежий корень петрушки или свежую зелень укропа.



ШПИНАТ

В нашей стране шпинат пока еще недостаточно популярен, хотя и обладает рядом неоценимых полезных свойств и очень прост в выращивании.

Шпинат родом из Персии. В VII веке он появился в Китае.

Только в XIV веке впервые узнали это чудесное растение испанцы. В Европе любили шпинатный хлеб и шпинатный сок, который использовался в качестве естественной краски в кулинарии.

До России он дошел к середине XVIII века, появляясь на столе исключительно богатых людей.

Полезные свойства. Шпинат содержит витамины группы B, C, D₂, бета-каротин, биотин, соль фолиевой кислоты; железо, йод, калий, кальций, магний, марганец, селен, натрий, фосфор, хром, цинк; клетчатку.

Флавоноиды-антиоксиданты шпината понижают риск возникновения сердечных заболеваний, инсульта и некоторых видов рака. Он богат лютеином и каротиноидом, которые помогают улучшить зрение.

Шпинат также является отличным источником минералов, играющих важную роль в укреплении костей.

Он полезен для нормального развития детского организма, особенно необходим ослабленным детям, страдающим анемией.

Улучшает деятельность поджелудочной железы.

Используется при заболеваниях нервной системы, малокровии, гипертонии, туберкулезе, сахарном диабете, при переутомлении.

Единственный недостаток шпината — высокое содержание щавелевой кислоты.

Шпинат промывают непосредственно перед тепловой обработкой, так как влажный он быстро портится. Используется в свежем, тушеном и отварном виде.



ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ С РЫБОЙ

700 г рыбы, 400 г щавеля и шпината, 20 г корня петрушки, 50 г репчатого лука, 30 г зеленого лука, 150 г моркови, 20 г сливочного масла, 2 яйца, 60 г сметаны, лавровый лист, перец черный горошком, соль

Рыбу выпотрошить, снять филе с кожей, нарезать порционными кусками. Из голов, хвостов, костей сварить бульон с добавлением лаврового листа, перца, петрушки.

Шпинат и щавель отварить в небольшом количестве воды и протереть через сито вместе с отваром. Морковь нарезать мелкими кубиками, луковицы нашинковать, обжарить на масле, в конце добавить мелко нарезанный зеленый лук. Куски филе посолить и обжарить с обеих сторон до готовности. Рыбный бульон процедить, добавить в него пюре из шпината и щавеля, обжаренные овощи, рыбу, соль и проварить 10–15 мин. Подавать со сметаной и сваренными вкрутую яйцами.



Шпинат нельзя долго хранить, он быстро теряет витамины и полезные свойства.

ЩАВЕЛЬ

Основная ценность растения состоит в том, что оно появляется ранней весной, когда в организме наблюдается авитаминоз.

Щавель был известен и древним грекам, и арабам, и американским индейцам. Они использовали его для лечения желудочных расстройств.

Русские едва ли не самыми последними из европейцев стали употреблять щавель в пищу.

Полезные свойства. Кислый вкус щавеля происходит от содержащейся в его листьях калиевой соли щавелевой кислоты. Щавель богат минеральными солями, органическими кислотами (яблочная, лимонная), белками, флавоноидами, сахарами, каротином, дубильными веществами, кальцием, калием, магнием, железом, витаминами В₁, В₂, С, К, РР.

Щавель обладает тонизирующим свойством, оказывает вяжущее и обезболивающее действие, применяется в качестве антитоксического средства при отравлениях. Хорошо помогает при анемии.

Щавель улучшает работу печени, мочевого пузыря и желудочно-кишечного тракта.

Оказывает лечебное действие при кровоточивости десен, а также полезен для сердца.

Щавель укрепляет иммунитет, а еще используется при геморрое и климаксе, устраняя их неприятные проявления.

Противопоказан при склонности к образованию камней в почках и острых воспалительных заболеваниях кишечника.

Листья щавеля можно засаливать и мариновать впрок.



