

# Незнакомцы с грядки

➤ Сварите топинамбур в вине со сливочным маслом и вы почувствуете себя аристократом

**КАРТОШКА, помидоры, капуста, свекла, морковь... Набор выращиваемых растений в арсенале российского огородника привычен. Между тем наш климат позволяет выращивать не только такой «джентльменский набор», но и другие полезные и малоизвестные растения.**

Турнепс – близкий родственник капусты, называемый также кормовой репой. Люди сторонятся этого корнеплода, считая его именно кормовым, а не столовым. И зря. Селекционеры давно вывели вкусные сорта турнепса, пригодные для выращивания на грядке. Из него делают салаты: в натертый на крупной терке корнеплод добавляют тертую морковь, растительное масло, соль, рубленые яйца, лук, укроп.

Айва японская низкая. Пришла к нам из Восточной Азии. Сейчас этот кустарник растет даже в суровой Сибири, не говоря уже о средней полосе России. Он благополучно зимует под снегом и дает плоды каждый год. В них много аскорбиновой кислоты, витаминов группы В и Р, сахара, органических кислот и пектина. Из-за высокого содержания витамина С айву иногда называют «северным лимоном». Все это делает ее превосходным профилактическим средством при гипертонии и атеросклерозе.

Кизил. Как теплолюбивое растение в средней полосе России требует особого ухода и терпения. Ягоды кизила содержат много витамина С и Р, глюкозы, фруктозы, органических кислот, эфирного



КОМПАЖ - КСЕНИЯ СЕРГЕЕВА

масла и фитонцидов, за счет чего они обладают ярко выраженным бактерицидным действием. В народной медицине кизил используют при лечении желудочно-кишечных заболеваний, авитаминозов и общей слабости организма. Плоды едят свежими или пускают на желе, компоты, сиропы, мармелад, делают из них вино и ликеры.

## Август на дворе: пришла пора запасаться витаминами

Топинамбур – «земляная груша». Был известен в России с XVII века, но пал под натиском картофеля. Это травянистое растение родом из Северной Америки, само похоже на картошку, но является, при этом родственником подсолнеч-

ника. Его сочные мягкие клубни обладают приятным сладковатым вкусом. Как и европейцы, жители Российской империи долго не могли понять, как его готовить, и использовали в качестве лечебного средства: в клубнях содержится много белка, минеральных солей, полисахарида инулина, фруктозы, микроэлементов, витамина В, С, каротина. Вкус топинамбура первыми узнали в Голландии и Бельгии – там клубни стали варить в вине со сливочным маслом, это блюдо считалось аристократическим. Топинамбур снижает уровень глюкозы в крови, что делает его хорошим средством при диабете ☺

ИГОРЬ САВИН

# Придорожные «дары»

➤ Советы тем, кто приобщается к природе

**ВЫЕЗЖАЯ ЗА ГОРОД, многие из нас, вспомнив суровые урбанистические будни, стремятся приобщиться «к природе». Долой консервы, супермаркеты, яркие упаковки! Будем ближе к земле! А бабушки у дороги нам в этом помогут! И скупаем у них овощи, фрукты, молоко, ягоды, орехи. Став, таким образом, ближе «к природе», мы становимся дальше от собственного здоровья.**

Автомобили вместе с выхлопными газами выделяют тяжелые металлы. Каким-то образом мы забываем про это, видя у оживленной загородной трассы овощи, фрукты, молочные продукты, зелень и другие дары натурального придорожного хозяйства. Если же у нас достанет сил отнести эти «дары» в лабораторию, мы обнаружим в них свинец, кадмий, мышьяк и ртуть. Все эти вещества канцерогенны, легко проникают из придорожной пыли внутрь продуктов и затем – в наш организм. Последствия понятны...  
Есть и более легкие последствия

покупок у дороги. Это «всего лишь» заболевания желудочно-кишечного тракта, пищевые отравления и аллергии разных форм тяжести. И дело не в том, что едим немые продукты. К примеру, соединения мышьяка с кожуры фруктов просто не смываются водой.

Не лучше обстоит дело с переработанными продуктами – мясными консервами, колбасами, соленьями и прочим. В отличие от ответственных производителей, в консервы, сделанные у дороги, могут положить непроверенное мясо, а коптить можно на чем угодно, даже на автомобильных покрышках. Кстати, отмечено, что в районах, где люди традиционно едят много копченой рыбы и мяса, высок уровень заболеваемости раком желудка – любой дым содержит канцерогены.

Отдельных слов заслуживает посуда и тара, в которой нам предлагают «экологически чистые» продукты. Необходимо помнить, что оцинкованная посуда выделяет совсем бесполезный цинк, а консервные банки, в которых есть воздух, практически растворяются в кислой среде, выбрасывая в нее олово. Этот металл, входящий также в состав выхлопных газов, легко проникает в мясо и молоко

животных, включаясь затем в обмен веществ в человеческом организме. Эти продукты могут стать причиной и пищевых отравлений, вызванных различными патогенными бактериями – стрептококками, стафилококками, сальмонеллой. Вспомним и такие смертельно опасные инфекции, как ботулизм, брюшной тиф, дифтерия.

