

ВСЕ ОБ ОБЫЧНОЙ **МОРКОВИ**

*Рецепты, целительные свойства,
косметика и уход за кожей,
а также многое
другое*



Иван Ильич Дубровин
Все об обычной моркови
Серия «Всё об обычных продуктах»

Издательский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=176094
Все об обычной моркови: Эксмо-Пресс, Яуза; М.;
ISBN 5-8153-0110-8

Аннотация

«Вы когда-нибудь видели зайца в очках?» Все знают этот старый анекдот. Но не все знают, что наша с вами обычная морковь способна не только помочь ослабленному зрению и придать пикантность практически любому блюду, но и сделать многое другое. А что же еще может простая морковь? Спросите вы. Прочитайте эту книгу, и узнаете много нового и необычного о «девице из темнице» и сможете пополнить кладовые своих знаний параграфом «Все об обычной моркови».

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	4
ГЛАВА I. НЕМНОГО О МОРКОВИ	6
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Иван Дубровин

Все об обычной моркови

ВСТУПЛЕНИЕ

«Сидит девица в темнице, а коса на улице» – что это такое? Конечно же, морковка, без доли сомнения ответите вы, вспомнив старую добрую загадку, знакомую с детства.

Представленная книга поведает вам много нового и интересного об одном из самых популярных и любимых многими из нас корнеплоде – моркови.

Благодаря древним римлянам, которые оценили качества моркови, мы имеем этот поистине уникальный овощ с высоко множеством самых разных достоинств.

Одно из них – наличие каротина, полезного для организма человека вещества. Всем известно, что регулярное употребление моркови укрепляет глазные мышцы, поэтому морковный сок назначают людям с ослабленным зрением. Страдающим малокровием, или, говоря словами медиков, анемией также можно посоветовать употреблять как можно больше моркови со сливками и сметаной. В одной из глав нашей книги вы узнаете, как использовать морковь в лечебных целях.

В приготовлении различных блюд морковь просто неза-

менима, она не только придает оригинальный, сладковатый вкус блюдам, но и делает их красивыми и аппетитными. Коктейли, квасы на основе морковного сока не только вкусны, но и очень полезны. Воспользовавшись нашими рецептами, вы порадуете своих домашних, друзей необыкновенно вкусными блюдами из моркови, а также усовершенствуете приготовление ранее известных блюд. А поможет вам в этом специально посвященная рецептам глава.

Какой женщине не хочется выглядеть привлекательно? Сохранить молодость и красоту милым дамам поможет все та же морковь, маски, лосьоны из которой являются отличным косметическим средством.

После окончания садово-огородных работ мы заботимся о том, чтобы сохранить выращенные нами овощи и фрукты. И как порой бывает обидно, что они начинают портиться. Информацию о надежных способах хранения моркови вы почерпнете из заключительной главы нашей книги.

ГЛАВА I. НЕМНОГО О МОРКОВИ

НЕСКОЛЬКО СЛОВ ОБ ИСТОРИИ

Всем хорошо знаком оранжевый или желтый корнеплод под названием морковь, который многие выращивают на своих огородах и без которого мы уже не представляем себе полноценное питание. Этот овощ прочно вошел в нашу жизнь и стал не только вкусным, но и очень полезным дополнением к нашему столу. А знаете ли вы, что морковь, к которой все мы так привыкли, была известна еще за 2 тысячи лет до нашей эры? Ее возделывали в Древнем Риме, о чем сохранились письменные свидетельства. Известно, что у римлян этот корнеплод считался лакомством и употреблялся преимущественно в сыром виде. С тех самых пор известны и лечебные свойства моркови, которые довольно широко использовались.

В старину с морковью было связано немало поверий. Ее считали лакомством гномов и думали, что если в лесу на ночь оставить миску с пареной морковью, то на следующий день можно найти на этом месте миску с золотом: гномы, обрадованные угощением, щедро отплатят тем, кто его оставил. Многие действительно относили в лес пареную мор-

ковь, но вот золота на следующий день, конечно, не находили.

Слово «морковь» имеет общеславянские корни. Современная форма этого слова образовалась от старославянского «мъркы». Несмотря на это, слово «морковь» имеет соответствия в некоторых индоевропейских языках.

В наше время морковь известна повсеместно, но такое широкое признание этот корнеплод получил не сразу. Например, в Америке морковь сначала пришлась не по вкусу. Американцы отказались от ее выращивания и долгое время не брали во внимание прекрасные свойства этого корнеплода. Морковь в то время росла в Америке только в диком виде. Она охотно поедалась свиньями, так что людям пришлось пустить этот овощ на свои поля и выращивать его в качестве кормовой культуры. Постепенно морковь стали культивировать и употреблять в пищу и сами американцы, наконец оценив полезные свойства и вкусовые качества этого овоща.

