

*Карманный  
целитель*



**Юрий Константинов**

# ЛЕКАРЬ МОРКОВЬ

**От диабета, онкологии, авитаминоза, ожирения,  
гипертонии, нарушений пищеварения**



Карманный целитель

Юрий Константинов

**Лекарь морковь. От диабета,  
онкологии, авитаминоза,  
ожирения, гипертонии,  
нарушений пищеварения**

«Центрполиграф»

2018

УДК 615  
ББК 53.59

**Константинов Ю.**

Лекарь морковь. От диабета, онкологии, авитаминоза, ожирения, гипертонии, нарушений пищеварения / Ю. Константинов — «Центрполиграф», 2018 — (Карманный целитель)

ISBN 978-5-227-08199-5

О достоинствах моркови можно говорить бесконечно! Сырая, маринованная, жареная, вареная, в цукатах, гарнирах, салатах, соках – морковь хороша везде! Она становится одним из первых прикормов для малышей и полезна людям всех возрастных категорий до глубокой старости. Человек употребляет морковь уже около 4 000 лет! И столько же лет известно о том, что морковь не только вкусна, но и целебна. Сок моркови – великолепный антиоксидант, семена – прекрасное слабительное, морковное масло – отличный косметолог. С помощью моркови лечат проблемы печени, авитаминозы, заболевания желудка, она мощное противовирусное и антимикробное средство. Нормализует артериальное давление, сахар крови, поднимает иммунитет, снимает отеки, заживляет раны, способствует улучшению зрения... Несмотря на выраженный сладкий вкус морковь низкокалорийна и может способствовать похудению! Впечатляет? Да! И главное, этот чудо-лекарь доступен любому покупателю круглый год. Лечитесь морковкой и будьте здоровы!

УДК 615  
ББК 53.59

ISBN 978-5-227-08199-5

© Константинов Ю., 2018

© Центрполиграф, 2018

## Содержание

Предисловие	7
История моркови	8
Общие сведения о моркови	10
Популярные сорта	11
Необычные сорта	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Юрий Константинов**  
**Лекарь морковь. От диабета,**  
**онкологии, авитаминоза, ожирения,**  
**гипертонии, нарушений пищеварения**

© Константинов Ю., 2018

© «Центрполиграф», 2018

## Предисловие

Морковь знают все. Но часто ли мы задумываемся, чем же она так полезна? Все знают про салаты с морковкой, но мало кто ест их с охотой, чаще потому, что полезно, иногда даже через силу. А все потому, что люди не знают подробно, что же такого содержится в моркови и для чего конкретно она может помочь.

А ведь человек использует морковь как овощ для еды уже 4 тысячи лет, причем первоначально в пищу использовались ее ботва и семена. Ненамного меньше, скорее всего, и ее использование в качестве лечебного средства. Морковку знали и в Древнем Египте, и в Древней Греции, и в Древнем Риме. Выращивали ее и в Передней и Средней Азии, о ней писали лекари в Древнем мире и в Средние века.

Почему-то считается, что полезнее всего сырая морковь и ее нужно есть в салате. Однако это не так. В вареной моркови столько же бета-каротина и витаминов группы В, многих макро- и микроэлементов, сахаров. Меньше становится белков и жиров, пищевых волокон. При этом бета-каротин из сырой моркови усваивается организмом тяжелее, чем из вареной. И еще: калорийность вареной морковки меньше, чем сырой, всего 25–30 ккал на 100 г продукта. А это значит, что готовить можно морковку в любых видах, и менее полезной она не станет. И можно использовать блюда с морковью для похудения, что очень актуально для многих людей. А еще морковь можно консервировать или квасить, делать морковку по-корейски, эти закуски понравятся многим.

Сейчас про пользу морковной ботвы почти все забыли, и очень зря, она – кладезь всяких полезных веществ.

А еще морковь используется в косметологии, ведь она очень полезна для кожи, волос и ногтей.

