

СКОЛЬКО ОВОЩЕЙ В тарелке супа?

Мы ежедневно садимся за стол обедать. Из чего состоит наша пища? Большею частью из растений.

Попробуем сосчитать, сколько различных овощей в тарелке борща, щей или супа.



Мы находим кусочки листьев капусты, клубней картофеля, корней свёклы, моркови, репы, петрушки, сельдерея, семена гороха или фасоли, жёсткие листочки лавра, горькие семена перца.

Каждый корешок имеет свой запах, свою окраску.



Большие круглые кочаны капусты напоминают голову. Название «капуста» и происходит от древнеримского латинского слова «капут», что означает «голова».

Капуста была известна ещё жителям Древнего Египта. Отварную капусту египтяне подавали в конце обеда, как сладкое блюдо.

В древнем мире считали капусту целебным средством при разных заболеваниях.

Капуста стала основой русских национальных блюд. Квашеная, кислая капуста, пироги с капустой, щи подавались на стол как в простых избах, так и в царских палатах.



На вашей тарелке – варёный или жареный картофель. Картофель! Что в нём особенного? Однако у картофеля длинная и интересная история.

Родина картофеля – берега Чили и горы Перу в Южной Америке. На горных плоскогорьях перуанцы ещё в древности возделывали картофель, называемый там «паппа».

В Европе картофель не был известен до 1536 года. Европейцы не сразу признали его и картофель долго путешествовал из страны в страну как диковинное растение.

Особенность картофеля заключается в том, что на стеблях, обсыпанных рыхлой землёй, образуются особые «веточки» - столоны с округлыми клубнями. Клубень – это утолщённый стебель, покрытый почками и наполненный питательным веществом – крахмалом. Перезимует такой клубень в подвале, а весной под действием тепла и влаги прорастут его почки и дадут новое растение картофеля. Эти толстенькие стебли, которыми размножается картофель, мы и употребляем в пищу.



Четыре тысячи лет морковь употребляется в пищу. Долгое время нужно было возделывать морковь на хорошей почве, чтобы получить вкусные, сочные корнеплоды различных сортов и размеров. Корни моркови бывают не только розовые, но и белые, жёлтые и фиолетовые.

О каждом растении используемом человеком, дошло до нас много былей, небылиц, преданий и сказок.

В средние века морковь считали лакомством гномов – сказочных маленьких лесных человечков. Существовало поверье: если вечером отнесёшь в лес миску с варёной морковью, то утром вместо моркови найдёшь слиток золота. Ночью гномы съедят морковь и щедро заплатят за любимое кушанье. Доверчивые люди носили в лес миски с морковью, но золота, увы, не находили.

В 16 столетии на Руси морковный сок считался целебным: им лечили от болезней печени, сердца.

В Германии из поджаренной моркови делали «солдатский кофе», который в некоторых деревнях по традиции варят и сейчас.



Приготовление любого супа, закусок и большинства мясных и рыбных блюд не обходится без лука.

Лук с незапамятных времён возделывали египтяне. В Древней Греции лук считали священным растением, где луковица воспринималась как символ устройства Вселенной. Именитые горожане в Древней Греции считали неприличным употреблять лук в пищу из-за стойкого резкого запаха. Римляне употребляли его ежемесячно, а во избежание резкого запаха лук заедали листьями петрушки и грецкими орехами. От римлян лук перешел в Германию, где отличившихся в боях героев украшали цветами лука.

В Древней Руси лук считали универсальным средством, предохраняющим и излечивающим от всех болезней.

Это мнение подтвердилось открытиями учёных-биологов. Они установили, что от летучих веществ, выделяемых луком, чесноком, хреном и другими растениями, гибнут гнилостные и болезнетворные бактерии, простейшие животные: амёбы и инфузории. Достаточно в течении трёх минут пожевать лук, чтобы убить во рту все бактерии.



Теперь обратим внимание на чёрные горошины перца. Чёрный перец – это лиана тропических лесов Индии и островов Ява и Цейлон. На стебле перца, который не толще двух сантиметров, вырастают корешки; ими он цепляется за стволы и ветки деревьев. Из цветков, собранных в метельчатые соцветия, образуются сначала красные, затем жёлтые ягодки, которые при высушивании на солнце становятся «чёрным перцем».

В средние века перец ценился, как золото. Им расплачивались вместо денег. Купцов называли в те времена не «денежными мешками», а «мешками перца».

Перец, так же как и другие пряности – гвоздика, корица, -ценился, как лекарственное, как согревающее и улучшающее пищеварение средство. Ценились они так высоко и потому, что привозили их из далёких стран: Индии, Явы, с Молуккских островов. Маленькая жёсткая ягодка перца, попавшая вам в ложку супа, совершила большой путь.



Теперь ты знаешь, что без овощей не сваришь суп. А как много в овощах витаминов!

Кушай овощи и будешь здоровым!