Известно более 60 видов моркови, которые широко распространены в странах Средиземноморья, Африке, Австралии, Новой Зеландии и Америке. Самым распространенным видом является культурная морковь, которую выращивают почти на всей территории нашей планеты. В диком виде это растение встречается в Австралии, Новой Зеландии, некоторых странах Европы и по всей территории России.

ВИДЫ МОРКОВИ И ЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Морковь – это двулетнее растение, которое в первый год жизни образует розетку, листья и корнеплоды, а на втором году – цветущий ветвистый стебель, который дает семена и может достигать до 100 см в высоту. Розетка листьев приподнята или полуприподнята, но иногда, довольно редко, бывает и прижатой формы. Листья моркови дважды-трижды перисто-рассеченные. Цвет листьев может быть от светло- до темно-зеленого. Корнеплоды моркови по форме бывают круглыми, коническими, цилиндрическими и веретеновидными. Всем хорошо известны корнеплоды желтого, оранжевого и оранжево-красного цвета, но еще бывают и белые, розовые, красные и даже фиолетовые корнеплоды. Соцветие относится к сложным зонтикам, цветы мелкие, в большинстве случаев белые. Опыляется морковь насекомыми. Плод при созревании распадается на два семени – двусемянка. Морковь бывает ранних и поздних сортов. Скороспелая морковь имеет вегетационный период 80-100 дней, а позднеспелая – 120–150 дней.

Для нас наибольший интерес представляет культурная морковь. Она бывает двух видов – столовая и кормовая. Произошла культурная морковь от дикой. Мы немного расскажем о столовой разновидности культурной моркови, так как именно ее используют в пищу, в лечебных и косметических

целях. В большинстве стран овощеводы выращивают сорта средиземноморского подвида культурной столовой моркови. Корнеплоды этого подвида оранжево-красного цвета, венчик цветка белый. В странах Азии распространены сорта с фиолетовым корнеплодом.

Современная морковь, конечно, более нежная, вкусная и полезная, чем та, которой лакомились древние римляне. За 4 тысячи лет люди добились больших успехов в культивировании этого корнеплода. В наше время морковь применяют в диетическом питании, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени, почек, при анемии. При малокровии морковь применяли еще в старину, отсюда и пошла поговорка «От моркови – больше крови». Морковь широко используется для приготовления салатов, винегретов, первых и вторых блюд. Этот овощ употребляют в пищу в отварном, консервированном, тушеном, сушеном и, конечно, сыром виде. Сырую морковь полезно есть не очищая кожицы, так как в ней находится наибольшее количество фитонцидных веществ. Наружная часть корнеплода моркови гораздо богаче сахаром и другими питательными веществами, чем сердцевина.

В народной медицине целебные свойства моркови известны с давних пор и весьма разносторонне применяются. Еще в старину морковь давали слабым и больным людям. Уже тогда пытались приготовить морковь особыми способами, чтобы усилить ее целебные свойства. Например, особенно по-

лезной считалась морковь, которая пролежала зиму в меду.

В наше время целебные свойства моркови получили научное обоснование. Было выявлено множество полезных веществ, входящих в состав моркови.

В настоящее время лечебных целях используют корнеплоды и семена моркови.

Довольно широко используется морковь и в косметических целях. Прекрасное действие оказывают на кожу различные маски с добавлением моркови или морковного сока. Для косметических целей используют культурную столовую морковь, так как она наиболее распространена, доступна и содержит наибольшее количество полезных веществ по сравнению с другими видами.

Благодаря большому количеству провитамина А морковь оказывает положительное действие при сухости кожи, а также регулирует деятельность сальных желез, поэтому очень полезно употреблять морковь людям, страдающим себореей, выпадением волос, ломкостью ногтей.

Благотворно влияет на кожу витамин Е, который также содержится в моркови. Витамин Е способствует регенерации поверхностных слоев кожи, увеличивает упругость мышц. Этот витамин обладает еще и противовоспалительным действием, благодаря чему способствует своеобразной защите от разрушения витаминов А и С.

Наличие в моркови витамина С позволяет применять ее для уплотнения стенок кровеносных сосудов и для улучше-

ния цвета лица, так как недостаток этого витамина вызывает бледность кожи и ощущение усталости. Недостаточностью витамина С очень часто страдают курящие, потому что никотин способствует его разрушению в организме. Вследствие этого морковь, наряду с петрушкой, черной смородиной, лимоном и шиповником, должна быть главным продуктом в питании курящих людей.

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА, СОДЕРЖАЩИЕСЯ В МОРКОВИ

Корнеплоды моркови содержат в своем составе большое количество сахаров, особенно глюкозы, немного крахмала и пектиновые вещества. В моркови содержится много клетчатки, лецитина и других фосфатидов. Из минеральных солей в моркови содержатся кобальт, железо, медь и йод, однако преобладает соль калия.

