- юг -

П Л

I И

Е

. М Е

-Д 0 В Е

КОСТИЛКИ

Тези плодове се ценят от всички. Те съдържат само малка протеини, мазнини и въглехидрати ; в замяна на това те са характер­ни с високото: си съдържание на киселини ; тези киселини, като взе­мат участие в процесите на горенето, активизират обмяната, без при това тяхното присъствие да е смущаващо\* или токсична за организма.

Съдържанието им на витамини също не е така изразено.', как­то при зеленчуците, но е съвсем ценно при известни случаи, именно зее отнася до къпините, касиса. Присъствието на минерални веще­ства е слабо, при все това има някои изключения по\* отношение на: иикроелеме нтите.

Ензимите, присъщи на тези плодове, се разрушават много бързо от топлината. Така че, консумирани сурови, те ни доставят Te­st ензими. Вероятно е? те да са по дложени на значително разграждане под действието на солната киселина в стомаха и че те участват само по ограничен начин при храносмилането в червата. Някои от тези пле- яове / ягоди, малини, например / съдържат вещества, които имат за­бавящо действие върху някои ензими, най-малкото вр-еменнОо

Та:ка че, тези плодове трябва да бъдат консумирани, за пред­почитане, преснио Те имат много по-значителна, дие^и^на стойност, от­колкото варени, сушени, консервирани и пр.

ЧЕРВЕНИТЕ БОРОВИНКИ

ОСВЕЖАВАТ ПРИ ТРЕСКА

Вс^етт папратовите червената боровинка / Уасс1п1цш у1Т1з idaea / е много по-малко известие, отколкото боровинката. Намира се в цялото северно полукълбо. Много е разпространена в горите и степите

Малкото хоастче, Формирано^ от дървени гладки стебла, кои­то имат зелени клончета и много ласта, не надминават 30 см» височина. Неговите5 малки увиснали листа са яйцевидни и месести, горната им повърхност е лъскава, а долната - матова и покрита с мънички пори. ичетовете формират малки гроздове, а ярко чяовеният плод съдържа- много семенца. Вкусът му е въякисел, ароматичен и стипчив» Може да се събират от май до август, но през септември те съдържат най-мно­го активни веществао

БЕЗ

Активните вещества, които могат да се извлекат от листата, са : арбутин, метил-арбутин, ереколин и ецинтанин» А в самите плодо­в - много танинова киселина и цяла серия други органични киселини.

От плодовете се пои гот вят сокове, компоти- и желета. Съдър- инието им на танин ги прави антидиарийнио Сушените им цветове да« ват ««ного приятен чай» Особено листата1 им притежават медицинска сто"«ост; благодарение присъствието на арбутин и на метил-аргутин, теса полезни при цистити и пиелонеФрити. Според Ортял Бауер чаят от листата е също- полезен в случай на пикочен к°мък и при болните: от ревматизъм. Очуканите плодове, залети с вода, лават много осве- ь»в8що питие в случай на треска.

>• ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА 100 гр. БОРОВИНКИ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ппотеини | 0. | 7 | т. |  |  |  |
| Мазнини | Ос | 6 | it | Витамин | А | 3 микро гр^ |
| В&гле хи .прати | 9. | 7 | м | Витамин | В1 | 0о02 мгр» |
| Натрий' | 2 | МГРс | | Витамин | В2 | 0о02 |
| Калий | 77 |  | и | Витамин | В6 | 0.012 " |
| Калций | 14 |  | п | Витамин | РР | Ool |
| Мчгне зий | 12 |  | it | Витамин | С | 12 |
| Фосфо"> | 10 |  | tt | Калории |  | 48 |
| Желязо | Ос | 5 | it | МЕ |  | 192 |

КАСИС

■ЕСТЖШ ТОНИЗИРАЩО СРЕДСТВО И ЛЕКАРСТВО СРЕЩУ РЕВМАТИЗШТЕ

Касис- / ElBej nl^Fbf jto / се спеща в пяла севеона Европа. Тав° е храст със сложни и е^ро нарязани листа.. Височината му дости­га до £ метра. Много- черните му плодове с черна тлчица на върха ■мат малко .дивя миризма, характерна за цялото; растение.

Какис съдьпжа забележителни количества витамин С. Със свои­те 1600 - 2000 мгр. асквврбинова киселина на I кг. плод, той конкури­ра цитоусо ви те плодове, дюлите и пр. ; притнжава също органични ки­селини, рутин / фактор, .увеличаващ карилярната резистентност /, витамини Р , витамин С^ / йод /, профилактичен при инфекции®

Сокът от касис, с вкус по-приятен от целия плод, е полезен р много болести. С високото си съдържание на витамин С, той сти- щта клетъчната функция, загцотата срещу инфекции и хормоналните.

Съдържанието! на френското грозде и на касис на ниацин / ни коти но ва киселина или витамин РР / е по-високо от средната циф­ра на доугите плодове и зеленчуци® Ако на организма му липсва ниацин,

получават се ме та бо лични смущения на ниво органи: на храносмилането, на нервната система и на кожата, които могат да доведат при един на- греднал стадий до пелагра ; това заболяване се среща вече рядка, но щзедшестващите го симптоми са все още чести.х

Червеното) френско' грозде и касисът са напълно; показани, за :iпредпазят или лекуват една такава липса, особено- под формата; на пресен сок от плода.

Така също, съдържанието' на калий в касиса е много ценно, ма- ри да не достига онова на овокадото» Калият е минерална вещества, мшчително необходима за всички клетки, по-специална за процесите

възбуда на мускулите и нервизве. Той е изключително ефикасен, кога­то вносът на натрий е намален, какъвто е случаят с червеното френско

В°8де\* Френското грозде беше, впрочем, единственият от тези плодове, реззешен от антираковият режим не д-р Герсон, който препоръчваше зна­чително внасяне в организма на калий и много ограничена на натрий. То": би могъл, по мое мнение, да задържи също и касиса.

Високото съдържание на органични киселини има за ефект да стимулира храносмилателните жлези и някои метаболични процеси, да за­пазва витамин С от окисление и да се бори с патогенните бактерии. От луга страна, благодарение на те ни не и черния пигмент, който съдържа, кзсисъф има антидиарийна действие.

Листата на касиса, под формата на отвара, благоприястват диу- Резата и са полезни при артроза, артериосклероза и подагра» Да се ва­ри 15 минути сушени и нарязани листа от касис и да се взема по една чеша чай, три път!® на ден - преди ядене.

Срещу диария да се пие много пъти през деня една чаша непод­аден сок от касис, без да се приема каквато и да е друга храна. Ли­ца, страдащи често от диарии, да го вземат като питие, придружаващо

Топлият сок от касис е полезен при простуди или грип - «ного освежвващ при случай на треска. Да се дава също на възстановя­вай се с-тед заболяване 3 пъти дневно, за да се стимулира апетита /1 чаша или 1/2 чаша преди ядене /

ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА 100 гр. КАСИС

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пютеини | I. | 5 гр. | Витамин | А | 23 микра гр. | |
| Мазнини | 0. | 2 " | Витамин | В1 | 0.05 | мгр. |
| Въглехидрати | II. | 6 " | Витамин | В2 | 0.05 | п |
| Натрий | 3 | мгро | Витамин | в6 | 0.08 | п |
| Калий | 341 | It | Витамин | РР | 0.3 | п |
| Калций | 53 | II | Витамин | С | 189 | и |
| Магнезий | 17 | II | Калории |  | 54 |  |
| Фюфор | 40 | II | МЕ |  | 226 |  |

ШИПКАТА НИ ДОСТАВЯ ВИТАМИНИ

Шипковият храст / Роза canlna / или дивата роза се CDe- цвчесто в горите, по плетищата и гъсталаците на Европа, Принадлежи mi семейство розоцветни. Яа любителите на рози служи като подложка и присажда ш ш рози. Това е храст, покрит с тръни, с бледо-ро3о- и цветове. Листата му са съставени от .5-7 листенца, кръгли и овални. Пветният плодник надебелява, като дава привидния ярко-червен ат. Всъщност, в него се съдържат много плодове, мъхести и покрити сдебела обвивка.

Плодовете на шипката се събират от месец септември; ната- •ьк. Гоябва грижливо да се премахнат стеблвта и остатъците от цвете, пито формират бодлив връх. Разстилат се на въздух в продължение на ека седмица, прРди да се изсушат нататък, като се изложат на умере- к ищсствена температура. Ако тя е много висока, плодовете ще ста- ит кафяви-и допи черни, т<,е« негодни за употоеба. След изсуптаване ярко червеният цвят на плода трябва да се запази.

