

# ЕЛЕНА ВЕЧЕРИНА

КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ,  
РЕДИС И ДРУГИЕ  
КОРНЕПЛОДЫ

# **Елена Юрьевна Вечерина Картофель, морковь, редис и другие корнеплоды**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6181731](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6181731)*

## **Аннотация**

Овощи, относящиеся к корнеплодам, составляют основу нашего питания. Они вкусны и полезны, при этом длительное время хорошо сохраняются. Из них можно приготовить множество вкуснейших блюд. О том, как выращивать корнеплоды и сохранить их в зимнее время, вы узнаете из этой книги.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Введение	4
Общие сведения о корнеплодах	6
Картофель	6
История	6
Описание	7
Полезные свойства	10
Морковь	13
История	13
Описание	14
Полезные свойства	15
Свекла	19
История	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Елена Вечерина

## Картофель, морковь, свекла и другие корнеплоды

### Введение

Овощи составляют важную и незаменимую часть нашего рациона. Их любят и выращивают повсеместно. Морковь, свекла, картофель и другие корнеплоды присутствуют практически на каждом огороде. Они питательны и очень полезны для здоровья.

*Редька* укрепляет стенки кровеносных сосудов, а также улучшает пищеварение и избавляет от дисбактериоза. Редьку советуют употреблять в пищу при подагре и мочекаменной болезни. Этот корнеплод содержит холин, который уменьшает в организме уровень холестерина, вредного для кровеносных сосудов. Редька стимулирует аппетит, а магний, который она содержит, помогает быстро восстановить силы. Редька содержит натуральные антибактериальные вещества – фитонциды и эфирные масла.

*Свекла* – копилка витаминов и микроэлементов. Ее ре-

гулярное употребление положительно сказывается на работе нервной системы, состоянии волос и ногтей. Пигменты свеклы нормализуют артериальное давление и улучшают состояние кровеносных капилляров. Свекла улучшает обмен веществ в организме, а за счет фолиевой кислоты улучшает способность к деторождению. Свеклольный сок является энергетическим напитком – его употребление повышает выносливость на 16 %.

*Репка* – кладезь витаминов: она улучшает потенцию у мужчин, пригодна для профилактики кариеса и воспаления десен. Сок репы с медом – это прекрасное успокоительное и снотворное. Нет ничего лучше для очищения ротовой полости, чем погрызть репку. Также репа снижает риск курильщиков заболеть раком легких.

*Сельдерей* содержит целый витаминный комплекс, такое сочетание полезных веществ больше нигде не встречается. Он помогает поддерживать вес в пределах нормы. Сельдерей также помогает бросить курить и нейтрализует канцерогены табачного дыма. Корнеплоды сельдерея способствуют избавлению от угрей.

Самостоятельное выращивание позволяет обеспечить себя и родных экологически чистыми овощами.

На страницах этой книги авторы делятся секретами выращивания и сохранения урожая картофеля, свеклы, моркови, редиса, репы, редьки, дайкона, брюквы, сельдерея и хрена – самых распространенных корнеплодов.

# Общие сведения о корнеплодах

## Картофель

*Картофель* (лат. – *Solanum tuberosum*) – представитель семейства пасленовых, включающего дикорастущие и культивируемые виды. Наиболее распространенным для выращивания является картофель чилийский, или клубненосный.

## История

История картофеля в России начинается со времен правления Петра I. Познакомившись с этой культурой в Нидерландах, царь велел отправить мешок картофеля в Россию. Сначала растение было редким и дорогим, а блюда из него подавали только на придворных пирах и в домах вельмож в качестве десерта – клубни посыпали сахаром.

Петр I распорядился сажать картофель повсеместно, однако это вызвало сопротивление простого народа. Заморское растение называли чертовым яблоком и отказывались разводить. Крестьяне не знали, что для еды пригодны только клубни, но не зеленые ягоды, которые вырастают на кустах. В деревнях случалось множество тяжелых отравлений ядовитыми ягодами. Разведение картофеля в России началось под

страхом суровых наказаний, повсеместно вспыхивали картофельные бунты (о них, к примеру, упоминает А. И. Герцен в «Былом и думах»).

В 1841 г. в России было издано распоряжение правительства «О мерах к распространению разведения картофеля». Бесплатные инструкции о правилах посадки и выращивания картофеля были разосланы по всей стране, их тираж составил 30000 экземпляров.

Постепенно картофель прижился в России. Урожай этой культуры каждый год увеличивался, картофелю находили новые способы применения. Активное распространение этой культуры привело к тому, что в конце XIX в. общая площадь его посевов составила 1,5 млн га. Поначалу картофель использовали только для еды, затем стали сажать на корм домашним животным. Позднее из этой культуры научились получать крахмал, патоку и спирт.

В настоящее время картофель – ценная пищевая культура, занимающая важное место в нашем рационе.

## Описание

Картофель – многолетнее травянистое растение, однако для выращивания его используют как однолетнее.

