



# З бабусиної грядки



# КАРТОПЛЯ



Картопля родом із Америки. Із Сполучених Штатів її завіз Петро І. І ось уже протягом багатьох років картопля стала для людей нашої країни майже головним овочем у харчуванні. У народі говорять, що картопля – другий хліб.



# Капуста

Цей цінний продукт харчування був широко відомий задовго до нашої ери. В країнах стародавнього світу за свої цілющі властивості вона мала велику повагу. «Капуста являє собою овоч, який підтримує постійно бадьорість і веселий настрій, спокійний духовний настрій», - писав великий математик і філософ Піфагор. В Древньому Єгипті капусту відварювали і подавали в кінці обіду як солодку страву, на десерт. Древні римляни гадали, що капуста надає міцності організму і загартовує проти різних хвороб, нормалізує сон, усуває головний біль.

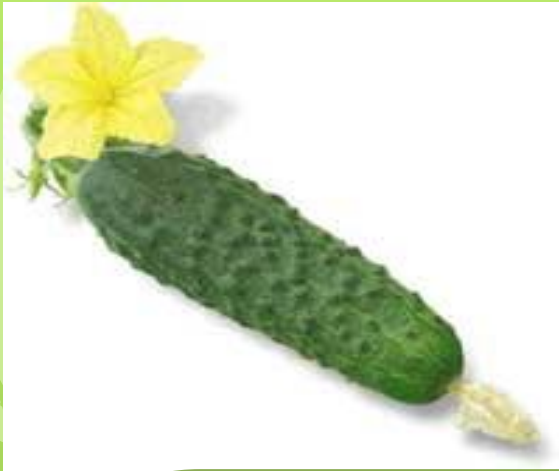
Капуста є головою самостійного роду, який називають «капустяні овочі». В цьому списку – капуста качанна, листова, брюсельська, кольорова, спаржева, савойська.

Перш за все – капуста багатий вітамінний овоч. З нього і почалося вивчення вітаміна С. виявилось, що вітаміна С в капусті не менше, ніж в лимонах і апельсинах, а в кольоровій капусті його навіть більше. Багата капуста і мінеральними солями.

# Помідор



Слово і сама городня культура запозичені з Франції. Французьке «помідор» - теж запозичення: це італійське «помидоро», в перекладі «золоті яблука». Цікаво, що з Франції прийшла до нас і інша назва овоча, широко побутує в багатьох мовах, - томат. Самі французи тільки так його і називають: томат. А в Європу і сама рослина, і слово «томат» завезено іспанцями з Мексики в першій половині XVI в. І за кольором і за розмірами вони відрізнялися від нинішніх (хоча і в наші дні є сорти з жовтими плодами). Рослини з яскраво-червоними крупними плодами.



## Огірок

Рослина введено в культуру кілька тисячоліть тому, в дикорослому вигляді невідомо. І сам овоч, і його назва сприйнято слов'янами від греків в середні віки. Грецьке «агурос» (огірок) походить від «аорос» - незрілий, недозрілий. Самою назвою підкреслюється характерна особливість овоча, уживаного у незрілому вигляді. Обробіток огірків було звичайним заняттям для древніх римлян.

Всім відомий огірок - однорічна трав'яниста рослина з лежачим шорстким стеблом 1-2 м завдовжки, з серцеподібним листям і жовтими квітками. Плід соковитий, м'ясистий. Час цвітіння - травень - серпень, плоди збирають у червні - вересні.



