



# Все об обычном **УКРОПЕ**

...вы узнаете, как  
отбеливать веснушки с  
помощью этого растения,  
как использовать укроп в  
оздоровительных целях,  
как самостоятельно  
изготовить пряные смеси,  
как быстро избавиться от  
простуды, как с помощью  
укропа отпугнуть  
домашних вредителей...

# **Иван Ильич Дубровин**

## **Все об обычном укропе**

### **Серия «Всё об обычных продуктах»**

*Издательский текст*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=176108](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=176108)  
*Все об обычном укропе: Эксмо-Пресс, Яуза; М.;*

### **Аннотация**

Все знают, что укроп – русская «национальная» пряность. Но знаете ли вы, что укроп был известен еще в Древнем Риме и применялся там весьма широко? Изучив книгу, «Все об обычном укропе», вы узнаете, как отбеливать веснушки с помощью этого растения, как использовать укроп в оздоровительных целях, как самостоятельно изготовить пряные смеси, как быстро избавиться от простуды, как с помощью укропа отпугнуть домашних вредителей... И это только часть тех сведений, которые содержатся в этой уникальной книге!

# Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	4
ГЛАВА I. ВСЕ ОБ УКРОПЕ	7
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Иван Дубровин

## Все об обычном укропе

### ВСТУПЛЕНИЕ

Для человека вполне обычно недооценивать то, что у него имеется под рукой, к чему он привык. Такая вещь не вызывает восторженного удивления, но эта черная неблагодарность оборачивается злом против самого человека. Не обращая внимания на достоинства вещи, мы забываем о них и не можем более применять с пользой для себя. Как много мы при этом теряем! То же произошло с укропом.

Казалось бы, где может пригодиться укроп?! Нарезал его помельче и кидай в суп для духа – вот единственно возможный способ его применения. Что еще может дать эта хилая травка человеку? Оказывается, очень и очень много. Свойства укропа до конца не изучены наукой, но того, что ученые установили наверняка, вполне достаточно, чтобы восхищаться этим растением.

Во-первых, это не хилая травка, а грандиозное архитектурное сооружение – одно из особо удачных проявлений технического гения природы. Ученых заинтересовало как-то раз, почему тонкий стебель укропа, состоящий из мягких тканей, не так уж просто сломать ветру, в то время как со-

временные нью-йоркские небоскребы в полном смысле слова раскачиваются на ветру, да так, что у некоторых людей эта качка вызывает морскую болезнь. Изучение строения стебля укропа под микроскопом выявило удивительно надежную структуру взаимоукрепляющих волокон и идеальное расположение клеток. Подсчет показал, что копирование этой структуры позволило бы человеку создавать невиданные сверхвысокие строения. Если же человек попробовал бы создать башню с пропорциями укропа по прежней инженерной технологии, то это здание рухнуло бы и в полный штиль.

Уже один этот секрет укропа наглядно демонстрирует, что огородный, похожий больше на сорняк «приятель» на самом деле обладает огромными возможностями, которые следует перенимать человеку. История использования укропа, похоже, не имеет начала: никто не удивится, если выяснится, что первооткрывателем многочисленных волшебных свойств укропа был первобытный человек. Впрочем, скорее всего, так оно и было, поскольку в древнейших из известных государств укроп был уже хорошо известен. С веками познание тайн укропа не прекращалось, и людские знания обогатились самыми различными рецептами с участием чудо-травки. Укроп пробовали применять везде, где только можно, и везде он был незаменим. Косметика, кулинария, медицина! Укроп нигде не был лидером, этого не позволяла ему его «природная скромность», из-за которой его частенько недооценивают. Но везде отсутствие укропа было ощути-

мым. Травя взяла на себя роль приправы – приправы к любому делу.

Эта книга познакомит вас с неограниченными возможностями скромной приправы, расскажет об использовании укропа в медицине, косметике, кулинарии, а также поведа-ет немало интересных фактов о совместной истории укропа и человека – обычной приправы и ее вечного поклонника. Рецепты, помещенные в настоящем издании, позволят вам применять укроп так же эффективно, с максимальной отда-чей, как когда-то применяли его древние цивилизации.