ЩИ МАЙСКИЕ

800 г крапивы, 250 г щавеля, 50 г моркови, 30 г корня петрушки, 100 г лука репчатого, 50 г лука зеленого, 50 г топленого масла, 3 яйца, 75 г сметаны, лавровый лист, перец черный горошком, гвоздика, соль, зелень

Молодую крапиву погрузить на 2–3 мин в кипяток, откинуть на сито, пропустить через мясорубку и тушить с жиром 10–15 мин. Коренья нарезать кубиками, репчатый лук нарубить, зеленый лук мелко нарезать и все вместе спассеровать.

В кипящий бульон положить крапиву, спассерованные овощи, пучок зелени и варить щи 20–25 мин. За 10 мин до окончания варки добавить измельченный свежий щавель, лавровый лист, перец, гвоздику, соль. Свежий щавель можно заменить консервированным. Подавать щи с яйцами, сваренными вкрутую, сметаной и зеленью.



Щавель обыкновенный в наших широтах принято высаживать несколько раз за лето.

ЯБЛОКО

Этот чудесный плод прочно ассоциируется с тем, что выросло на древе познания добра и зла, и, отведав чего, наши прародители были изгнаны из рая.

В древних мифах яблоки — символ знания, мудрости и солнечного тепла. Недаром яблоня считается священным деревом бога солнца Аполлона, имя которого происходит от того же корня, что и современное английское слово apple.

В Грецию саженцы яблонь приехали с караванами, следующими за войсками Александра Македонского, и оттуда распространились по всей Европе.

В Древнем Риме яблоневые сады культивировались уже профессионально.

Русская старина не столь глубока, как греческая. Известно, однако, что яблоко испокон веку на Руси было не только любимым, но часто даже и единственным фруктом. Севернее яблонь растут только кедры да березы. Петра I любить яблоки приучил его отец. И если Алексей Михайлович заложил питомники в Измайлово, то Петр Алексеевич снабдил отечественных садоводов лучшими западными сортами.

История первой в мире окультуренной яблони началась в горах Казахстана, который можно считать родиной всех яблок. Отсюда яблоня перебралась сначала в Азию, а потом в Европу. Само название бывшей столицы страны Алматы означает в переводе с казахского «отец яблок».

Полезные свойства. Яблоко содержит до 80 % воды, остальное — полезные вещества: клетчатка, органические кислоты, калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо, йод, а также витамины А, В₁, В₃, РР, С и другие. Довольно редкого витамина G (витамина аппетита) в яблоках больше, чем в любом другом фрукте.

Яблоки оказывают на организм общеукрепляющее, ободряющее, освежающее действие.

Благодаря пектину и клетчатке яблоко нейтрализует токсичные вещества и помогает

пищеварению. Способствует избавлению от повышенного холестерина.

Яблоки позволяют быстрее насыщаться и дольше не испытывать чувство голода.

Кислые яблоки благотворно воздействуют на иммунную систему, укрепляют стенки сосудов, уменьшают их проницаемость для токсинов, снимают отеки, способствуют быстрому восстановлению сил после длительной болезни.

Яблоки содержат природные антибиотики — фитонциды, которые сами по себе губительно воздействуют на возбудителей вируса гриппа, золотистый стафилококк, помогают при прыщах на лице, уничтожают возбудителей дизентерии.

Дубильные вещества защищают от подагры и мочекаменной болезни. Обладая мягким желчегонным действием, яблоки помогают предотвратить желчекаменную болезнь и холециститы.

Плоды с невысоким содержанием сахаров влияют на колебания в крови сахара, они показаны больным сахарным диабетом.



Два яблока, съеденные в течение дня, значительно снижают уровень холестерина.



Яблоки препятствуют образованию мочевой кислоты и усиливают распад муравьиной, поэтому они полезны страдающим ревматизмом, подагрой, атеросклерозом, хроническими экземами и другими заболеваниями кожи.