## История моркови

В природе первоначально появилась морковь дикая (она же морковь обыкновенная) – двулетнее, реже однолетнее травянистое растение. Ее относят к семейству Зонтичные. Латинское название – *Daucus*, образовано от древнегреческого δαῦκος, названия некоторых диких зонтичных. Корень этого слова δαίω (*daio*) означает «зажигать, согревать», намекая на едкий вкус плодов. В народной латыни морковь называли *daucum* или *cariotta*, *carōta* от древнегреческого καρῶτον «морковь».

Дикая морковь и сейчас растет в Европе, Северной Африке, Западной и Средней Азии. В России она встречается в южных районах Европейской части. Внешний вид у нее почти не отличается от культурных видов, только корнеплоды менее сочные и более тонкие.

Есть разные теории. Одни ученые считают, что посевная морковь произошла от окультуривания дикой, а другие – что из дикой моркови получить окультуренную невозможно, и был еще какой-то вид морковки. Но как бы то ни было, человек окультурил и начал выращивать морковь давным-давно, более четырех тысяч лет, и сейчас выведено множество ее разновидностей и сортов.

Различные исследователи считают, дикая морковь растет на громадном пространстве от Пиренеев до Тихого океана. По утверждению академика Н. И. Вавилова, белая и желтая морковь была найдена в Западном Китае. Считается, что родиной видов моркови с красноватыми корнеплодами является Средиземноморье, а с фиолетовыми, белыми, желтыми – Афганистан и Индия.

Предполагают, что сначала морковь начали выращивать в Афганистане, где до сих пор произрастает больше всего различных ее видов. Ее семена находили во время раскопок на территории современной Швейцарии в свайных постройках неолита и бронзового периода. Первоначально этот овощ выращивали не ради корнеплода, а ради ароматных листьев и семян. Когда в пищу начали употреблять «корешки», неизвестно, ну а первое упоминание об этом встречается в античных источниках в I веке н. э. Древние греки называли морковь *philtroon* или «волшебство любви». Они верили, что морковь помогает быстрее влюбиться.

Гиппократ рекомендовал своим пациентам употреблять суп из моркови, сельдерея, лука-порей и корня петрушки. Он называл его панацеей от всех болезней.

В Древнем Риме морковь относилась к изысканным угощениям, употребляемым во время праздников и торжеств. В римской кулинарной книге III в. до н. э. описывается, как приготовить разнообразные блюда из кароты, в частности салат. В честь моркови римские поэты писали оды.

Теофраст, первый ботаник древности, в труде «Исследования о растениях» (IV–III в до н. э.) писал, что морковь использовали в диком виде, тогда она была тонкая и бесцветная. Ценили ее за лечебные свойства. Великий врач Древней Греции Гиппократ (460–377 гг. до н. э.) наряду с другими лекарственными растениями описывал и морковь. Диоскорид в книге «О врачебных приемах» (I в. н. э.) также отмечал ее целебные свойства.

В некоторых странах Европы ее начали выращивать примерно в X–XIII веках. Ботаник XII века Ибн Аль-Аввам из Севильи в мусульманской Испании описывал красную (вероятно, красно-фиолетовую) и зелено-желтую морковь. Тогда ее высевали с конца августа до начала октября; прохладная погода в сочетании с орошением была благоприятна для хорошего вкуса. В пищу морковь употребляли с уксусом, солью, оливковым маслом, ели сырой вместо хлеба.

Любимым блюдом по праздникам морковь была при дворе императора Карла Великого. Сохранились и рецепты, например: «Тщательно проварив морковь, поставить ее остудить, затем очистить, маленькими кусочками положить на блюдо, посолить, добавить масло, уксус... Насыпать пряности; едва ли найдется блюдо вкуснее...».



В Средние века морковь считали лакомством гномов. Полагали, что если ночью отнести гномам горшок с пареной морковью, то они щедро расплатятся золотом за любое угощение. Вплоть до XVI века морковь считалась деликатесом.