# ГЛАВА I. ВСЕ ОБ УКРОПЕ

Трудно недооценить пользу растений. Деревья, например, дают человеку ценный материал для изготовления мебели, бумаги, целлюлозы. В будущем из деревьев планируют получать этиловый спирт и ксилит. Отходы сельскохозяйственного растениеводства заменяют экологически неблагополучные и исчерпываемые геологические ресурсы. О том, что растения и есть «хлеб наш насущный», не стоит говорить. Среди пищевых растений существует определенная специализация: известны сахаросодержащие, масличные, витаминные растения. Укроп относится к так называемым пряным растениям. Познакомимся с ними поближе, тем более что среди них не только один укроп встречается на нашей кухне. Таким образом, у нас имеется возможность сравнить укроп с ему подобными.

Уже 5 тысяч лет назад жители Древнего Востока употребляли в качестве приправ растения, обладающие специфическим вкусом, иногда чересчур жгучим. Питаться этими растениями в чистом виде было невозможно из-за их вкуса, который быстро вызывал отвращение, но блюда, приготовленные с добавлением пряных растений, теряли все неприятные привкусы, становились аппетитными и душистыми. Пряности использовались в большом количестве при изготовлении алкогольных напитков. Пряные растения высоко ценились и

в переносном, и в буквальном смысле: бывало, что горошины перца заменяли собой деньги, приравниваясь к главному экономическому обменному эквиваленту – золоту.

Но со временем среди «золотых» приправ появились чисто народные – доступные всем и всеми любимые. Народными стали, как ни странно, наиболее полезные растения: широкие возможности их применения заставили людей освоить их разведение в больших масштабах, чем прежде. Среди пряных растений особой полезности выделились, например, лук, чеснок, лавровый лист и укроп.

Лечебные и пищевые свойства укропа впервые упоминаются в древнеегипетских папирусах. Египтяне во время торговых миссий и военных походов брали с собой укроп, и со временем трава для приправ прижилась в Палестине и Греции. Нежный аромат укропа понравился грекам, и обладавшие чувством прекрасного жители первого демократического государства использовали укроп не только в медицинских целях и в питании, но и для плетения венков (это из укропа-то!).

Укропные венки были воспеты в стихотворениях одной из самых замечательных и трагических личностей древнегреческой истории – лирической поэтессы Сафо (Сапфо), жившей в VI веке до н. э. на острове Лесбос в Эгейском море. Жизнь этой необычной женщины сложилась не лучшим образом и внезапно оборвалась из-за неразделенной любви: Сафо покончила с собой, прыгнув со скалы в море. По некоторым



данным о ее удивительной жизни, поэтесса писала свои свадебные песни (эпиталамы) и вдыхала при этом свежий, волшебный запах укропа.

Применение укропа было разнообразным, существовали даже экзотические способы применения этого растения. Те же греки, например, отпугивали запахом укропа вредных насекомых. Понравился укроп и римлянам.

Римляне много сделали для распространения укропа. То был воинственный народ, видевший величие своей Родины в доблести ее сынов, а доказательством доблести римлян служили покоренные ими государства и племена. С IV века нашей эры этот город начал подчинять себе все новые и новые земли. Во время очередного военного похода римских легионеров жрецы двуликого божества по имени Янус раскрывали двери храма своего бога, как того требовал обычай. За 700 лет существования Рима, как растущего государства, двери храма Януса закрывались лишь дважды. Могучий Рим все время пребывал в состоянии войны.

Границы формирующейся империи простирались от Египта и Карфагена в Северной Африке до Шотландии в Северной Европе. Отправляясь на войну, легионеры брали с собой горшочки с пряностями, а головки чеснока вешали на веревочке себе на шею. Похоже, что укроп попал из Средиземноморья в Центральную и Северную Европу благодаря римлянам. По прошествии веков от великой империи остались лишь каменные глыбы с надписью «Gloria

готаногим» («Слава римлян»). А еще остался укроп, который стали использовать варвары.

На Руси укроп также появился в глубоком прошлом – в X веке, то есть пряная трава была спутником Российского государства на протяжении почти всей его истории.