Дивата роза расте при всякаква почва и нейната култура може ла се разпространява лесно» Всред многобройните сортове, ипката / Роза гоооза / изглежда най-полезна. Тя дава много плодове, нвк-много витамин С и по-ед^и плодове. Но сортът Рова canlna е квого по-разпространен.

ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА 100 гр.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Протеини | 3. | 6 гр. | Витамин | А | 90 | ми | кро гр. |
| Мазни ни | 0. | 7 " | Витамин | В1 | 0. | I | мгр» |
| Въглехидрати | 22 | н | Витамин | В2 | 0. | 007 | II |
|  |  |  | Витамин | РР | 0. | 4 | II |
| Натрий Калий | 50 50 | мгр.  и | Витамин | С | 1250 |  | II |
| Калций | 510 | и | Витамин | Е | 47 |  | II |
| Магнезий | 120 | п | Калории |  | 102 |  |  |
|  |  |  | МЕ |  | 427 |  |  |

- iUO -

Плодът на шипката доставя не само витамин С, но има също и Иуретично действие. Консумира се под формата на мармалад или чай [if изсушени капсули. Тази отвара е особзно показана при възпалител­ни заболявания на бъбреците, пясък в пикочния мехур, нефрокалциноза 11урицемия. Да се вземат 3 чаши чай дневно; в продължение на доста

^■о време. Достатъчно е есента да се направи мармалад^от шипки Iпоез юни и юли - от касис, за да се реши праблема с недостига от ! витамини ггоез зимата.

Освен мармалад и чай, може да се приготви компот, супи, со­сове, сладкиши, концентрати / подсладени: и неподсяадени /.

ТРЪН

Бъв £-я том от настоящия трул ще намерите рецепта за компол1.

КИСЕ ЛИЯТ

СИЛА.

ИМА

СТИМУЛИРАЩА

Киселият трън / Вегоег1з ун1оаг1з / е трънливо дръвче, ■сте оазрроптранено по нашите плетища, в покрайнините на горите i в горите. Може да достигне 3 метра височина. Листата му са яйце­видни, глаяки от двете страни и нарязани ката дантела. Червеника­вият пдпл има черна то чина ня върха си.

Кората на киселия трън съдържа много\* алкалоиди и по-специ­ално берберин. Плодовете му са богати на киселини и като.; попълнение витамин С.

Първите гроадове се късат през месец август. При все това, след първите за студя вания те губят своя кисел вкус.

ЛЕЧЕБНИ СВОЙСТВА :

Берберинът е холагог. Той стимулира също\* т«ка дихателния център и този на артериалното коъвообръщение.Шй&й използват кората киселия трън като' укрепващо средство: след изтощителни инфекциоз­ни забола вя ния. Горчивината му придава свойството; дя v-леснява хра-

■сиила«ето. Кнайп препоръчва алкохолен екстракт ат плода при белодробни и чернодробни заболявания и на матката и яйчниците.

Накрая, понеже не могат да се консумират пресни, поради подчертаната им киселинност, от плодовете могат на се приготвят миюти:, спкове, сиропи, желета и конфитюри.

\*шт

ЯГОДА ЧЕРВАТА

Т А ,

3 A

И КРЪВТА

Ягодата е о/г семейство Разоцветни\* Тя е дълго го дишна. растение, което цъфти о/г май' до юни и се намира навсякъде в Европа - в гори­те, по горските поляни и на огиетите от слънцето склонове, както и и бре го в° те н° ня ко и d« ки.

Ягодата е само пои виден плод ; цветният й плодник е станал ме- J2CT и има многобройни малки семенца.

Съдържа много органични киселини, багрилни и ароматични веще^- ctbs, ензими, витамини и секретин»

Що се отнася до листата:, те съдържат та ни ни и една есенция с ртрал. Може да послужат за чай.

Попската, дивата ягода / ГгаоаПа ,уеяса: /, ароматична и асве- , както и о>нази от нашите градини, търсена заради нейния вкус, притежава качества, известни от дълги години на народната медицина, ^йствително, лечението с ягоди представлява забележително пречи­стване. Чрез несмилаемата си целуло^зна тъкан, багрилните си материи «органичните си киселини, ягодата стимулира червата ; нейните фер- иенти, витамини и секретин имат стимулиращ ефект върху храносмила­телните функции. Простите захари, много добре асимилирани и неизо.- бмни, я правят идеален плод за диабетици. Един килограм ягоди съ­държа I мгоо салицилова киселина, откъдето идва и възможното й действие срещу ревматизимте. Ботаникът Карл Линей е излекувал по­даграта си единствено^ чрез ягоди. Професор Кордън ги е използвал срещу една тропическа болест»

Лечението с ягоди, по време на което ще се консумират те, без всякаква друга храна, I 1/2 кг» до 2 кг. дневно и в продълже­ше на повече дни, се е оказало ефикасно при запек, хемороиди, прилив на венозна кръв / особено в долната коремна област /, ста­вен ревматизъм и подагра, нефрити. Та се провежда в продължение на няколко дни наред.

ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА 100 гр»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Протеини | 0. | 8 гр. |  |  |  |  |
| Мазнини | Ос | 5 " | Витамин | А | 13 микро | |
| Въглехидрати | 7» | 3 " | Витамин | Б1 | 0.03 | мгр |
| Натрий | 2 | мгр» | Витамин | В2 | 0.06 | II |
| Калий | 156 | н | Витамин | В6 | 0.04 | II |
| Калпий | 24 | и | Витамин | РР | 0.6 | II |
| Магнезий | IS | и | Витамин | С | 62 | II |
| Фосфор | 25 | п | МЕ |  | 155 |  |

може също да се използва при сърдечно-съдови смущения, рюгг лекарска, наблюдение, и при болни от диабет и хепатит. Общо\* в вето ягодата стимулира обмянатя, защото е изключително богата на тални минерални вещества.

Някои хора, алергични към ягодите, не могат да ги консу- Р8т без да получат остра реакция / например, уртикария / Това имение произлиза при увреждане на чревната лигавица,- последната е ^Вда пропусклива спрямо един вид протеини / пра те а зи /, които ■едиввикват тези реакции в кръвта. Касае се за едно смущение в об- инвте, което може да бъде лекувана медикаментозно» Докато съще­ствува тази чуствителност, ягодите естествено трябва да бъдат избяг-

Ягодата служи също и като козметичен продукт : масаж от ягодов сок тонизира кожата ; смес от ягодов и лимонов сок намалява

ричкпте. - ,

Листата на дивата ягода / на второ място и онези на об-

кгородената ягода / се използват като онези на малините и къпините, саущу катари на горните дихателни пътища. Листата се берат заедно с пръжките от май до август, като се избягват повредените. Листата ю гушат на сянка и на проветриво място. Така изсушени, те запазват цвета си. Съхраняват се в малки платнени торбички.

Като плод ягодите са изключително ценни, заради много- де- Шштния им вкус. Правят се от тях също и конпоти, млечно-плодови сяриш, сокове, торти, между ястия, студени супи, сосове и разбира се, конфитюои.

МАЛИНИТЕ И МЕТАБОЛИЗМЪТ

Мо;тг--чатз / Ba,b\*s Idaew^ /, разпространена по сечищата, по госските поляни и окрайнините на нашите гори, мпже също да бъде и [«Слчгоро дене.

калината е съставен плод, формиран от сбора на малки червени- ив-' шгодчета, всяко от които съдържа по едно семенце.

Листата й / завяно- с дръжките / се събират от юни до септем­ври, като се избягват онези, които са променили цвета си. Пушенето Iзапазването- им се извършва, както при листата на боровинките.

Благодарение на нейните захари, киселини и баластни в-щества, шкаатв:, когато се консумира в доста голяма количество, отимулира рвните функции. А по-специално.- чрез органичните си киселини, тя 1отивод«йства ср«щу тенденцията към алкализеция на тъканите. Ле че­шем с малини е показано пои запек, ревматизъм, чеоно-дообна бъбоеч- рмздостатъчност и хемороиди.

Сокове, желета, мармелади ни доставят една голяма част 1вшшн С, съдържащ се в пресния плод.

Листата на малината, както и онези на къпината, съдържат Внин, откъдето идва техният антидиариен и противовъзпалителен ефект. ■Ш гастроентерити, ентеро-колити, хемороидни приливи на кръв се иобряват от отвара, приготвена от листа на малини и къпини» Този Вюке да послужи също и за гаргара»

Вкусът на малиновите листа се подобрява, като се оставят Iферментират ; ферм°нтиралата смес от листа на малини и къпини Км отвара, чийто вкус се доближава до онзи. н» китайския "ай.