В Индии, Японии и Китае морковь культивируют в качестве огородного растения с XIII века. В Северную Америку морковь завезли в 1607 году, а в 1814 году Томас Джефферсон, третий президент США, который увлекался разведением растений, вывел 18 сортов моркови.

Знали морковь и в Древней Руси. В «Домострое» (XVI век) сказано: «И в осень капусту солят и свеклу ставят, и репу и морковь запасают». По записям в монастырских приходно-расходных книгах известно, что морковь поставляли даже к царскому столу: «Каша репьяна ли морковна на сковородах, ли морковь парена под чесноком во укусе». А в книге Волоколамского монастыря (1575–1576 гг.) отмечается: «Дано Ивану Угримову 4 гривны... за рассадку да за огородные семена, за лук, за огуречные... и за морковные...». В XVII веке пироги с морковью становятся обязательными на различных торжествах. О пирогах «долгих с морковью» упоминает «Расходная книга патриаршего приказа кушаньям, подававшимся патриарху Андриану и различного чина лицам».

Лекари Древней Руси прописывали больным сливочное масло, подвеченное морковным соком, а также свежую морковь, до зимы сохранявшуюся в меду. Со временем в народной медицине ее стали применять как слабительное и противоглистное средство, при малокровии, при лечении ран, ожогов и заболеваний глаз.

В XVI–XVII веках европейцы начали выращивать морковь повсеместно, и тогда же был выведен один из лучших ее сортов – Каротель. Появились также соусы из моркови, которые до сих пор входят во французскую и немецкую кухни. У крестьян была традиция – на новогодний десерт каждому члену семьи подавалась морковь в меду, это должно было обеспечить хорошее здоровье на весь следующий год. В Германии поджаренная морковь шла на приготовление так называемого «солдатского» кофе, который в немецких деревнях пьют до сих пор.

В XIX веке в России были известны сорта народной селекции моркови. Например, Воробьевская из Подмосковья, Давыдовская из Ярославской губернии, Старатель из-под Нижнего Новгорода. Были и сорта, созданные талантливыми огородниками, например, Темно-красная новая Е. и В. Грачевыми.

Оранжевая морковь была выведена голландскими селекционерами. В Англии оранжевая морковь появилась во времена правления королевы Елизаветы I. Вскоре морковь стала не только одним из наиболее широко потребляемых овощей, но и модным аксессуаром. Светские дамы использовали морковь для украшения шляп.

## Общие сведения о моркови

Корни моркови уходят в землю на 1,5–2 метра, основная часть корнеплода располагается на глубине 60 см. Масса корнеплода моркови в среднем бывает 200 г, а длина доходит до 30 см. У морковки есть тонкая кожица, которая очень богата полезными веществами. Чем ближе к ней, тем больше витаминов.

Листья моркови – треугольной формы, с рассечениями, расположены на длинных черешках.

Морковь не переносит засуху, быстро вянет, начинает болеть. Сроки сбора урожая зависят от подготовки семян к посеву, методов высаживания, глубины заделки и климатических условий региона. Морковь – двулетнее растение, в первый год жизни образует розетку листьев и корнеплод, во второй год жизни – семенной куст и семена.

Для хранения моркови ботву обрезают, чтобы овощ не растратил свои питательные вещества. Хранят корнеплоды в ящике в прохладном месте. Для длительного хранения немытую морковь можно поместить в ведро между слоями песка, хранить в смеси 50/50 песка и древесной стружки или в почве. Рекомендуемый диапазон температур для хранения от 0 до +5 °С.

Можно хранить и натертую морковь, если есть место в морозилке. Очищенную морковь натирают на терке, складывают в пакет и кладут в морозилку. Сок моркови рекомендуется пить сразу после отжатия. Постоявший сок теряет очень много полезных веществ. Витамины сохраняются в нем в течение часа после приготовления. Если заморозить напиток, то после размораживания он содержит полезные элементы еще полчаса.

У некоторых народов существует традиция дарить морковь невесте, чтобы ей хорошо удавалось хозяйничать на кухне.