Современная наука выяснила много любопытных фактов об укропе, которые позволили заметно расширить сферу его применения. Во-первых, укропом в обиходе называют растения двух разных родов. Первый укроп – аптечный, или, как называет его наука, фенхель обыкновенный (*Foeniculum vulgare* Mill). Это многолетнее травянистое растение с прямым метровым стеблем, ветвящимся в верхней части. Произрастает в степных областях, богатых солнцем: на Кавказе, в Крыму, в Средней Азии. Его часто можно найти растущим на каменистых склонах, у дорог, поблизости с жильем. Культивируется на Украине и в Краснодарском крае в качестве лекарственного и эфиромасличного растения. Культивируемый фенхель – двулетнее растение. Цветки собраны в соцветие зонтик, а потому фенхель относится к семейству зонтичных (сельдерейных) класса двудольных.

Но в основном укропом называют укроп пахучий, или огородный (*Anethum graveolens*) – однолетнее травянистое растение полуметровой высоты с желобчатым стеблем, желтыми цветками и дву- и многократноперистыми листьями, которое относится к тому же семейству, что и фенхель. Это культурное растение, но нередко встречаются одичавшие эк-

земляры. Огородный укроп всюду разводится как овощное растение, пряность и техническая культура. Питательные и целебные свойства укропа объясняются наличием в нем большого количества микроэлементов, таких, как железо, калий, кальций, фосфор, а также витаминов А, В1, В2, Е, Р, РР. Особенно богат укроп витамином С. Содержание витаминного комплекса с компонентами С, В1 и Р характерно для большинства лекарственных растений, например лимона. Но рассказ о исцеляющих возможностях пахучего укропа впереди.

Кроме того, укроп дает людям не одни только лекарственные вещества, он еще и богат эфирным маслом. Много масла содержится в стебле, листьях и особенно в семенах. Эфирное масло семян нашло применение в парфюмерии, кондитерском производстве, виноделии (для отдушки вин). В домашнем хозяйстве укроп применяется обычно как пряность (специя) при солении и мариновании помидоров, огурцов и других овощей, за что немцы называют его еще «огуречной травой» (нем. Gurkenkraut). А также растение играет роль приправы к супам, мясным блюдам и овощным салатам. Используют укроп на все эти бытовые нужды в свежем виде, а помимо того, соленым и высушенным.

Нужно добавить, что, выполняя на первый взгляд несущественную роль простой приправы к блюду, укроп уже заботится о нашем здоровье. Люди не просто так решили приправлять пищу – на то было несколько весьма серьезных

причин, о которых поначалу никто и не догадывался, хотя специи все равно использовали.

Причем не просто использовали. Торговля пряностями была на редкость выгодным занятием. Из-за пряностей европейские купцы устремили свои взгляды на Восток. Интенсификация торговли с Востоком требовала больших средств, и это породило колониализм. Пряности для конкистадоров стояли по важности наравне с золотом и серебром. Отправляясь в Америку, европейские завоеватели мечтали найти две страны – одну, где много серебра, и другую, где всегда есть пиво и рыба. Первую прозвали по-испански Аргентиной, вторую – Эльдorado. Мечты о пиве были неслучайны, но в точности отражали дух времени. Пиво, брага и прочие крепкие напитки высокого качества готовились с добавлением пряностей. Из этого следует, что в новых землях искали пряности.

Поиски пряностей определили развитие истории. Дальнейшее их применение изменило образ жизни, главным образом, стиль питания. Современная физиология утверждает, что суeta вокруг пряностей имела под собой вполне понятную биологическую основу. Просто наши предки в который раз оказались умнее нас, так как знали, что есть и каким лучше способом.

Как уже упоминалось выше, укроп устраняет неприятные привкусы мяса и прочих блюд, в которые его добавляют, и придает изысканный запах, что играет важную роль в под-

готовке человека к приему пищи. И.П. Павловым, великим русским физиологом, в результате длительных экспериментов было установлено, что подготовка к приему пищи имеет решающее значение в процессе пищеварения. Если организм не готов к приему пищи, то она недостаточно переварится, что отрицательно сказывается на желудочно-кишечном тракте.

Подготовка организма к еде – сложный и длительный процесс, о завершенности которого можно судить по возникновению ощущения аппетита, того самого состояния, когда у человека, не испытывающего особого голода, слюнки текут при виде блюд. Активное слюноотделение является одним из следствий возникновения аппетита. Слюна содержит определенные ферменты, осуществляющие первичную обработку пищи в ротовой полости во время пережевывания. Именно с этого начинается процесс пищеварения. Желудочный сок, подобно слюне, тоже должен выделяться перед приемом пищи. Таким образом, появление аппетита стимулирует сокоотделение в желудке.

# 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.