ГЛАВНИ АКТИВНИ ШЦЕСТВА НА 100 гр. МАЛИНИ

Протеини йзнини

Въглехидрати Натрий Ивлий I Калци

1»ГНйЗИМ j }OC(f)np

Желязо

Т.З гр, 0.4 " 9.1 " I мгр. 169 ЗТ 30 33 I

Витамин А

Витамин В

Витамин Вг

Витамин В\*

Витамин РР Витамин С

I

К»лот>ии МЕ

7 мито.' го. 0.03 мго. 0.07 0.09 0.6 25

46 192

Н

вой

с р е дства

1о. Е С Т Н А

КАТО

ПРЕЧИСТВАЩО

Хвойната / 1йп1регнз сошшш1з /, вид иглолистно с трайни, (кшатични листа, се среща из цяла Европа по песъчливи терени и по юристи хълмове и планини.

Клоните на този малък храст се разделят още от земята ; lopara им е грапава с кафяво-червен цвят. Листата във форма на игли Re групират по три около финни триъгълни дръжки. Плодовете, кръгли

* без дръжки, съдържат семенца и оранжева пулпа под синьо черна ■вивка. Цъфтежът продължава от април до май.

Плодовете на хвойната, изсушени при умерена температура, ■авет почти чеони и изглеждат като прашни. Трябва да се съхраняват

* сухо място, защитено от влага.

Знае се, че те съдържат, освен захар и мазнини, и една пек- инова материя, органични киселини, танинопо до бе н глюкозид, който к нарича юниперин и особено 0.1 % сложно етерично jtsbno:. Благо-доение на последното, хвойната действа върху много органи на ■вешкото тяло : j/ СТОМАШНО ЧРЕВНАТА ЛИГАВИЦА

Плояовете на хвойната благоприястват нръвоснабдяването.' на агавицата и регулират функционирането на жлезите и мускулите на 1рзносмилателния апарат. Те имат дори противобактерийно действие.

2/ ДИХАТЕЛЕН АПАРАТ Етеричното; масло\* на хвойната, отделяно отчасти чрез издиша- юя въздух, стимурира функцията на ресничестия епител на бронхиал­ната лигавица. Тава отхрачващо свойство;, прибавена: към антибакте- ишното действие, прави от хвойната: полезно: спомагателно, лекарство фи всички бронхиално-белодробни инфекции. Проф. Кларк предписва киот от хвойна при всички форми на детска туберкулоза. В случай: is хашлица, свързана с простуда, или например бронхити - противопо- казано е да се консумира хвойна в големи количества, защото би по- силвало спъване на необходимата откашляне. В замяна на това, в |шко количество хвойната има антисептично; действие.

3/ БЪБРЕЦИТЕ Голяма част от чудесното1 етерично масло се излъчва чрез иаренхима на бъбреците. Тук също; хвойната стимулира секретариата -гшст. Но голямо.; количество: хвойна причинява дразнене на бъбреци­те и дори уриниране на кръв. По-добре е, човек напълно да се въздър- а при възпалителни бъбречни заболявания и да ги използва при небъ- йечни едеми, хидартрози, мигрени и пр.

4/ ЖЕНСНИ ГЕНИТАЛНИ ОРГАНИ Същото етерично масло предизвиква хиперемия и в тази област. Хвойната, съчетана евентуално с розмарин и маточина, може да облекчи недостатъчните и болезнени менструации. Добре е да се избягва хвой­на по време на бременност.

Чрез съгласуваните действия върху всички лигавици на всички гези органи хвойната извършва едно забележителна обща пречистване: на кръвта. Тя може да бъде благотворна при известни дерматози, пред­разположения към уреа, подагра, ревматични заболявания и пр. При всички тези случаи може да се приложи лечението' с хвойна - според '-р КНАЙП : да се сдъвчат и погълнат 4 плодчета през първия ден, 5 броя - на втория ден, 6 броя - на третия ден и така последовател- ао до 12-я ден, когато се вземат 15 плодчета ; след това се намаля- от отново! по I пло д ча ден и се стига до 5 броя на 22-я ден. То- 53 лечение може да се повтори 4 или 5 пъти.

- по -

Уместно е ла не се практикува лечението; с хвойна според прин- |цщ, че количеството е синоним на качество ; ефикасността на това лечение се гарантира действително, като се спазва препоръката, ло- 1»г8 да не бъде нито твърде голяма, нито твърде малка. Пре калява не- мс хвойна може да предизвика раздразнение, дори възпаление на ли­гавиците и на бъбреците, вместо да стимулира и да лекува органите

ВЬКЯНИФР /

Изсушените и смачкани: плодчета, взети като чай / е таз Ms дневно /, както и компот от хвойна / I супена лъжица дневно / ни сиропът / I кафяна лъжичка дневно / са прекрасно, диуретично

Те; служат също- за подправка, счукани или смачкани, ■шутаващи ястия от месо, риба, дивеч, зеленчуци и дори салати ; шолзват ги особено за подправяне на киселото зеле.

Хвойната е противопоказана при всички бъбречни страдания,

при под формата на подправка !

§ § §

И така, хвойната е известна о-т край време с нейните стимули® рача действие върху лигавиците на стомашно-чревния тракт, върху гшните на белите дробове и бъбреците, върху гениталиите и метабо- гоиа. Като се държи сметка за толкова различнато й приложение и к •звйно простото й използване, хвойната е особено пригодена при ле­чение за пречистване.

НЕМСКО БОДЛИВО ГРОЗДЕ

Този бодлив храст / Bi&es ^rossufarla /, доста разпространен в градините в умерения пояс, достига до височина 1/2 ло I 1/2 м. йиското бодливо грозде е много по-едоо от обикновеното френско грозде и съдържа голям брой семенца. Люспата му е дебела и понякога

Облагородено едва към края на 16-я век, немското бодли- ео грозде съществува като многобройни сортове, според цвета му / чзрвен, жълт, зелен, бял / или повърхността на неговата ципа /гладка, влакнеста, бодлива /.

ДИЕТИЧНИ КАЧЕСТВА : Освежаващ плод, когато е узряло, това грозде притежава също; ценни лечебни свойства, но съдържанието, му на целулоза, с неговите иукоиди, киселини, «ахари, то упражнява едновременно слабително ; очистващо коъвта и диуретично действие. Освен тпва се констатира а силно съдържание на калий, който засилва без никакво съмнение, това комбинирано дейс твие.

То стимулира хематопоетичните органи

To стимулира хематопоетичните органи чрез богатството, си ■ имязо, Фосфор, калций и нятрий. Тук също. тов» действие се бла- отяства чоез присъствието на достатъчно.' количество витамин С.

Немското бодливо грозде се оказва много полезно; при жената, югвто страда от тазови кръвоизливи, понякога придружени със смуще- ш ня порталната циркулация и ленивите черва» За тази цел се взе- и само д°йствително узрели плодове ; които се дъвчат старателно ш се скълцват на дребно.

Освен тези терапевтични аспекти, бодливото немско грозде взвдава дя се направят прекрасни конфитюри / самостоятелно или з°зттно с .други плодове, като например ягоди /, сладщиши, компоти и cos ат плодове.

ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА 100 гр. ГРОЗДЕ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Протеини | 0.8 гр. |  |  |  |  |  |
| ЙЗН«НИ | 0.2 " |  | Витамин | А | 35 микро гр. | |
| 1 Въглехидрати | 8.3 " |  | Витамин | В1 | 0.02 мгп. | |
| 1 Й8ТПИЙ | I мгр. |  | Витамин. | В2 | 0.02 | it |
| Калий | 179 " |  | Витамин | В6 | 0.02 | п |
| [ Калций | 24 " |  | Витамин | РР | 0.3 | н |
| Магнезий | 15 " |  | Витамин | С | 34 | н |
| 1осфор | 23 " |  | Кялории |  | 38 |  |
| 1еляз0' | 0.6 " |  | МЕ |  | 159 |  |
| Ф | Р Е Н С | К 0 | Т 0 | Г Р | 0 3 Д | Е |
| Д Е Й | С Т В А | 0 С | В Е Ж А В | А Щ 0 |  |  |

иервенота френско гоозде / Eloee гнЬгцгс / е сходно на ■адса и п^тлнадлежтл към същото семейство. Твърде рядко се среща в иво състояние, и. е много разпространено в нашите градини.

По^дполага се, oq червеното френско грозде от нашите гра­ни е произлязла от диви варианти, които; ся се намирали в Европ» |4ш по горите или по каменистите места. Очевидно в нашите земи [известно еява от 15-я век.

Храстът се състо" от издънки, които дават в продължение еягодини дълги гроздове без някаква привлекателност и които се: рврщат в красиви червени плодове, с големината на гоахоии зърна кехду 8 и 24 бооя в грозд.

