

**КЛАДЕЗЬ ВИТАМИНОВ  
ИЛИ  
ОВОЩИ, КОТОРЫЕ  
МЫ ЕДИМ**



# БРЮКВА



БРЮКВА — ценный, высокоурожайный корнеплод. В регионах России иногда называют *калега*, *бухва* либо *шведская репа*.

В обиходной речи в России "брюквой" нередко называют кормовую свёклу - растение совершенно иного семейства

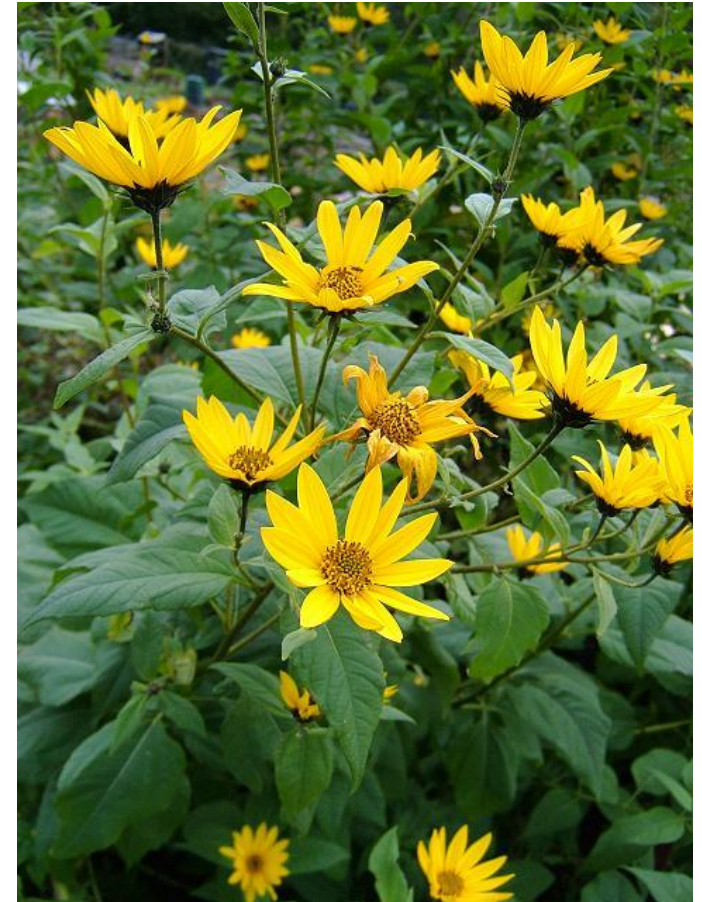
# АРТИШОК



«Овощ», который употребляется в пищу, это фактически нераскрывшаяся корзинка будущего цветка, который в зрелом виде имеет сходство с чертополохом, цветущим красивым фиолетовым или синим цветом. Вообще известно более 140 видов этого растения, но пищевую ценность представляют только около 40. В настоящее время артишок растет в Центральной и Южной Европе, Северной Африке, Южной Америке и Калифорнии. У колючего артишока в пищу употребляют мясистые цветоложа (основания корзинок, или донышки), а у испанского - мясистые черешки прикорневых листьев. Артишоки подают и в горячем и в холодном виде.



# ТОПИНАМБУР



- **Топинамбур** (земляная груша, иерусалимский артишок, перуанская клубненосная астра, польская репа) — древнее овощное растение. Родина его — Северная Америка. **целобное овощное растение**, широко используемое в народной медицине. Его рекомендуют употреблять при подагре, ревматизме, полиартрите и просто для восстановления сил и нервной системы, как эффективное средство общего оздоровления организма.

# ТУРНЕПС



- Турнепс - растение , у которого корнеплоды идут на корм скоту; кормовая репа. Это лакомый корм для домашних животных, в том числе и ботва - свежая и сушеная.

Турнепс содержит не только витамины и другие полезные микроэлементы, но и молокогонные ферменты, повышающие надой молока.

# МАНГОЛЬД



- **Мангольд в народе называют листовой свеклой.** Он не только богат витаминами, но и приятен на вкус. Волнистые глянцевые листья этого растения универсальны: из них легко получают голубцы, они делают ароматным вегетарианский суп, а салату придают пикантный вкус.