# Перець



*Овочева рослина, а також – її пряні плоди, що мають вигляд стручків і використовують для їжі або як приправа.*

*До Європи перець завезли іспанці в 40-х роках XV століття. Спочатку «іспанський перець» розводили як лікарську рослину і лише пізніше він потрапив на кухню. У Росії з перцем познайомилися у XIX столітті.*

*Уродженців Мексики і Гватемали – перці стручкові – нині вирощують на всіх континентах. Перці служать сировиною для приготування лікарських препаратів.*



## **Баклажан**

**Баклажан прийшов до нас з Індії. В перекладі з індійської мови – яблуко божевілля.**

**В давні часи баклажани були настільки гіркими, що ніхто їх не їв. З роками гіркота зменшувалась. Баклажан дуже люблять японці і двічі на рік збирають урожай. Щоб баклажани довго зберігалися, один француз – Франсуа Апперт – придумав спосіб їх консервування.**

# Цибуля



Вчені вважають, що людина з цибулею дружить 40-50 століть. Її Батьківщиною називають Афганістан. Через Близький Схід цибуля потрапила до Єгипту, Греції, а вже звідти – в Європу. Цибулю ще древні єгиптяни вважали достойним продуктом як для їжі, так і для лікування. Дух цибулі, за словами Геродота, літав і над будівельниками пірамід Хеопса. І хто знає, зробили б єгиптяни такі споруди, не уївши часнику і цибулі. Їх протимікробна та протизапальна дія зберегла життя багатьом будівельникам.



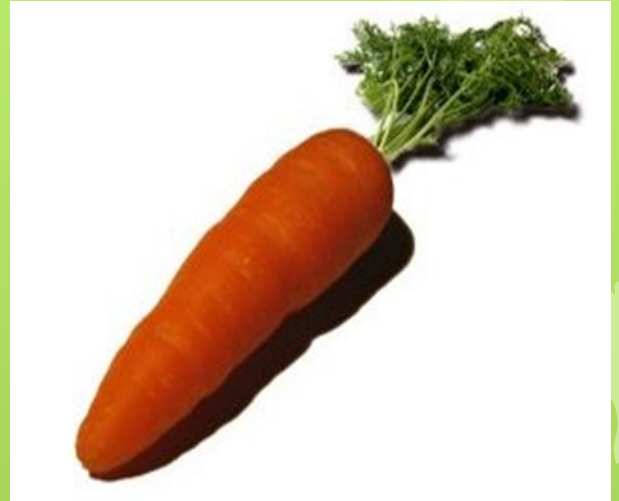


## Часник

**. Часник належить до числа найдавніших городніх культур. Цікаво відзначити, що його використовували не тільки в їжу і як ліки.**

**Про давність культури часнику у слов'ян свідчить саме слово: в основі його праслав'янське «чесн'» - «розщеплений на дольки», від дієслова «чесаті» в старому його значенні - «розщеплювати».**

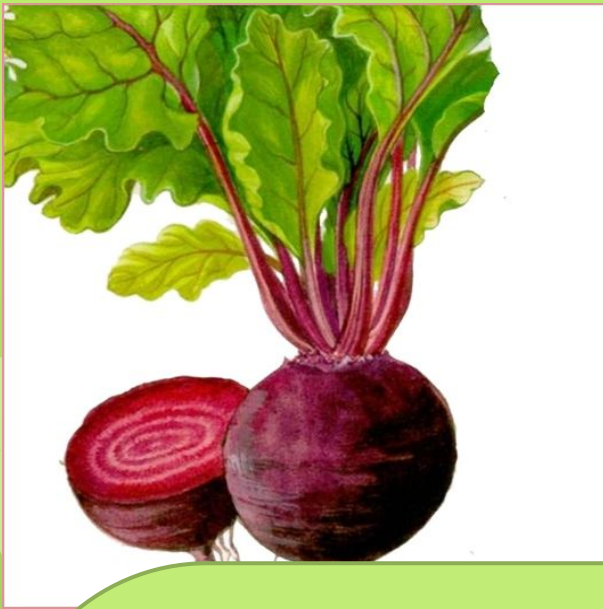
# Морква



Городня рослина з пірчасторозсіченими листками й довгастим потовщеним коренеплодом, а також – коренеплід цієї рослини оранжевого кольору, що вживається в їжу.