Лекарите от Средновековието вече са използвал?»: Френското;

|гразде, както и касиса, при лечение на много остри храносмилателни 11йляв8ния. Това се обяснява с неговия състав; много вода, малко- аотеини, малко въглехидрати, малко минерални соли, малко калории, и в замяна на това - много органични киселини / лимонена, винена^ lip. /, витамини С и В.

Френското; грозде се консумира главно- под формата на желе- is, понякога също и в торти, компоти и конфитюри, сокове или сла-

шемп с0КЕТ от френско; грозде, освежаващ и улесняващ храносми- [йнето, стимулира цялостната храносмилателна секреция и всички 1нкции от дебелите черва. Препоръчват го самостоятелно- или в смес :?сок на касис - за понижаване високато. температура при треска и ри остри стомашни, чревни и черно,пробни заболявания. ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА IOO гр»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| [ Пггатеини | I. | I гр. |  |  |  |
| [ Мазнини | 0. | 2 " | Витамин | А | 7 микро гр |
| Въглехидрати | 9. | 7 " | Витамин | Б1 | 0.04 мгр. |
| 1 тт\_ \_ ° | I | мгр. | Витамин | BQ | 0.03 |
| 1 Натрий | 2 |
| i Калий | 238 | it | Витамин | В6 | 0.05 |
| , Калций | 29 | и | Витамин | РР | 0.2 |
| Магнезий | 13 | tt | Витамин | С | 36 |
| I Фосфор | 27 | п | Калории |  | 45 |
| Не ля зо | 0. | 9 " | МЕ |  | 188 |

Е

ЗА БОЛаВАНИЯ

СРЕЩУ

К Ъ П И Н И т ПРОСТУДНИТЕ

! Къ«ииа,вият храст / |гн1>1са$Ц5 /, от семейството "Трънли­

ви розоцветни" е много разпространен по плетовете и окрайнините; на; нашите гори. Дългите му и бодливи ластари се сплитат понякога в ■върде просторни къпинацив

Плодът със сладък и въз кисел вкус, формира като малината, натрупване на малки плодове със семенца» Реколтата й започва от ие- сец август. От къпината се приготвят прекрасни сиропи, конфитюри, клета, петмези и пр.

Листата на къпината могат да се събират от юни до септем­ври ; да се сушат на проветриво, сенчесто място и да се запазват в квлки платнени торбички. Те съдържат танин, органични киселини /млечна киселина /, пептични и багрилни вещества. Терапевтичното

■ действие е. подобно на онова на малиновите листа. Отвара от къпи- вви листа е показана при известни гастроентерити, ентеро-колити, Ьюроидални хиперемии ; може да послужи също За гаргара, срещу Ш ле ние на дихателните пътища и венците.

Листата на къпината съставляват често част ат майаве в ^шствато. Ката бъдат оставени да ферментират, получава се отвара, ршшяща китайски чай и дори може да го замести. За тази цел се. Iвземе желаното количество листа от малини и двойно, количество листа [иштани. Като увяхнат, смачкват се малко, поръсват се с вода и Кее завиват с кърпа, като се оставят 2-3 дни на топло място. Кога- ■ изсъхнат, тези листа губят получения си аромат, но го възвръщат, ш са запазят в метална, добре затворена кутия.

ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА 100 гр.

Ппотеини

Мазнини

Въглехидпати Натрий Калий I Калций

|[ Магнезий

I Фосфор

I деля зо К\_ 1.2 гр.

8.7 "

1. мгр. 180

31

* 1. 0.9

Воттамин Витамин Витамин Витамин Витамин

А

В1

В2

BP

о

С

Калории MS

53 ми кро гр. 0.03 мгр. 0.04 " 0.3 17

49 205

3 А

ЧЕРВАТА

0 Р 0 В И Н К А

Боровинката / Vaccinia wyrtl Цив / е вид храст, много ивестен в нашите планински прохладни гористи и песъчливи места, йровинката е малък месест плод със син, почти черен цвят, съдър- fen в изобилие тъмно виолетов сок и малка кафява семка.

Събирането листата на боровинката става през юли и август ■като се внимава дя не се повредят. Сушат се на проветриво и защите- 1но от слънце място, като се обръщат всеки ден. Лист°та трябва да зя- изят своя цвят. След като> иясъхнат, съхраняват се в малки платнени торбички. Боровинките се събират на ръка през същия период.

За да се получат сушени боровинки, плодовете трябва да се оставят на сянка и на иловетриво място няколко дни:, a след това зьв фурна при ниска темпеоатура. Даже в тази форма те остават меки I вкусът им вс~ така е едновременно сладък, възкисел и малко стипчив

Боровинката притежава забележителни лечебни качества. Тя вдна танини, един оцветяващ гликозид / ми р ти ли н / и други глико­зи, пектин, лимонова киселина, захари, витамин С, провитамин А и е.ш витамин В. През всички времена народната медицина е използва- Ьвнтидиарийните качества на боровинката. Действително, като къпи- ■ге и френското грозде, тя съдържа многобройни, танини» Но тук те И свързани химически с багрилни вещества и стават активни едва пад ■йствчвта. н° чревните ензими, способни да разделят двата елемента. |ш хидролиза. По този начин танините действат едва на чоевен ста- дг, като пощадяват лигавиците на фаринкса, хранопровода и стомаха. Невен това, багрилните вещества, веднаж отделени от тъканите, за­гиват това затягащо действие.

Според фармаколога Флори, тези вещества обясняват това анти­септично и противовъзпалително' действие на боровинката»

Сокът или екстрактът на боровинката притежава бактериоста- w=iO и дори бактериолитично действие» Така, развитието на култури и коли; бактерии, микроби., ппичиняващи многобройни диарии вследствие ферментация, можа да бъде спряно за 24 часа. Боровинката е един вид естествен антибиотик, валиден най-малкото при коли-бактерийни. яабо- лерия. И точно- по воеме на летните диаоий, ние разполагаме с това сретство. с естествено действие. Но изсушените, стерилизирани или к консервирани под форма на сок боровинки, могат да постигнат същите резултати през всеки сезон.

Лр че ни е то.- с боровинки представлява ефикасно: \* безвредно цгогивоглистна средство- при възрастни и при деца» Състои се в след­ното : консумират се в продължение на 3 последователни дни сурови j.::: леко сварени боровинки, без каквато, и да е друга храна. Отделът по педиатрия при университета в Хелзинки е приложил този метод при кн?го деца, имащи оксиуроза. В продължение на 3 дни тези деца са |риеши боровинки под формата на пюрета, компотт/г или конфитюри, А като са прибавяли 100 гр. мляко и вода по желание. / Водата, би би- 18 непълно излишна при пресни боровинки !/ Още от I-я \*ен оксиурите сз бив°\*и изхвърляни в големи количества.

ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА 100 гр.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Протеини | 0.7 гр. | Витамин | А | 26 микро гр. | |
| Мазни ни | 0.6 " | Витамин | В1 | 0,03 | мгр. |
| Въглехидрати | 13.7 " | Витамин | В2 | 0.06 | II |
| Натрий | I мгр. | Витамин | Б6 | 0.09 | II |
| Калий | 73 " | Витамин | РР | 0.5 | II |
| Калций | 13 " | Витамин | С | 18 | II |
| Магнезий | 2 " | Калории |  | 63 |  |

Ппм зтт^яви хора суровите боровинки, консумирани евентуално) № захар ида млеко, стимулират секрецията, на стомаха, червата и юибена на панкреаса, и предпазват от ентерит, дължащ се на павраде- храна. Тава е едно забележително укрепващо средство; и ценна- хра- йпод формата на желе, пюре, сок, конфитюр и компот / например в :=.:зчинки /.

: Когато5 се прибягва до боровинките заради техните лечебни ечаства, по-добре е да се използват варени или сушени, или да се 5р;:ема пастьоризиран сок.

Някои хора употребяват боровинката и външно. От добре сгъ- йегчрез варене сок могат да се лекуват водни екземи, сикозиси, та и диатонични рани при диабетици.

Листата също така могат да се употребяват ; те съдържат нмозиди, подобни на плодовите и съдържат особено[[1]](#footnote-1) едно вещество-, В«зко до инсулина. Отвара от тези листа представлява полезно да— тенително средство при диабетици в лека форма. Що се отнася до бо­ровинките, които също съдържат то вя хипогли кемична вещество, те мо- к м се препоръчат в умерено количество на диабетици. Те ги пона- иг много добре, също както меда, например, който също съдържа хтд- игликемични продукти.