В соответствии с директивой Евросоюза морковь является одновременно и фруктом, и овощем, что позволяет, например, Португалии легально производить и экспортировать морковное варенье, которое, по правилам Евросоюза, может производиться только из фруктов.

Если есть слишком много моркови, кожа станет желтовато-оранжевой, особенно локти и пятки. Такое явление называют Carotenemia. К счастью, это исчезает, когда человек начинает есть меньше моркови.

В 9 морковках столько же кальция, сколько в стакане молока.

Самая длинная морковь в мире – 5,839 метра. Ее вырастили в Великобритании в 1996 году. В свою очередь, самый крупный овощ был выращен в Аляске (США) в 1998 году, вес моркови составил 8,6 килограммов.

Морковь является первым овощем, который начали консервировать для оптовой торговли.

Город Холтвил (Калифорния) называет себя «Мировой столицей моркови», там каждый год проходит фестиваль моркови.

Древнегреческие медики рекомендовали женщинам морковь в качестве средства от нежелательной беременности. Современные ученые доказали, что в моркови действительно содержатся ферменты, помогающие блокировать зачатие.

## Популярные сорта

Селекционеры выводят разные сорта для разного использования. Например, гибридные сорта Bolero F1 и Maestro F1 отлично подходят для приготовления соков – из них можно получить особенно много сока с хорошими вкусовыми качествами. Большая часть сортов выведена так, чтобы корнеплоды было удобно мыть, у них гладкая поверхность. Выведен даже специальный гибридный сорт для приготовления плова – Kazan F1 – стружка этой моркови не меняет традиционный цвет блюда.

**Нандрин F1.** Один из самых популярных гибридов с ранним сроком созревания – до 90 дней. Его корнеплоды имеют правильную цилиндрическую форму с оранжево-красной поверхностью и ярко-оранжевой мякотью. Длина зрелой моркови не более 20 см, а вес – до 170 грамм.

Этот гибрид характеризуется отличной устойчивостью к болезням и прекрасной сохранностью. Средняя урожайность с квадратного метра составляет 6 кг. Но поскольку это гибрид, то его не получится вырастить на семена.

**Нантская.** Корнеплод советской селекции, был выведен еще в военные годы. Морковь Нантская является среднеспелой, то есть от первых всходов до уборки урожая пройдет не более 100 дней. Отличительной чертой этого сорта является повышенное содержание каротина. Это очень полезно для детского и диетического питания.

Длина морковок бывает до 14 см, вес не превышает 100 г. Мякоть отличается особой нежностью и сочностью. Подходит для применения в кулинарии, а также для переработки на сок. Урожайность в среднем составляет до 6,5 кг с квадратного метра.

**Шантане** популярна не менее Нантской. Она также среднеспелая и характеризуется ровными и гладкими корнеплодами ярко-оранжевого цвета. Морковки напоминают конус с округлым и тупым низом. Максимальная длина – 15 см.

Оранжевая мякоть Шантане достаточно плотная и сладкая с еле заметной сердцевинкой. Шантане – один из лидеров по содержанию сахара и каротина: 12 % и 25 мг на 100 г мякоти. Собирают до 9 кг с квадратного метра. Помимо этого, Шантане отличается устойчивостью к растрескиванию и способностью долго храниться.

**Анастасия F1** – тоже гибрид. Морковь среднеспелая, достаточно крупная, с крепкой темно-зеленой ботвой. Она имеет цилиндрическую форму и ярко-оранжевую окраску. Длина не превысит 22 см, а вес – 160 грамм. Морковь Анастасия F1 сочная и очень сладкая. В ней много каротина, корнеплоды не подвержены растрескиванию и ломкости.

Урожайность – порядка 6 кг с квадратного метра. Хранить можно без потери вкусовых и товарных качеств на протяжении 8 месяцев. Температура при хранении должна быть не более +2 °С, а влажность не более 90–95 %.

