

Трава у дома твоего

> Свежий шпинат – хорошо, а чеснок – лучше

ЧТО РАСТЕТ на деревенских и дачных грядках из зелени? Мы знаем – что-то чрезвычайно полезное. Но иногда, в зависимости от состояния здоровья, полезно знать, что именно содержится в этой самой зелени, что влияет на наше самочувствие и полезно для нашего организма.

Шпинат, например, по содержанию белка уступает только мясу. В нем есть легкоусвояемое железо, углеводы, минеральные вещества, в том числе калий, и целая россыпь витаминов – С, А, В1, В2, В6, РР, Р, Е, D2, К. А йода, замедляющего процессы старения, в нем больше, чем где бы то ни было. Свежий шпинат полезно есть при проблемах с кишечником, авитаминозе, нервном истощении, рахите, туберкулезе, диабете. Исследования показали, что свежий шпинат полезен при лучевой болезни и как профилактическое средство при опухолях. Полезен он и после переработки – в щах, борщах, подливках, в виде сухой приправы. Древние египтяне, готовясь к застолью, ели шпинат заранее – он снимает похмельный синдром: клетчатка и микроэлементы, содержащиеся в нем, замедляют всасывание алкоголя в кровь и быстро выводят из организма продукты его распада.

Привычный для нас укроп – кладезь почти всех известных витаминов. В нем много полезных солей, кальция, железа, эфирных масел, сахара и белков. В качестве приправы он стимулирует работу желудочно-кишечного тракта, является хорошим мочегонным, слабительным и отхаркивающим средством, способствует активной работе молочных желез. Эти его свойства особенно заметны при употреблении укропа в виде самостоятельного блюда – салата с маслом и лимоном.

Эстрагон или тархун, активно культивируемый во всей Европе и хорошо известный в России, за счет большого количества эфирных масел имеет пряный запах и терпкий вкус. Это сделало его очень популярной приправой для риса, рыбы, яиц, мяса, овощей, он также входит в состав майонезов. В народной медицине эстрагон известен как лекарство при заболеваниях стенок сосудов. Используется как в свежем виде, так и в виде водочной настойки.

Петрушка – одна из самых популярных приправ в нашей стране. И не зря: в ней, как и в



КОЛАЖ - КСЕНИЯ СЕРГЕВА

морковке, много каротина, полезного для глаз, витамина С, минеральных веществ и эфирных масел. В народной медицине петрушку используют от верхних до корешков. Корни помогают при болезнях почек, семена – как мочегонное средство, листья снимают воспаления и боль в местах укусов насекомых.

Репчатый лук содержит витамины группы В, эфирные масла, марганец, медь, кобальт, цинк, фтор, молибден, йод, железо, никель, каротин,

Древние египтяне знали толк в зелени

фолиевую кислоту, биотин. В нем есть и калий, который благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Лук – универсальный помощник здоровью, он является антисептическим, антимикробным, бактерицидным, противовоспалительным, антисклеротическим и противодиабетическим средством. Его отличительная характеристика – он почти не теряет своих свойств при температурной обработке, так что есть его можно не только сырым в салатах и бутербродах, но и запекать с мясом, добавлять в супы и тушения.

Наконец, не умаляя достоинства всех вышеперечисленных растений, можно сказать, что самая полезная «трава у дома» – это чеснок. Судите

сами: эфирные масла сложного состава делают его сильным антибиотиком, бактерицидным средством, убивающим дифтерийные палочки, туберкулезные бактерии, стафилококки, стрептококки и возбудителей дизентерии. Его используют при колите, энтерите, дизентерии, метеоризме, как противоглистное средство. Он применяется при гипертонической болезни, атеросклерозе и других заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Некоторые исследователи утверждают, что он понижает рост раковых клеток. В китайской медицине чеснок относят к самым эффективным лекарственным средствам: его прописывают при заболеваниях органов пищеварения, дыхания, при истощении, ревматизме, заболеваниях кожи. Его назначали во время чумы, холеры, при лихорадках и авитаминозах. Уже современные исследования показали, что чеснок понижает кровяное давление, увеличивает амплитуду сердечных сокращений, замедляет ритм сердца, расширяет коронарные и периферические сосуды. Доказанными считаются также следующие эффекты употребления чеснока – антимикробный, холестеринснижающий, тромборазрушающий и антиагрегационный – препятствующий «склеиванию» тромбоцитов.

НАТАЛЬЯ АНТИПОВА

Гречка греческая и тюрка

> Продуктовая корзина из глубины веков

ОВОЩИ, к которым мы привыкли с детства, считаются у нас самыми необходимыми на столе. Прочие – заморский деликатес. Однако если копнуть историю, то многие исконно русские овощи и блюда из них окажутся совсем не русскими. Судите сами...

Картошка появилась в Европе только в XVI веке. В метрополию в 1580 году ее завез знаменитый английский пират Френсис Дрейк, промышлявший в то время у берегов Южной Америки. Попробовавший картошку у индейцев озера Титикака, Дрейк предложил ее британской короле как неведомый доселе съедобный корень. В Европе новшество приняли с прохладцей, крестьяне отказывались сажать картошку, несмотря на все уговоры. Говорят, французский король пошел на нетрадиционный шаг, пропагандируя картошку среди подданных. Он разрешил ее сажать на полях знати, запретив это делать в огородах крестьян. Любопытство простолудинов взяло верх – картошку стали воровать с барских огородов, чтобы попробовать этот деликатес.