^К. ТРЪНКИТЕ

IИ ЧУДЕ СНИЯТ ИМ СОК

' Трънката / Ргнпнз зрТпоза /, която принадлежи към семейство "Розоцветни", бива често пренебрегвана. Намира се по плетищата и ифайнините на горите, върху варовити и каменисти почви. Трънката, 'зоичана още дива слплва или трънкосливка е храстовидно .дръвче, да- сгагащо повече от 2 метра височина. Листата й са малки,овални . йоговете й са сферични и сини ; съдържат костилка, 3ао.биколена с иесо, което е с извънредно дтипчив вкус.

Цветовете й се събират през^ април и май в сухо вр«ме, като у Идбягвв да се повредят. Сушат се на тънък пласт, защитени от студ и влага. Те трябва да запазят своя цвят на слонова кост ; освен това трябва да се внимава да не бъдат нападнати от насекони.

ТЕРАПЕВТИЧНИ ИНШКАЩИ : Цвртовете на трънката / Погез < acallae /, които имат анти- иазматични, аналгетични и леко лаксативни свойства. Могят да бъдят волезни при запек, придружен с болки и спазми. Пие се сутрин и вечер и I чаша чай, приготвен от I супена лъжица изсушени цветове на I ча— на вода.

Плодовете / Ггнс1ае acalae /, по-малко полезни отколкото [ртовете, могат да се събират през месец септември и да се изсушат. След настъпването на студовете, може да се приготви също- и

ркот трънки - ГЛАВНИ АКТИЕНИ ВЕЩЕСТВА НА 100 гр.

Магнезий 25 мгр.

Фосфор 70 " Витамин HP

20 мгр, "мий 200 " Квлций 45 "

6 мгр.

Желязо 0.5"

0

0

Д Е

ЕДНО

ВЪЗСТАНОВЯВАЩО СРЕДСТВО

Гроздолечрнието се препоръчва особено за общо пречистване, зслучай на рековалесценция, анемия и храносмилателни заболявания. Га може да служи като възстановяващо средство и също - макар и да •вучи парадоксално - За лечение на пълнотата. При един строг решм ограничения, гроздето покрива лесно необходимия минимум от кало-

Често е добре да се съблюдават "гроздови дни", когато се ансумира I - I 1/2 кг. дневно добре узряло грозде, или I - I 1/2 жра сок от грозде, като се изключи всякаква друга храна. Тук още ■згкаа храната се превръща в медикамент.

[стафидите и калият

Ггюядето се суши на въздух и сянка. Често го подлагат на хими ■аска обработка / с серен анхидрид /, което позволява по-добре да се зяпази и да му се придаде по-хомогенен цвят»

Различаваме "коринтсю грозде" , което е черно, дребно и с подчертан вкус и "султанина" - с по-едри зърна и с жълт цвят»

. Сухото грозде се използва при сладкиши, плодови салати, "йсли" и някои екзотични с^пи или блюда. Прибавена към смес ат ши, лешници и други сухи плодове, това съставлява енергетична [ вакуска и може също да замести едно ядене.

Сухото грозде има голямо съдържание на захари, калий, калций, шезий и желязо. То е богато на калории. Позволява да се компене- Ш недоимъка от калий, който се получава при сърдечно болни след гетиране с диуретични средства, или в случаи на постоянна използва не на лаксативни средства. Лица, които имат наднормено тегло и диа­бетните да ядат умерено стафиди»

ДЕЙСТВИЕТО. НА ГРОЗД) ВИЯ СОК ВЪРХУ ЧРЕВНИ БАКТЕРИИ Опити, проведени- върху влиянието, което може да има сокът lb грозде и виното върху бактериите, са показали, че цяла серия от патогенни бактерии и вируси - и по-специално^, онези вируси на Полио за^рпес и др. - губят част от своята вирулентност. Най-ч.уствител- ао въздействие се получава върху вируса ня Полио. Сокът от грозде е шого по-ефикасен при всички тези случаи, отколкото бялото и чер- аеното вино..

По-подробни изследвания са позволили да се констатира, че зв,"И£ящото свойство на гроздовия сок върху вирусите, е свързана повече с действието на ципата на гроздовите зърна, отколкото онова «а пулпатз и че степента на ефикасност зависи от концентрацията на някои добре определени активни вещества / феноли /. Тязтч концентра ай е много по-слаба пои бялото вино, малко по-голяма при червената [вино, но е най-силна при сока от грозде.

Така, консумацията не гроздовия сок се оказва предпазно срелство поп начални вирусни инфекции, не ниво чепва.

f ГЛАВНЯ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА 100 гр. ГРОЗДЕ и СТАФИДИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I.I | Витамин | А | 5 микро гр. | | 30 |
| 0.5 | Витамин | В1 | 0.05 | мгр. | 0.1 |
| 64.4 | Витамин | В2 | 0.03 | мгр. | 0.08 |
| 52 | Витамин | В6 | 0.1 | II | 0.3 |
| 860 | Витамин | РР | 0.3 | II | 0.5 |
| 61 | Ви-тамин | С | 4 | II | \_\_\_ |

[ П^^ини 0.7 гр, [ Мазнини 0.3 "

Натрий

Калий

Калций

Магнезий

Фос&ор

?лля80

42 33 1.6

Калоо.ии МЕ

73 305

246 1049

[ Въглехидрати.16.9 "

3 мгр, Т83 " 15 " 9 " 20 " 0.5 "

ОСКРУШАТА

ПРЕДПАЗВА ОТ ИНФЕКЦИИ

Оскрушата / Зогоня ансораг1а / е от семейство "Розоцветни" Ць$ти през май и юн". Разпространена е във всички умерени зони на Езроп° и Азия, в горите, в сечищата и по протежение на пътищата. В северна Европа оскрушата се намира до Исландия и Норвегия, чак яо северния полярен кръг.

Плодът съдържа един танин, многобройни киселини и осо.бено «.(тамин С / 75 - IQO мго... на 100 гр. пое се н плод /, също и провита­мин А / 29 - 31 гами /. Сокът на оскрушата съдържа 72.3 мгр. виг- тямин С на 100 гр. плод, а сушените плодове ло 8 месеца продължават все още да го запазват 36 мгр. на 100 гр. плод.

Култивирането на облагородената оскр^ша поби значение през ^следните години, когато се откри, че може да ни достави много ви­тамин С. Домашната оскруша се различава от оскрушата на птицелови- та, чийто коралово червен плод съдържа едно горчиво вещество, което; го прави негоден ^а консумиране.

Лобре е ocKpvuBTa да заеме място в нашите градини, защото плодовете й притежават изключително интересни качества ; освен това, касае се за ето не много взискателно тгьрво, което расте д^ри вър-\*у много бедни почви.

По повод медицинската употреба, Вайтцел пише : "Пресните плодове се използва^ при олигурия, лек запек, хиповитаминоза С, хшмйнорея. Сушените плодове са антидиарихтни и предотвратяват образуването на бъбречни камъни / всяка сутрин да се консумират по

10 - 12 плодчета в продължение на много месеци. /. Пюрето от оскру- as стимулира хоано смилане то ; помага също пои пикочни камъни, бъ- боечнз недостатъчност и дизентерия./ I кафяна лъжичка много пъти на ден/. Сокът от оскруша, сварен със захар или мед, е полезен при кашлица, пресипване,и всички дихателни катари. Действа също- против ревматизъм и подагра.

Много малко известна храна, оскрушата може да послужи за тсготаяне на сокове, сироп, компоти, конфитюри и желета. Препече­ните плодчета представляват заместител на кафето, който превъзхож­да цикорията.

Оскрушата е много лесна за консервиране. Достатъчно! е да се юсушат плодовете на слънце, което запазва активните вещества и след това да се съхранят на относително! сухо място ; те пле.сеняс- ват много рядко. Вече изсушени, плодовете могат да бъдат използва­ни подобно на стафиди, например в просо. Що се отнася до. желета, :о може да се смеси с желе от ябълки или с компот от пастьоризирани ябълки, приготвен например от паднали ябълки.

Мармалад от оскруша се по лучава, като се смачкат плодовете ;iсе минат през сито, при което; се задържат само семките и ципите. Тека получената каша се пастьоризира и получава малко коне потенция­та на сирене.

Може също да се направи конфитюр с плодовете на оскрушата, абрзни след първите студове, като се смесват с ябълки, круши, дюли, коркови: или шипки,\* прибавя се захар около 1/3 до 1/2 от теглото\* на плотовете.

Ако плодовете на оскрушата са горчиви, K0eT0j се случва често\* при по-дребните плодове, накисват се 12 - 24 часа във вода, към която; се прибавя и малко оцет и се изплакват грижливо преди употреба.

ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА IQQ гр. ОС КРУШИ Зротеини 1.5 гр. Натрий - ЖеЛя30 2 мгр.