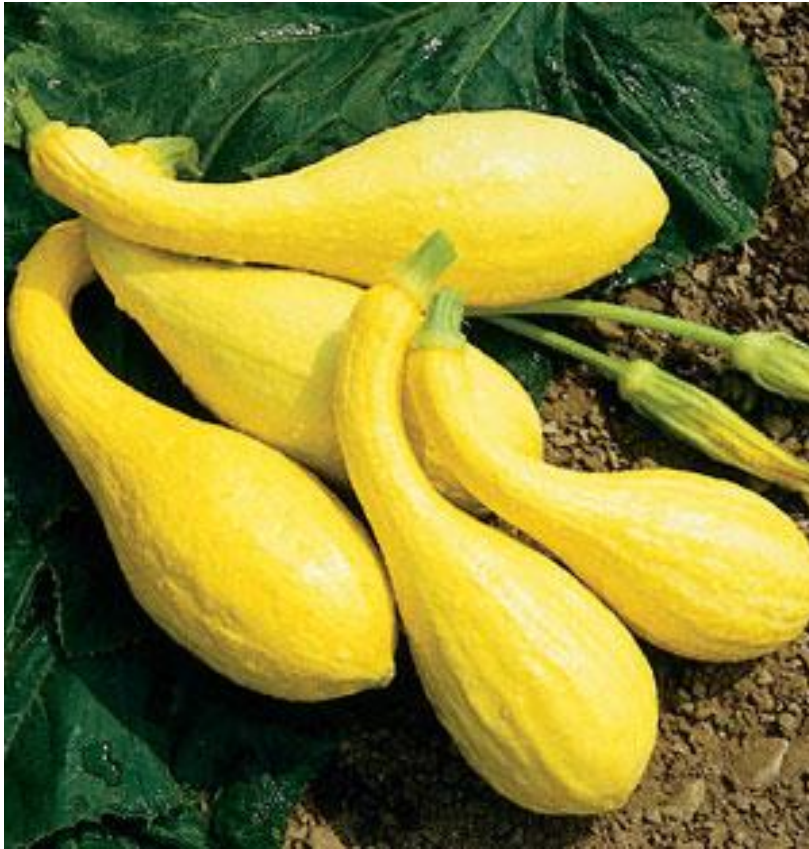


# ПАСТЕРНАК

- Это огородное пряное растение, внешне похожее на петрушку, но с иным и не столь сильным ароматом. Принадлежит к числу пряных овощей, только по вкусу несколько грубее. Относится к тому же семейству, что и морковь.
- Корнеплоды пастернака богаты эфирными маслами минеральными солями, белками, сахаром, клетчаткой, витаминами. Пастернак особенно ценится за наличие витаминов В2, который участвует в энергетическом обмене.



# ***КРУКНЕК***



- Крукнек — кустовое растение — является разновидностью тыквы. В пищу используют его незрелые плоды. Они имеют удлиненную форму с изгибом у плодоножки (в переводе с английского крукнек означает «кривая шейка»), ярко желтого цвета, с крупнобугорчатой поверхностью.





# ПАТИССОН

- **Патиссон** - кустовая форма скороспелой тыквы. Патиссон - это не просто кабачок в форме маленькой короны. На самом деле этот необычный овощ таит в себе море всего полезного.
- Патиссон (его еще называют тарельчатой тыквой) – название однолетнего растения из семейства Тыквенных и одноименных плодов. Русское название растения является заимствованием из французского языка. Молодые плоды патиссонов, употребляемые в пищу, называются «пуплята». Патиссоны считаются дальним родственником тыкве и кабачку. Родиной патиссонов являются Южная и Центральная Америки. Патиссон в России выращивают уже полтора столетия, но его близкий родственник, кабачок, пользуется большей популярностью.

# СПАРЖА

- **Спаржа (аспарагус)** – одна из самых вкусных, полезных и дорогих овощных культур. Первые ростки спаржи, которые бывают белыми, зелеными, розовато-зелеными или фиолетовыми, насыщены витаминами, минералами и клетчаткой. Молодые нежные побеги можно есть сырыми или быстро приготовленными на пару, в воде, в духовке или на гриле.



# ЦУКИНИ

- Цукини появился в России в 1980-х годах и стал настолько популярен в нашей стране, что дачники и огородники начали выращивать цукини вместо кабачка, не задумываясь даже, есть ли между ними какая-нибудь разница. Понятное дело, название у цукини симпатичнее – все-таки итальянское. Но и помимо этого, если разобраться, отличия есть. Главное – нежность. У всех цукини, которые могут быть как длинными, зелеными и полосатыми, так и маленькими, круглыми и ярко-желтыми, нежная кожица и нежная кремовая сердцевинка.