В России заморский клубень не приживался еще дольше. Знать, которую Петр I обязал садить «земляное яблоко», не смогла объяснить своим крестьянам, что в картошке можно есть, а что нельзя. Много людей отравились, пробуя на

вкус действительно ядовитые ягоды растения. Антикартофельные бунты подавляли войсками... А сегодня представить русскую кухню без картошки невозможно. Кстати, наши не столь уж далекие предки сразу поняли, что самое ценное в молодой картошке – ее кожура, она содержит много полезного для сердца калия. Очистки не выбрасывали, они шли в дело – на чрезвычайно питательные и полезные оладьи.

«Гречневая каша – матушка наша». Между тем, древние славяне гречку знали не всегда. Она была занесена на территорию нынешнего Урала урало-алтайскими племенами из Южной Сибири. Оттуда она попала в Южную Европу, где быстро прижилась и была оценена по достоинству. И только в X веке, во времена активных контактов с православными Грецией и Константинополем, гречка – греческая – попала на Русь. Ее выращивали в православных монастырях греческие монахи. В это же время в Италии ее называли «турецким зерном», а в Испании, Франции и Португалии – «арабским» или «сарацинским».

Помидоры или томаты, от ацтекского «томатль» – крупная ягода, тоже попали в наши огороды из Америки. Известно, что в XVI веке испанцы потрясли европейцев своей способностью есть помидоры. На остальной территории Европы томаты считали красивым декоративным растением, способным украсить интерьер, но уж никак не стол. Подданные русского царя

лишили помидоры даже красоты: их называли «псинками» и «бешеной ягодой». Дело в том, что незрелые помидоры в больших количествах содержат алкалоид соланин, влияющий на центральную нервную систему. Первые отечественные «испытатели» помидоров не знали, что нужно дожидаться покраснения ягод, ели их зелеными и вели себя после этого не совсем обычно. В этом статусе помидоры пробыли почти три столетия, пока не обнаружили их вкус и польза для здоровья. Сегодня известно, что они в большом количестве содержат витамины и минеральные вещества, в том числе такие редкие, как цинк и хром.

Свекла тоже пришла к нам издалека. Если на Ближнем Востоке ее знали еще за две тысячи лет до нашей эры, то к восточным славянам она попала только в X веке. Ели ее так, как надо – вместе с ботвой. В ней и в корнеплоде содержатся в необходимых для организма количествах железо, цинк, кобальт, клетчатка и йод.

Возникает вопрос: а что же ели граждане дохристианской Руси? У простонародья обычной едой были тюрка – хлеб с квасом, толокно – грубая овсяная мука, замешанная на воде, полевка – похлебка из ржаной муки. Пришедшие из других стран и регионов культуры разнообразили русскую кухню, сделав ее одной из самых полезных в мире.

АЛЕКСАНДРА ПУШКАРЬ

> ТЕСТ

Настоящий ли вы дачник?

ОТВЕТИТЕ на вопросы теста, который поможет определить, что для вас дача.

1. Как бы вам в шуточной форме было приятнее называть свой загородный участок?

- а) усадьба;
- б) фазенда;
- в) шесть соток.

2. В среднем сколько времени в году вы проводите на садовом участке?

- а) больше трех месяцев;
- б) от одного до трех месяцев;
- в) менее месяца.

3. Дачный участок прежде всего нужен вам:

- а) для того чтобы держать себя в хорошей физической форме;
- б) чтобы обеспечивать семью фруктами, овощами, зеленью, ягодами;
- в) для отдыха.

4. Загородный участок вы не мыслите без:

- а) роскошного дома;
- б) плодовых деревьев и цветов;
- в) бани (сауны).

5. Из нижеперечисленного кто (или что) вам больше всего не нравится на даче?

- а) комары да мошки;
- б) капризы погоды;
- в) отсутствие некоторых привычных удобств.

6. Для соседа по приусадебному участку вы не пожелаете:

- а) щепотки соли;
- б) диковинных саженцев;
- в) последней рубахи.

7. Продолжите фразу: «Дача – это лучшее место, чтобы...»

- а) снять стресс;
- б) убить время;
- в) пережить жару.

8. По вашему мнению, топинамбур – это...

- а) насекомое;
- б) непереводаемая игра букв;
- в) земляная груша.

9. Самое большое удовольствие на даче вы получаете от:

- а) лежания в гамаке;
- б) работы на земле;
- в) хождения по росе.

9–14 баллов. Вы человек, для которого, судя по всему, дача давно перестала быть лишь загородным участком для отдыха. Она часть вашей жизни и в чем-то ваша душа.

15–21 балл. Вас нельзя назвать поклонником классических дачных поз! Приготовить шашлык, поиграть в бадминтон, полежать в шезлонге, нежась на солнышке, сходить на речку – вот это для вас! А копать грядки, полоть сорняки, сажать, корчевать, косить – что это за отдых?! Самое лучшее – арендовать участок на время отпуска, а если у вас маленькие дети, то и на весь дачный сезон.

22–27 баллов. Не возьмемся утверждать, что вы очень приспособлены к жизни на природе. Если у вас и есть садовый участок, держите вы его, вероятно, по большей части ради близких. Впрочем, уверены, согласитесь с тем, что жаркие денечки лучше проводить все же за городом, нежели в душном и запыленном мегаполисе.

> У китайских врачей чеснок – первое средство