ЙЗШ№ ~ Калмй' 234 МГР\* Витамин А 417 микро гр.

Въглехидрати 22.9" Калций 42 " Витамин С 98 мгр.

Фосфор 33 " Калории 98

Магнезий 17 " ш 4IQ

БЪЗЪТ sljlKACEH СРЕЩУ ДИХАТЕЛНИ БО ЛЕ СИ И

Бъзът е разпространен в цяла Европа. Той е храст, достигащ 3 - 6 метра височина. Главните му клони са покрити със сиво-кафява

напуканв кора с характерна и: неприятна миризма. Младите му клони сцщат плътна бяла сърцевина® Сложните му перести листа имат мно­го копие видни листенца.

Малките му бели цветове образуват съцветия ; опашците на гроздовете достигат до една и съща държина. Плодчетата са сферич- аи, с виолетов цвят, граничещ с черния ; съдържат много наситен «рвено-виолетов сок и две семчици»

Бъзът се рамвожава не само чрез семки, но и чрез подземни­те си хоризонтални: клони, които произвеждат странични корени. Ето защо, често е трудно да се хас во бо дим от това растение.

Иветовете, плодовете и листата се използват изцяло. З.у 2ГЕ ; Тоябва да се откъсват целите съцветия с ножици, па ce. нзеушат на въздух и след това да се отдели всеки цвят. Диуретично- то, потогонното- и галактогенното' действие на бъзовия цвят се дължи наедно терпентинова етерично масло. Тъй като плодовете имат падоб- н;: качества, препоръчвапсе смес от отвара от бъзов цвят, компот ат бъзов плазд, мед или кристална захар при всички простудни за боля ва­ни /хрема, бронхит, ларингит и пр. / и също при Зъбни невралгии it гоуги болки.

Патогонният ефект на отварата от бъзов цвят може да се за - сили, като се прибави към нея равна част от липов цвят и накрая няколко лъжици лимонов сок.

3J0EETE ; Те се отделят лесно; от съцветията с помощта на вилица, te да се изсушат като по-голямата част от тази група месести пло­тове със семчица. Те съдържат танинова, валериянова и оцетна кисе- •;:::а, един гликозид / самбунигрин-амигдалин /, летливи вешества, холин, въглехидрати, малко протеини.

Плодовете на бъза са пречистващо, антидиарийно средство . / Jla се .дъвчат 3 пъти по Ю плодчета на ден /.

ИИСТАТА : Събрани и изкушени през юни и юли, те съдържат същия гликозид / самбунигрин-амигдалин /, който се разлага пои храносми­лането ня глюкоза, Ленз-влдехид и циано-водородна киселина. Отвара от листа и корени представлява ефикасно диуретично средство ; тя повишава качеството на стомашния сок ; така че, тя се използва при диспепсии, смущения в уринирането, задържане на вода в организ­ма, без при все това да се приема повече от I чаща отвара на ден.

При кулинарна употреба, от плодовете на бъза може да се приготвят супи, дерерти или компот, без разбира се да се забравят конфитюрите и соковете.

- Ш -

11Е ifi> ]f A P

3 A

РЕКОЛТАТА НА БИЛКИТЕ

|Г ШШТА

РЕКОЛТА

НАЧИН НА УПОТРЕБА

сок , компот, желе, консерва, конфитюр, T0DT3

■ БОРОВИНКА

J п с И с

I) wUvvcV^

юли - О кт ом ври

ЮНИ - юли

сок, желе, конфитюр

. Ш

ulo^-VC^

Л ьгоч

buV v с s с vv

Щк /ГОЛА И

IБ 0 Й Н А

il4j> октомври

JEffl ГРОЗДЕ Юни-юли

|t> U\V>L'vcWU

Jl ПЯНА >1

Ml И Н А

ЮРОВИНКА . , i £ w wv Vl\*>

ТЛИВКА

If о з b е

bp у ш

■ fcb 3

| юдливо

ipuo,.^ ■

MUiVwUrU^

1ГУ 3 И Я

август- септември

май - юли

юни - септември

септемвпи

юли - o kt ом ври

юни - септември

юни - септември

септември - ноември

октомври

а вгуст - октомври

юли -

септември

юни - юли

август - декември

Ut vtay^vuatfJtg)

компот, конфитюр, билков чай, шипково питие

сок, компот, торта, желе, конфи­тюр, билков чай с листата

сок. компот, торти, желе, конфи- тюо, билков чай с листата

сироп, пюре, аоппоавки

компот, конфитюр, желе, торти» сладолед, крем

сок, няпитки, компот, желе, торти, конфитюр, билков чай с листата

сок, компот, торти, конфитюр, желе, билков май с листата

сок , напитки, компот, торти, ко нфитюр

сок, сушени плодове, консерви

сок, торти сок, конфитюр, £вле, компот

сок, конфитюр, желе, компот, сухи плодове

сок, конфитюп, компот, торта

сок. желе, конфитюр

Н А

Н А

ТА Б Л И D A

№ТЕ И активните субстанции при месестите плодове с семки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| k адд  \*)15Т | | кътти ни | OCK- руша | яго­да | ШИП­КИ | боро­винки | мали­на | 1 сл И tr> II CO II | черве­но фр. грозде | касис |
| F— ■ | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЕЕ1 | <■\* | 1.2 | 1.5 | 0.8 | 3.6 | 0.7 | 1.3 | 2.6 | I.I | 1.5 |
| В | V | I | - | 0.5 | 0.7 | 0.6 | 0.4 | 0.5 | 0.2 | 0.2 |
| ВЕ.ф | f  , »  t | 8.7 | 22.9 | 7.3 | 22 | 13.7 | 9. I | 9.4 | 9.7  o | II.6 |
| т |  | 49 | 98 | 37 | 102 | 63 | 48 | 53 | 45 | 54 |
| 1 |  | 205 | 410 | 155 | 426 | 264 | 192 | 283 | 488 | 226 |
| -! | %  \* | 2 |  | 2 | 50 | I | I | I | I | 3 |
|  | r { | 180 | 234 | 156 | 50 | 73 | 160 | 303 | 238 | 341 |
| И | 1 ч | 31 | 42 | 24 | 510 | 13 | 31 | 37 | 29 | 53 |
| gizii | V f | 24 | 17 | 15 | 120 | 2 | 30 | - | 13 | 17 |
| М | 0 It | 25 | 33 | 25 | 250 | II | 33 | 45 | 27 | 40 |
| па | f  Г | 0.9 | 2 | I | 8 | 0.9 | I | 1.6 | 0.9 | 1.2 |
| 1 |  | 15 | — | II | 500 | 8 | 10 | - | IB.tf | - |
| IB |  | 0.5$ | — | 0.06 | - | 2.3 | - | - | 0.6 | - |
|  |  | O.IJ | — | 0.13 | - | 0. II | - | - | 0.12 | 0.12 |
|  |  | 17 | — | 12 | 100 | II | 7 |  | 29 |  |
| ща | A | 53 | 417 | 13 | 90 | 28 | 7 | 180 | 7 | 23 |
|  | BI | 0.03 | - | 0.03 | 0.1 | 0.03 | 0.03 | 0.07 | 0.04 | 0.05 |
| пн | 0.04 | — | 0.06 | 0.01 | 0.06 | 0.07 | 0.07 | 0.03 | 0.05 |
| ш | c  PP | 0.3 | - | Ооб | 0.4 | 0.5 | 0.6 | I | 0.2 | 0.3 |
| ■Ш | f В i | 0.05 | — | 0.04 | - | 0.09 | 0.09 | 0.25 | 0.05 | 0.08 |
| т | V  c | Oo 21 | - | 0.26 | - | 0.12 | 0.2 | 0.18 | 0.06 | - |
| т | 17 | 98 | 62 | 1260 | ' 18 | 28 | 27 | 38 | 189 |
| пн | Е | - | - | — | 47 | - | - | - | — | — |
| № | K | - |  | O.I | O.I |  |  |  |  |  |

KQME НТАР

ТА БЛИЦАТА

Таблицата показва ясно, че съдържанието на хранителни вещества иези плодове не е особено високо, с изключение на шипките и стафи- ■дте, В замяна на това, те съдържат твърде много минарелни вещества, юоелементи и витамини. В тях по-специално намираме :

-Витамин А или каротин : къпини, оскруши, шипки, плодове бъз, немско бодлиro грозде.

* Витамин Вт : шипки и стафиди
* Витамин В^ : плодове от бъз и стафида
* Витамин РР : плодове от бъз и трънкосливка
* Витамин С : оскруша, шипки, касис

-Калий, калций и магнезий : шипки, плодове от бъз, трънка-

-Фосфор : шипки, плодове от бъз, трънкосливка сливл

* Желязо : шипки

-Манган : къпини, боровинки, червена френска; грозде, чер ве ни боро винки

* Мед : почти всички плодове от тази група.