**Долянка** имеет коническую форму с выпуклым верхом и слегка заостренным низом. Длина морковки не превысит 28 см при весе до 200 грамм. Оранжевая мякоть имеет большую сердцевину и отличные вкусовые качества.

Долянка – позднеспелый сорт с вызреванием за 150 дней. Она очень сладкая, с высоким содержанием каротина.

Этот сорт имеет хороший иммунитет, у него не бывает преждевременного цветения, морковь отлично хранится. С одного квадратного метра можно собрать до 8 кг моркови.

**Император** – позднеспелый сорт, является одним из рекордсменов по длине и весу. Максимальный вес морковки может составить 200 г, длина – 30 см. Морковь крупная, гладкая, ровная. На фоне плотной мякоти выделяется небольшая сердцевина. Морковка сочная и в меру сладкая, имеет приятный аромат.

Урожайность может составить до 5 кг с квадратного метра. Урожай прекрасно хранится и способен за время хранения значительно улучшить свои вкусовые качества. Это один из сортов, который с успехом может высаживаться под зиму.

**Витаминная 6** – один из популярных среднеспелых сортов, ему нужно 110 дней для вызревания. Витаминная 6 – тупоконечный цилиндрический корнеплод. Длина вызревшей моркови составит порядка 15 см, а вес – 160 г. У нее небольшая сердцевина и отличные вкусовые качества.

Растения Витаминной 6 не цветут раньше времени, но их корнеплоды склонны к растрескиванию и могут поражаться гнилью. Урожайность может достигать до 10 кг с квадратного метра.

**Канада F1** – среднеспелый гибрид, имеет ровный корнеплод полуконической формы с туповатым кончиком. Его длина не превышает 23 см, а вес – в пределах от 120 до 160 г. Морковь сочная и имеет сладкий вкус. Кроме того, она очень богата на каротин – до 21 мг.

В среднем ее урожайность 7 кг с квадратного метра. Но при благоприятных условиях выращивания она может достичь и до 10 кг.

Помимо высокой урожайности, Канада F1 отличается хорошим иммунитетом ко многим болезням, отсутствием преждевременного цветения и длительным сроком хранения.

**Флакке** – среднеспелый популярный сорт от польских селекционеров. Морковки оранжево-красного цвета, конической формы. Длина может достигать и 30 см, но чаще составляет 25 см, вес не превышает 220 г. Флакке имеет оранжевую мякоть с оранжевой небольшой сердцевиной. Отлично подойдет для зимнего хранения. Урожайность составляет до 10 кг с квадратного метра.

## Необычные сорта

Сейчас существует не только оранжевая морковь. Есть сорта белой, желтой, розовой, ярко-красной, фиолетовой и даже черно-фиолетовой моркови, неприхотливые к условиям выращивания. На Дальнем Востоке растет морковь кроваво-красная, есть сорта фиолетовые. На вулканических массах Японских островов вырастает морковь длиной до 1 м и толщиной с крупную свеклу, есть кормовые сорта, у которых корнеплод диаметром до 30 см.

Цветная морковь характеризуется содержанием различных растительных пигментов. Эти вещества не только придают плодам окраску, но и приносят пользу организму человека.

Каротин (провитамин А) придает плодам оранжевый цвет.

Лютеин отвечает за желтую окраску.

Антоциан формирует фиолетовый, пурпурный и черный цвета.

Ликопин придает насыщенный красный оттенок.

Бетаин вызывает окрашивание в бордовый цвет.

Сорта желтой, белой и красной моркови имеют устойчивые цвета. А вот фиолетовые корнеплоды теряют окраску при тепловой обработке. Поэтому чаще их используют для салатов и холодных блюд. А еще фиолетовая морковка окрашивает все продукты, с которыми соприкасается.

**Драгон** – фиолетовая морковка с сердцевиной оранжевого цвета. Относится к раннеспелым сортам. Длина корнеплода составляет 20–25 см, диаметр до 3 см. Форма вытянутая, конусообразная. Обладает приятным пряным вкусом. Имеет необычный аромат, который проходит в процессе приготовления.

## **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.