Морковь очень богата различными витаминами, особенно провитамином А – каротином. Из витаминов группы В в моркови содержатся пиридоксин, никотиновая и фолиевая кислоты. Морковь богата также витаминами D, С, К и Е.

В семенах моркови содержатся эфирное масло, флавоновые соединения и даукостерин.

В настоящее время морковь используется как основное сырье для получения каротина.

Морковь является поливитаминным продуктом и исполь-

зуется как для лечения некоторых заболеваний, так и в лечебном питании. Из семян моркови получают экстракт под названием даукарин. Он выпускается в таблетках по 0,02 г. В народе семена моркови используют в форме порошка или водного настоя.

СОРТА МОРКОВИ

Существуют разные сорта культурной моркови, которые отличаются и по способу выращивания, и по внешнему виду и вкусовым качествам. Мы рассмотрим лишь некоторые сорта моркови, преимущественно те, которые можно выращивать в средней полосе России, и дадим их краткую характеристику.

Этими сортами являются Нантская 4, Лосиноостровская 13, Витаминная 6.

Нантская 4 – среднеурожайный и среднеранний сорт с вегетационным периодом 100–110 дней. Корнеплод имеет цилиндрическую форму, тупоконечный с ярко окрашенной сердцевинкой. Морковь этого сорта считается непревзойденной по своим вкусовым качествам. Недостатками этого сорта является неустойчивость к гнили, то есть морковь плохо хранится в зимний период.

Лосиноостровская 13 – урожайный сорт. Корнеплоды имеют высокие вкусовые качества и хорошо хранятся.

Витаминная 6 – сорт также урожайный. Хорошо хранит-

ся, так как устойчив к гнили.

Овощеводы-любители для выращивания на своих огородах чаще всего отдают предпочтение сортам Консервная, Московская зимняя, Калисто, Несравненная, Валерия 5, Мандр, Рогнеда и др.

Повсеместно распространенным является сорт Шантенэ 2461. Это среднеспелый сорт с вегетационным периодом 115–125 дней. Морковь этого сорта имеет удлиненно-конический корнеплод с тупым концом. Сравнительно хорошо хранится.

Особый интерес представляет новый сорт ВНИИО под названием Альтаир. Этот сорт предназначен для зимнего потребления. Растение среднерослое, корнеплоды оранжевого цвета, имеют гладкую поверхность. Форма корнеплодов цилиндрическая со слабым сбегом к основанию. Мякоть корнеплода этого сорта очень нежная, сочная и обладает прекрасными вкусовыми качествами.

СПОСОБЫ ВЫРАЩИВАНИЯ МОРКОВИ

Морковь следует выращивать только на рыхлых почвах с нейтральной реакцией, правильно обработанных и чистых от сорняков. Этот овощ очень любит солнце, поэтому при выборе участка для его выращивания предпочтение следует отдавать местам, хорошо освещаемым солнцем в течение всего дня. В затененных местах морковь, конечно, тоже будет

расти, но корнеплод получится тонким и вытянутым, а вкусовые качества будут снижены. Такой же результат ждет вас при запоздалом или очень густом посеве.

Нельзя запаздывать с прополкой и прореживанием моркови, так как растения могут оказаться в собственной тени или в тени сорняков, что также влияет на рост и вкусовые качества корнеплода.

Для посева моркови наиболее подходит супесчаная почва или легкие суглинки с глубоким пахотным слоем. Чтобы получить высокий урожай и качественные корнеплоды, на протяжении всего периода роста моркови почву нужно поддерживать в рыхлом состоянии и удалять сорняки.

На среднетяжелых почвах нужно обязательно перед посевом моркови добавить в почву опилки, проветренный торф и песок. Торф следует добавлять из расчета 3 кг на 1 м кв.

Готовят почву под посадку моркови ранней осенью. Вспашку или перекопку нужно производить на глубину 25–30 см. Рекомендуется одновременно удобрить почву перегноем из расчета 4 кг на 1 м кв, или 40 т на 1 га.

С наступлением весны почву нужно повторно перекопать или глубоко прорыхлить.

Конец апреля – начало мая – самое подходящее время для посева моркови. Сеять ее нужно рядками с довольно широкими междурядьями, или ленточкой. На 1 м кв площади расходуется примерно 1 г семян, а на гектар – 3–4 кг.

Прорастание семян происходит очень медленно – первые

всходы появляются только на 10-15-й день после посева. Холод или засуха замедляют всходы. При таких условиях первые проростки появляются примерно на 25-30-й день.

Семена можно предварительно прорастить. Для этого их помещают во влажную мешковину и проращивают при температуре 20–25 градусов. Проращивание применяется в том случае, если нужно ускорить появление всходов.

Как только на морковных побегах появится по 4–5 листьев, нужно произвести прореживание, после этого рекомендуется подкормить растения азотными удобрениями.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.