Яблоки полезны для укрепления зрения, волос и ногтей, а также для устранения заболеваний нервного характера.

Яблоки благотворно действуют при низком кровяном давлении и отвердевании сосудов, потому что работают как очиститель крови.

Они также полезны для лимфатической системы.

Считается, что регулярное употребление яблок и яблочного сока способствует предотвращению процесса разрушения клеток мозга, приводящего к потере памяти.

Итальянские ученые доказали, что яблоки блокируют негативное действие аспирина на желудок и не мешают ему оказывать полезные эффекты. Яблоки показаны при так называемой аспириновой язве, для сердечников, принимающих аспирин постоянно, а также людям с больными суставами.

Экспериментально доказано, что в яблоках есть вещества, блокирующие размножение раковых клеток печени и толстого кишечника. Кожица дает более мощный противораковый эффект — в ней больше антиоксидантов.

Яблоки вредят зубам, особенно сорта с повышенным содержанием сахара. Кислые лучше не употреблять при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Яблоко употребляется в пищу в свежем виде, а также служит сырьем в кулинарии и для приготовления напитков.



ЯБЛОКИ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ НА ЗАВТРАК

2 крупных яблока, 4 ст. ложки с горкой овсяных хлопьев, 150 мл холодной кипяченой воды, 100 мл нежирного молока, 1 ст. ложка сахарного песка, сок 1 лимона

Залить овсяные хлопья водой. Через 1 ч добавить молоко и сахар. Яблоки вместе с кожурой натереть на крупной терке и смешать с овсяной массой. Перед подачей полить лимонным соком и перемешать.



Праздники яблок существуют во многих странах: Яблочный Спас в России, День яблока в США и Великобритании, в Испании и Франции, Фестивали яблок в Казахстане, Китае, Австралии и Аргентине.



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	1
Актинидия.....	2
Артишок.....	4
Базилик.....	6
Баклажан.....	7
Брюква.....	8
Виноград.....	9
Вишня.....	10
Горошек зеленый.....	11
Груша.....	12
Дайкон (Японская редька).....	13
Ежевика садовая.....	14
Жимолость съедобная.....	15
Земляника садовая.....	16
Ирга.....	18
Кабачок.....	19
Капуста.....	20
Картофель.....	22
Кориандр.....	24
Крыжовник.....	25
Лавр благородный.....	26
Лук.....	27
Майоран.....	28
Малина.....	29
Морковь.....	30
Мята.....	32
Огурец.....	34
Огуречная трава.....	35
Пастернак.....	36
Патиссон.....	37
Петрушка.....	38
Помидор.....	39
Ревень.....	40
Редис.....	41
Редька.....	42
Репа.....	43
Салат.....	44
Свекла.....	45
Сельдерей.....	47
Слива.....	49
Смородина.....	50
Топинамбур.....	51
Тыква.....	52
Укроп.....	53
Хрен.....	54
Чеснок.....	55
Шпинат.....	57
Щавель.....	58
Яблоко.....	59

УДК 613.2/3
ББК 51.23
П 26

«Семейная энциклопедия здоровья»

Первушина Елена Владимировна

ОГОРОДНАЯ АПТЕКА ОТ А ДО Я

НАТУРАЛЬНЫЕ ВИТАМИНЫ

Научно-популярное издание

Ответственный редактор *Е. Целовальникова*. Художественный редактор *Ю. Прописнова*
Технический редактор *Е. Траскевич*. Корректор *Е. Волкова*
Верстка *О. Солодовниковой*
Иллюстрации *О. Дянжиной, Е. Морозова и В. Титова*
Руководитель проекта *А. Галль*

ISBN 978-5-367-02805-8

© ЗАО «Торгово-издательский дом «Амфора», 2015

Первушина Е.

П 26 Огородная аптека от А до Я. Натуральные витамины / Елена Первушина. — СПб. : ЗАО «Торгово-издательский дом «Амфора», 2015. — 62 с. : ил.