У картофеля мочковая корневая система, проникающая в почву на небольшую глубину. Большая часть корней находится в пахотном слое почвы, и только отдельные корни про-

никают на глубину до 1,5 м.

Клубень представляет собой видоизмененный и укороченный стебель. На его поверхности имеются глазки. Если присмотреться, их расположение не хаотичное, а организовано по спирали. У каждого глазка есть 3 почки. Почка имеет сложное строение: она содержит короткий стебель с верхним ростковым слоем и зачатками листьев, пазушных почек и корешков.

Зрелые картофельные клубни состоят из нескольких слоев. Сверху находится кожура из пробковой ткани, которая предохраняет клубни от воздействий внешней среды и высыхания. Под кожурой располагается паренхима – клетки с большим содержанием крахмала. Внутренний слой – это камбий (образовательная ткань). В клубнях имеются также сосудисто-волокнистые пучки. Они соединяются с глазками. Во внутренней части клубней содержание крахмала ниже. В зависимости от сорта картофеля, у него могут быть разные по форме и окраске клубни.

Картофель имеет прямостоячий стебель высотой 30 – 150 см. Иногда стебель отклоняется в сторону. В его подземной части имеются пазушные почки, из которых развиваются столоны (подземные побеги). На верхушках столонов находятся утолщения, из которых вырастают новые клубни (рис. 1).



*Рисунок 1. Картофель*

Листья у картофеля непарно перисторас сеченные, простые. Строение листьев является одним из главных признаков сортовой принадлежности картофеля. Цветки этого растения состоят из 5–6 лепестков, которые частично спаяны между собой. Они могут иметь различную окраску – белую,

синюю, красно— или сине-фиолетовую.

*Знаете ли вы, что в мире существует несколько музеев картофеля? Самые знаменитые находятся в Бельгии и США. В музеях хранятся различные предметы, связанные с историей этой культуры – от обыкновенных почтовых марок до картины Винсента Ван Гога «Едоки картофеля».*

В цветках один пестик и пять тычинок. В составе верхней завязи два плодолистика и множество семян. Чашелистики цветка сросшиеся у основания. Цветет картофель через 30–35 дней после появления всходов. Картофель относится к самоопыляемым растениям. Его плодом является многосеменная двугнездная ягода зеленого цвета. Ягоды имеют круглую или продолговатую форму. Клубни картофеля выкапывают начиная с августа.

## **Полезные свойства**

Картофель повсеместно используют в кулинарии, медицине и промышленности. Это связано с его пищевой ценностью и лечебными свойствами.

Картофель – ценный продукт на нашем столе. Его клубни на 20–25 % состоят из сложных углеводов (крахмала), также в нем содержится небольшое количество белков (2 %) и жиров (0,3 %). Картофельный белок имеет разнообразный аминокислотный состав и относится к полноценным белкам. В

клубнях картофеля содержится большое количество калия, фосфора, кальция и магния. Богат картофель и витаминами. В нем присутствуют витамины группы В (В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>), РР, С, D, К, Е, а также фолиевая кислота и каротин. Из органических кислот в картофеле обнаружены лимонная, яблочная, щавелевая, кофейная и хлорогеновая.

Картофель используют в диетическом питании. Он рекомендуется в тех случаях, когда необходимо обогатить рацион калием (содержится в печеном с кожурой картофеле) и витамином С (содержится в молодом картофеле, отваренном с кожурой). Он также способствует выведению из организма солей натрия и воды. Рекомендуется картофель при атеросклерозе, артериальной гипертонии, сердечной недостаточности. За счет высокого содержания крахмала картофель имеет большую калорийность по сравнению с другими овощами (в 2–3 раза). Поэтому его часто используют при приготовлении основных блюд, особенно гарниров. Содержание основных питательных веществ в картофеле представлено в таблице.

### *Таблица 1*

### **Пищевая ценность картофеля (100 г)**

<b>Название веществ</b>	<b>Количество</b>
Белки	1,9 г
Жиры	0,1 г
Углеводы	14,2 г
Клетчатка	1,8 г
Витамин В <sub>1</sub>	0,08 мг
Витамин В <sub>2</sub>	0,03 мг
Витамин В <sub>6</sub>	0,24 мг
Фолаты	16,5 мкг
Витамин С	11 мг
Витамин К	2,1 мкг
Калий	426 мг
Фосфор	59 мг
Магний	22 мг
Холин	13 мг

Энергетическая ценность 100 г картофеля – 73 ккал.

# Морковь

*Морковь огородная* (лат. – *Daucus sativus*) относится к семейству зонтичных.

## История

Морковь встречается в природе в диком виде. Большое количество ее диких видов произрастает в Афганистане, поэтому существует версия, что впервые выращивать морковь стали именно в этой стране. Путем селекции из дикой моркови было выведено множество культурных сортов.