В общем, придорожные продукты могут принести нам массу «сюрпризов». Мы узнаем их сразу, их признаки очевидны: рвота, диарея, повышение температуры, тошнота, слабость, боли в животе, озноб, тахикардия, обмороки и судороги мышц.

Служба санэпиднадзора составила список самых опасных продуктов в придорожной торговле. Это молочные продукты, грибы, выпечка, шашлыки и бахчевые культуры. У дороги это лучше вообще не покупать.

Молоко не зря на первом месте в этом списке. Многие покупают его, чтобы потом сразу пить. Считается, что самое полезное молоко – парное. Верно. Но корова при этом должна быть здорова, а тара во время дойки – чистой. Любое сомнение в этом случае должно предостеречь от покупки парного

молока. Кроме того, мало кто знает, что свои особо полезные качества парное молоко теряет через 2–3 часа: его бактерицидные свойства исчезают под действием света и воздуха. И даже в том случае, если бутылка, в которой оно продается, была чистой. Пластиковые бутылки лучше вообще обходить стороной – некоторые виды полимеров выделяются прямо в молоко и затем оседают в организме.

В общем, если здоровье дороже, то лучше покупать сертифицированные продукты, прошедшие санитарно-эпидемиологический контроль. Важно также обращать внимание на срок их годности и упаковку. Мясо, к примеру, лучше покупать в специальных лотках, покрытых пищевой пленкой, субпродукты – запакрованными в вакууме, а молоко или соки – в асептических картонных пакетах. Последние являются самой прогрессивной упаковкой, поскольку обеспечивают сохранность продукта, предохраняют от контактов с воздухом, бактериями, светом и запахами даже при длительном хранении без холодильника. Продуктам же, продаваемым у дороги, лучше оставаться там ☺

ДМИТРИЙ КАРМАНОВ

## ➤ ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

### Полезные «дикари»

**ОНИ РАСТУТ у нас на глазах, но мы проходим мимо, их не замечаем. Между тем стоит только нагнуться, сорвать их и приготовить как надо – и они отблагодарят нас.**

Когда рядом нет пластыря, мы протираем ранки подорожником. И кровь останавливается, поскольку в его листьях много дубильных веществ, смолы и фактора Т, вещества, способствующего свертыванию крови. Его сок и настои применяют при язвенной болезни, они убивают патогенные микробы. В Китае семенами подорожника лечат сахарный диабет, кашель, мужское и женское бесплодие. Настойка подорожника делается чрезвычайно просто: три столовых ложки листьев настаивают четыре часа в стакане кипятка, пьют по 1/3 стакана три раза в день.

В лопухе чаще используют корни, которые собирают осенью. В них найдены полисахариды, протеины, эфирное масло, кислоты, белки, дубильные, горькие и смолистые вещества. Настойки, отвары и экстракты корней лопуха используют как мочегонные и потогонные средства, они улучшают состав крови и мочи. Свежий корень помогает при диабете. Лопухом лечат заболевания кожи, ревматизм и подагру, камни в почках, геморрой, ломоту в суставах. Отвар: две столовых ложки корня кипятят в двух стаканах воды 20-30 минут, дают настояться четыре часа и цедают. Пьют по 1/3 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Молодые корни можно есть сырыми, вареными, жареными, варить в супе вместо картошки. Молодые листья лопуха используют в салатах.

На Востоке польню еще с библейских времен лечили болезни бронхов и легких, в том числе туберкулез и коклюш. В ней много витаминов, органических кислот, дубильных веществ и алкалоидов. Настойка: 50 грамм полны заливают 500 граммами водки, настаивают три недели в темном месте, периодически встряхивая, цедают. Принимать по 15-20 капель три раза в день за 15-20 мин до еды. Водный настой: две столовые ложки травы заливают стаканом кипятка в эмалированной посуде, греют под крышкой 15 мин, охлаждают, процеживают и отжимают. Принимают по 1/4 стакана три раза в день за 30 мин до еды в течение двух суток, затем настой теряет свои свойства.

У одуванчика наиболее ценная часть – его корни. Их выкапывают осенью в период увядания и весной до цветения. В них есть полисахарид инулин, сахароза, белки, каротин, дубильные вещества, органические кислоты и смолы. Соцветия и листья, которые собирают весной до цветения, содержат каротин, витамины С и В, никотиновую кислоту, протеин, железо, кальций, марганец и фосфор, которого в них больше, чем в листовых овощах. Корнями и травой одуванчика лечат заболевания печени, желчного пузыря, желчнокаменной болезни, желтуху, гастриты, колиты, запоры и геморрой. Из молодых листьев свежего одуванчика делают салаты, которые особенно полезны после тяжелых инфекционных заболеваний, при малокровии, ревматизме, подагре и авитаминозах. Поджаренные корни пьют вместо кофе – они снижают уровень холестерина в крови. Настойка: две столовые ложки корней кипятят в стакане воды 10-15 минут, дают настояться четыре часа, цедают. Пьют по 1/3 стакана три раза в день.

ДМИТРИЙ КАРМАНОВ

➤ Не забывайте: любой дым содержит канцерогены