Изненадващо е, че най-малко използваните плодове от Iwoe ся онези, които\* ни доставят най-много активни вещества\*. V ползата от тези плодове не се ограничава с гореспоиенатита «и, Техният тонизиращ ефект се дължи също на съдържанието\* им гшоза и фруктоза, не органични киселини и ароматични вещества,

асимилират много бързо на ниво тънки черва ; освен това, 'лозата, която те съдържат, има стимулиращ ефект върху чоевната иалти ка.

II!. МАСЛОДАЙНИ ПЛОДО ВЕ

Сърпр««a'"-iwfl трудове и неотдавнашните открития- показаха;, b маслодайните плодове / орехи, бадеми, лешници, фъстъци, кокосо- Ирехи, ядки от борови шишарки и др. / се ценят и култивират ■сърде малка; и се подлагат често- на неподходящи метода на съхра-

Е\* Орехите, например, са 2 1/2 пъти по-богати на минерални сок, отколкото- сборът о.-т другите плодове. Фосфор, сяра, калий и Еизо заемат първото място. Благодарение на фосфора, те съставля­ва ;:пеална! храна за разтоварване при умствени реботаници.

Лешниците, истинско- лекарство; за анемични деца, стимулират ивтопоезата / произвеждането на червени кръвни телца и на хемо- иобиа в костния мозък / чрез богатството-; им на желязо.

Благодарение на сярата, маслодайните плодове остават фак­ир зя обща и чернодробна дезинтоксикация.

Бедиш на витамин А и ли пени от витамин С, те са богати а витамин В / ниацин и био.тин / и на витамин F .

Най-голямата полза е тяхното богатство[[2]](#footnote-2) на висока- качестве- ирастителни белтъчини / 14 - 18 % /. Тази пропорция е най-голяма всред всички растителни храни - с изключение на соята ; ето защо, ■лошнЕйте плодо-ве заместват в най-висока степен месото; при веге- 1ря::цкте !

Що се отнася до съдържанието им ма- протеини, 500 гр. опе- 0отговарят на : I 1/2 кг. жамбон без тлъстините ; 2 кг. овче кса ; 2 кг» печени бъбреци от едър рогат добитък ; 2.750. кг. Ьлешко месо ; 2 1/2 кг. яйца / = 30 яйца / ; 3 кг. птиче месо ; каймак ; 4.750 кг. мляко ; 6.750 кг. мида.

Тези белтъчини с висока стойност и богати на амино киселини, В съща така пълноценни като онези на месото /, притежават безспорни ■дииствв1 пред животинските протеини :

I/ В тя липсват отпадъчните продукти, съдържащи: се в меоото ■уреа, пикочна киселина, скатал /.

£/ Те не подлежат на разложителни процеси, които никога не wнапълно изключени при месото.

3/ Бактериите и паразитите / тения /, които са така много- Ьойни в месото, особено- през горещините, при тях липсват.

I 4/ Те могат да бъдат консумирани сурови, докато месото.- шбвз да се подложи на термична обработка.

Накрая, мазнините, съдържащи се в маслодайните плодове,

РШНЯВ8Т биологична стойност от първи разред, тъй като наистина к са съставени предимно) от ненаситен® мастни киселини, което ги :рзви много лесни за асимилира не.

Режимът плодове и орехи се препоръчва ппи всич ш случаи, •дгато се налага силно намаляване на солта и пури новите бази / съ- чрзащи ср. предимно- в месото, сиренето, кафето, и чаят /, т.е. пои :Чдечно-съдови заболявания, хепатит, подагра и пр.

Единствено) при пълнота маслодайните плолове са противоа ютени поради високата им хранителна стойност.

В заключение н°ка запомним, че орехите и всички маслодай- и плодов^ не трябва да се разглеждат като лакомство, но като осно в- 51 храна от първостепенно значение.

БАДЕМИТЕ

АТ ЛЕЧЕБНИ КАЧЕСТВА

Магнезият е необходим също за нормалното функциониране на Ьстнзта и хрущялната тъкан. Възможно е той да играе роля в нервна- ■ система, подобна на онази на фосфора. Магнезиевите соли притежа­ри известна сърдечно-рр гулаторна дейност ; те стимулират фагоцито­за/способността на белите кръвни телца да унищожават бактериите / ш?ая, наблюдавано е, че един режим, беден на магнезий, причинява [клали лица смущения в развитието\* на зъбния апарат.

Д-р Бирхер Бенер е показал ползата от бадемовото\* мляко, Ьсобзно при храненето на кърмачетата. Д-р Гладдсман, професор по\* ■г>1 стрия, в университета в Берн., говорейки за предимствата на това I"растително мляко" пред животинското, казва : "Те / растителните вимни материи / се променят по-трудно от животинските материи и юе запазват по-добре. Те са често пъти по-леки за смилане и предиз- [нкезт по-малко чревна ферментация. Не причиняват чуствителност от |страка на организма, както например белтъчините на яйцето !"

Бадемовото мляко подхажлв за всички деца, които понасят Ijpyrao кравето\* мляко., тъй като последното\* може да усложни една екзе- ияили едно лошо храносмилане. При някои случаи растителното мляко сгзвз истинско: лекарство., способно! да лекува храносмилателни смуща- нляГСмес от бадемово мляко., и мътеница е понякога лечебно, средство П иарии на кърмачета. Този метод на лечение следва да се прилага

ИНИМЯТбЛНО •

Повечето педиатри отричат бадемовото мляко като но.р- Вш храна, пора.тги недостига му на калциеви соли. За възрастни бол- п я особено за оздравяващи лица, бадемовото мляко представлява ед­ни полезно и разхладителна питие.

Ето и един рационален метод яа приготвянето\* му : Изсушават се 250 гр. бадеми, след като са били попарени и обелени . :Скитат се и слег това ся счукват с 3-4 супени лъжици вода. Така. ;:лученат8 мася се разрежда с около- I литър кипнала и охладена во- 18, Оставя се 2 чяса на хладно, след това се прецежда през тънък алзст. Поставено, в много чисти бутилки, бадемовото мляко се запазва [вшдивник 24 часа.

Много приятно бадемова млчко се получава също, като се раз­оре.";: пресен марципан / сладкиш от смлени бадеми / с вода.

Проф. Глзндсман препоръчва една друга рецепта, полезна в вдзтрията : накисват се 150 гр. сладки бадеви в студена вода в продължение н" 12 - 24 часа, след това се обелват и смилат. Тези бадеми се счукват на малки последователни порции, като се прибавя постепенно вода в продължение на около 1/2 час. Филтрира се и се ■рибавя равна част мътеница ; прибавя се и 3 % оризово или царе­вично брашно и 5 % захар. След сваряване това бадемово мляко пред­ставлява много финна коагулация.

Може също. да се потърси в аптеката "емулсия от сладки баз?е- с", към която- да се прибави същото количество:1 мътеница. В диетич- |ите магазини съществува прекрасно; бадемово пюре. Достатъчно е да Iсе разретги с вода, за да се получи бързо, бадемово, мляш.

Нека припомним по този повод, че соевото брашно и брашното.; wслънчо.гледово семе позволяват също така да се приготви "растител-

50 МЛЯКО". тт

Накрая, маслото от сладки бадеми служи в медицината 38 "окално омекчаване т за разтворител на ушна кал.

Маслото' от сладки и горчиви бадеми, получено; чрез студена щгеса, се използва във финната механика и в часовникарството;, бла- :Шзрение на способността му да не изсъхва на въздуха.

ГЛАВШ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА на 100 гр. БАДЕШ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Протеини | 19 | гр. |  |  |  |  |
| Мазнини | 54 | I? | Вит«мин | А | 23 микро грама | |
| Еъгле хи дпа ти | 19. | 5" | Витамин | Е1 | 0.35 | мго. |
| Натрий | 3 | мгр. | Витамин | В2 | 0.95 | II |
| Калий' | 690 | it | Витамин | В5 | 400 | 1» |
| Калций' | 234 | и | Витамин | РР | 3.5 | »» |
| Магнезий | 252 | •I | Витамин | Е | 15 | II |
| Фосфор | 500 | н |  |  |  |  |
| Еелязо | 4. | 7" | Калории |  | 640 |  |
| Щанга и | 20 | п | М.Е. |  | 2688 |  |
| Мед | I. | 2" |  |  |  |  |
| Г Q | Р | Ч И В И | Б А | Д Е | М И |  |

Горчивият бадем представлява естествено лекарство; срещу 'белодробната стаза, белодробно сърце и "сърдечна кашлица"; той дей- ;?В8 също тяка и при разрастването на щитовидната жлеза или тирео- гоксикозата. Това действие се дължи на съдържанието.; му на циано-во- городна киселина. Брунер, виенски лекар, е. наблюдавал, че тази дро­га намалява осно.вната обмяна, като- забавя клетъчната о;ксияация ; "'яостта ня щитовидната жлеза намалява и това облекчава сърцето;. Пшеопатичната медицина употребява също циано-во ттородната киселина ■и известни колапси и сърдечна недостатъчност. При всички случаи от този род може просто да се взема по един горчив ба дем на ден. Сщият ефект може да се получи с вода от горчиви бадеми, но поради токсичността на циано-водородната киселина трябва да се внимава и з? най-малкото предозиране.