Історична довідка. Повсюдне поширення ця городня рослина отримала, мабуть, з країн Передньої Азії, де здавна відомо в дикорослому і культурному вигляді.

Моркву обробляли стародавні греки і римляни, проте пізніше, в середні віки, це був порівняно рідкісний овоч, його всеєвропейська популярність починається з XIV в. «Мода на моркву» пішла, мабуть, з Англії. Коли рослина введена в культуру, сказати важко.



## Буряк

**Російське «буряк» - одне із самих ранніх запозичень з грецької мови. По-грецьки слово звучить «севклон». Слово «бурак-буряк», здавалося б, не викликає сумнівів-« червоний буряк », від «бурий», взагалі «буряк», як синонім. Однак історія тут незвичайна. Буряк дійсно став Буряком під впливом прикметника «бурий», але саме слово не слов'янське. Італійці сприйняли назву від арабів, у яких бурачник називається «abu арак» - буквально «батько поту». В арабській медицині це було популярне потогінне. Буряк - стародавня городня культура.**

# Кавун



Слово «кавун» прийшло до нас із тюркських мов. А тюрки взяли його в арабів, де воно означало «диня». Отже, спочатку поняття «кавун» і «диня» не розпізнавали, їх позначали одним словом.

В народі використовують плоди і насіння.

М'якуш спілого кавуна – гарно вгамовує спрагу, дуже корисна при лихоманці, має послаблюючу і протизапальну дію. Насіння має цінні проти глистові і кровозупинні властивості.



## Гарбуз

Культура гарбуза йде в глиб тисячоліть. Вже за 3000 років до н. е.. її використовували в Мексиці. Звичайною городньою рослиною була вона в Давньому Єгипті і Стародавньому Китаї. Докладно характеризує рослину Авіценна. Ось деякі з його оцінок і порад: «Варений гарбуз має невелику поживність ... Варення з гарбуза не входить до числа ліків ... але його іноді вживають для задоволення ... Вичавленим соком гарбуза капають в ніс від зубного болю ... Якщо відварити сік гарбуза з медом і покласти туди соди, то це пом'якшує шлунок. Те ж саме буде, якщо зарити гарбуз в гарячі вугілля, спекти його як є, потім пити його сік із цукром ... »

## **Диня**



**Диня – трав'яниста рослина гарбузових, баштанна культура, походить із тропічних районів Африки та Азії. Плоди кулястої та довгастої форми із їстівним соковитим і запашним м'якушем. Кращі на світі дині – на її батьківщині, в Середній Азії, Ірані, Афганістані. Руда диня Канталупа вирощена в Італії. В Америці – дрібна диня Рокфорд. Її можна з'їсти за один раз – як апельсин.**





## **Горох**

**Горох – рослина напрочуд благородна. Серед городини він чемпіон за вмістом білка. Звичайна зелена горошина неначе полівітамінна таблетка. З'їси горох - і одержиш необхідний запас мінералів: заліза, кальцію, калію, фосфору. За сезон він дає не один, а два чудові врожаї. Горох завезли з Середземномор'я.**

**Насіння гороху має велику кількість білка, крохмалю, а також жирів, вітамінів групи В, вітамін С.**

# Кукурудза



Як культурна рослина кукурудза відома з давніх часів. За твердженням археологів як хлібна рослина вона вирощувалась за кілька тисяч років до н. е.. У дикому вигляді не зустрічається. І досі ще вченим не вдається встановити, від яких дикорослих рослин з'явилася кукурудза. Батьківщиною обробітку кукурудзи прийнято вважати Південну Америку. Індіанці вживали в їжу зерна, метелиці, пилки, інші частини кукурудзи. З пилку готували суп. Перуанці варили і жарили зерна, пекли коржі, готували різноманітні страви. Кукурудзяним пилком начиняли пиріжки.

У Росії вперше кукурудзу стали обробляти в Криму, а потім уже в південних районах України і на Північному Кавказі.

У російській мові рослина має дві назви: кукурудза і маїс.