Люди стали выращивать это растение для получения приятно пахнущих листьев и семян. Затем стали использовать в пищу и корнеплод. Первое упоминание об этом можно встретить в письменных источниках античных времен (I в. до н. э.). В Древнем Риме из моркови готовили праздничные кушанья. В Европу морковь попала только в X–XIII вв. В трудах Ибн-аль-Авам из Андалусии описаны различные сорта моркови красного и желтого цвета. Также разная по цвету морковь была описана византийским врачом Симеоном Ситом. Упоминание об этом корнеплоде имеется и в «Домострое», произведении-памятнике русской литературы XVI в. О моркови оранжевого цвета впервые говорится в голландских письменных источниках XVII в.

## Описание

Морковь относится к двулетним травянистым растениям. Она достигает высоты 30 – 100 см. Корнеплоды ярко-оранжевого цвета, диаметром от 2,5 до 6 см (рис. 2).



*Рисунок 2. Морковь*

Морковь имеет ребристые стебли, покрытые жесткими волосками. Листья двух— и трехперистые, имеют очередное влагалищное расположение. Цветки мелкие, белые, образуют сложное соцветие-зонтик. Плодами моркови являются двусемянки, покрытые щетинками. Период цветения – с июня по август.

Существует множество сортов моркови. Выращивают этот овощ повсеместно.

Заготовкой корнеплодов однолетней моркови занимаются с августа. Ботву этого растения можно собирать в период цветения, а семена – только после созревания, осенью.

## **Полезные свойства**

Морковь содержит множество полезных веществ: это сахара, азотистые вещества, растительные масла, минеральные соли, витамины (С, РР, группы В, провитамин А, пантотеновая и фолиевая кислоты). Из биологически активных веществ в моркови содержатся аспарагин, флавоноиды, амилаза, протеаза, липаза, каталаза, фитофлуен, ликопин, умбеллиферон, инвертаза, пероксидаза.

Морковь используется как средство с общеукрепляющим, мочегонным, слабительным, противовоспалительным, ранозаживляющим действием. Также отмечено антисептическое свойство моркови.

Морковь рекомендуется есть кормящим женщинам для

стимуляции лактации. Она способствует перевариванию пищи, снижает холестерин. Морковь назначают при гиповитаминозах и анемиях, снижении иммунитета, кожных заболеваниях. Она помогает восстановить силы после длительной и тяжелой болезни.

О пищевой ценности моркови можно узнать из таблицы.

*Таблица 2*

**Пищевая ценность моркови (100 г)**

<b>Название вещества</b>	<b>Количество</b>
Вода	88 г
Растительные волокна	2,4 г
Органические кислоты	0,3 г
Моно- и дисахариды	6,7 г
Углеводы	6,9 г
Витамин РР	0,81–1,47 мг
Витамин В <sub>2</sub>	0,02–0,06 мг
Витамин В <sub>5</sub>	0,27–0,37 мг
Витамин В <sub>6</sub>	0,07–0,14 мг
Витамин С	До 20 мг
Кальций	200 мг
Магний	38 мг
Хлор	63 мг
Сера	6 мг
Цинк	400 мкг
Медь	80 мкг
Марганец	200 мкг
Молибден	20 мкг
Йод	5 мкг
Кобальт	2 мкг

Энергетическая ценность 100 г моркови – 32 ккал.

# Свекла

*Свекла обыкновенная* (лат. – *Beta vulgaris*) – это корнеплод, относящийся к семейству маревых.

## История

В настоящее время известны множество диких видов и сортов свеклы. На Дальнем Востоке и в Индии этот овощ использовался в пищу с давних времен. Упоминания о нем имеются в письменных источниках, найденных в странах Средиземноморья, на территории Древнего Вавилона.

*Целебные свойства свеклы известны с давних времен. Свекольный сок использовали в лечебных целях древние врачи: Гиппократ, Авиценна, Парацельс. В Средние века народы Балканских и восточноевропейских стран употребляли этот овощ в целях профилактики чумы.*

Люди употребляли свеклу и как лекарственное растение. В пищу шла верхняя часть свеклы – ботва, а корнеплоды использовались исключительно как лекарство. В Древней Греции свеклу приносили в жертву богам, например Аполлону.

В начале нашей эры свеклу стали выращивать именно как корнеплод. Появились те виды, которые сейчас знакомы нам. В Киевской Руси о свекле узнали в X–XI вв., в Западной Ев-

ропе – в XIII–XIV вв., а в северной части Европы культура распространилась в XIV в. В то же время в Германии появилась кормовая свекла – она была выведена в качестве корма для домашнего скота. Затем в XVI–XVII вв. были полностью разделены два вида свеклы – кормовая и столовая, и в XVIII в. культура широко распространилась по Европе. Химический состав кормовой свеклы незначительно отличается от состава столовой. Однако кормовой вид имеет более жесткие корнеплоды – в них больше растительных волокон.

# 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.