60 горчиви бадема могат да бъдат смъртоносни при възра­стен човек.

щата от горчиви бадеми съдържа 0.1 % циановодородна киселина. Сиъртоносната доза е около 50 ссш. / 1/2 децилитър /, т.е. .1,06 пивно водородна киселина. Нужната доза / три пъти дневно по 1-2 грама, т.е. 40 - 80 капки вода от горчиви бадеми / не би ада да предизвика токсичен ефект ; па се вземат 80 капки три п ш дневни в продължение н:9 15 дни ; след това се продължава с ■ 20 копки три пъти дневно в продължение на 3 месеци.

ФЪСТЪЦИТЕ

[и СЪРДЕЧНО-СЪДОВИТЕ ЗАБОЛЯ ВАЕШ

Фъстъците / АгасТ1з I vpoosea / са бобово растение, култии ирано предимно, в Африка, Индия и тропическа Америка.

В нашите страни се ценят особено печените фвстъци. Но пресни- k фъстъци са много хранителни : техната калорична стойност отгова­ря приблизително на онази на ореха. При стутгеня пресч се получава, юсло от фъстъци, понятно на вкус и богато- на витамини. То съдържа, както всички твъртти и олеозни мазнини, различни видове мастни кисе- «ни, наситени и ненаситени.

Всред ненаситените мастни киселини има такива, които органн- (Ют не може сам да си произведе, но от които.\* има нужда$ така чев, те табва да бъдат доставени чрез храната. Тези киселини имат извесстно сшдства с витамините, те са необходими за метаболичните процеси, асигуряващи здравето на кожата, кръвоносните съдове, защитните реак- щ соещу инфекциите, растежът и дишането, на клетките. Сърцето изпол­зва също така мастните киселини, за почти 2/3 от фенонените на нисляването, водещи до произвеждане на енергия.

ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА 100 гр.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ппотеини | 15 | го. | Витамин | А | 8 микро грама | |
| Мазнини | 25 | и | Витамин | Е1 В2 | 0.5 | мгр. |
| Въглехидрати | 12 | и | Витамин | 0.1 | и |
| Калий | 670 | и | Витамин | РР | 15.3 | it |
| Карций | 30 | мгр. | Витамин | С | 10 | it |
| Магнезий | 50 | II |  |  |  |  |
| Фосфор | 360 | II | Калории |  | 333 |  |
| желязо | I. | 5" | М.Е. |  | 1389 |  |

Тя\*-», оляозна мазнина, като тази от фъстъците, студено пре­сована, е особено препоръчвана при кожни заболявания, при сърдечно­съдови и при заболявания на обмяната, част от които е и ракът.

авхяна на това, фъстъчно масло в твърда форма не се препоръчва ; Ввсът на мтвърдяване превръща голяма част от не наситените мастни юселини в наситени.

ХЛЯБ

КЕСТЕНИТЕ-

ЕСТЕСТВЕН

ОПИТОМЕНИЯТ КЕСТЕН / Саз1апеа уезса /, също като орехът, ■ бил внесен в нашите страни от римляните ; днес се среща във всич­ки области с относително мек климат. Някога кестените са били доми­нантен вид в горите на западна Европа ; днес те се намират по-скоро изолирани; или на малки групи. В южна Европа кестена вота- дърво, се среща често, особено в Италия, където плодовете му още в древността кграят важна роля в ежедневната кухня. Във Франция, известни обле­ем, като например Ардеш, го използват отново активно.

Кестенът е богат на въглехидрати, особено под формата на прости захари, лесни за смилане. Той съдържа витамини от групата В, както и калий и фосфор, но малко мазнини и белтъчини. Този състав отговаря приблизително на състава на житните растения. Проф. Хьопке нарича кестените "малки естествени хлебчета". Стипчивият вкус на кестените ограничава консумацията на суровия плод. В замяна на това, печени или варени, кестените стават меки, хлебни и сладки.

Те са полезни при всят изоставане в теглото и могат да бъ^ат предписани на болни от сърдечно-съдо-ви и бъбречни заболявания, пората слабото им съдържание на готварска сол.

ГЛАВНИ АКТИВНИ ШЩЕСТВА НА 100 гр.

Протеини 3.4 гр,

Мазнини 1.9 "

I

Е2

2 410 48 42 75 1.4

Въглехидрати 48 "

мгр,

Натрий

Калий

Калций

Магнезий

Фосфор

Витамин А

Витамин В Витамин

Витамин РР

Витамин С

Калории М.Е.

Желязо

12 микро грама 0.23 мгр. 0.22 "

0.5

б

215 878

Бглашното от кестени, много лесно смилаемо, подхожда за изтощени организми, за възрастни лица и деца. Човек може да си го приготви по следния начин : маха се горната люспа на кестените и се поставят в топла, но не вряща вода; след няколко минути втора­та обвивка се маха лесно ; измиват се със студена вода и се изсу-

зават ; след това се смилат или пасират с миксер.

Така полученото брашно служи за приготвяне на супи с прия­тен вкус, както и за приготвяне на хляб.или тестени произведения, самостоятелно или смесено с брашно от житни растения. Хлябът от кестени има много приятна миризма, леко сладък вкус и остава дълго време пресен.

Кестените имат предимство пред житните растения, затова че са хипйо основни, а това, прибавено към слабото им съдържание на натрий, както и богатството им на калий, ги прави една много полез­на хоана при ревматични заболявания и подагра.

Те подхождат също за възстяновявящи режими, както и при ре­ша на сърдечно-съдовите и бъбречните заболявания / бедни на натрий

В Б У К ОВИТЕ ЖЪЛЪДИ

~~== -=' = " = " =

I КАЧЕСТВЕНО МАСЛО

Букът / Гаонз зПуаЦса /, много разпространено дърво, дава изобилна реколта всеки 10 години. Плодовете му са букови жълъ­ди, малки червено-кафяви орехчета. Те: се ценят много от горските говотни ; в замяна на това, човек прибягва към тях през периоди на оскъдица. През следвоенните години, специална в Германия, жените и децата отиваха да ги събират заради маслото им.

Впрочем, човек не може да ги консумира сурови в големи ко­личества, без да страда от мигрена или гадене. Обвивката на жълъди­те съдържа "фагин", който е токсично] вещества, както за хората, та­ка и- за животните.

В замяна на това, маслото\* от буковите жълъди, освободено при съответна температура от всички токсични продукти, става годно за консумация.

Буковият жълъд има почти същото съдържание на мазнини, бел­тъчини, захари, калории, натрий и минерални вещества, както фъстъци­те ж лешниците. Чрез богатство то си на желязо / 25 мгр. на IOO гра­ка жълъли /, буковият жълъд има антианемично действие. Оце не разпо­лагаме с достатъчно информация за съдържанието му на витамини и микроелементи.

ЛЕШНИЦИТЕ 1-ХРАНА ЗА НЕРВИТЕ.

Леската / CaryJjqj еуе£$атаа / е обичаен храст по плети патя и сечищата, почти навсякъде в Европа, Близкия Изток и в север­на Америка. Някога той е бил по-разпространен от днес и лешникът е представлявал храна от първостепенно значение»

Интересът към Лешниците се крие в богатството им на протеини и мазнини. Консумирани в естествен вид и добре спъвкани,. те оа много хранителни — може да се изядат до 15 - 20 на едно я\*те- яе. Но по-добре е да бъдат смляни или пясирани с миксер, особено • 89 хранене на диабетици и недохранени.

Лешникът -тава слетаите полезни субпролукти : Ишниково мляко, масло от лешници, пюре от лешници и служи също за I приготвяне на многобройни виттов'3 сладкарски изделия.

П1"»красно възстановяващо средство се получава, като се смесят лешници с малко мед и с много прясна сметана.

Пюрета от лешници е много приятно, намазано на филии шб, самостоятелно; или смесено с малко:, мед. Може също да се изпол­зва за приготвяне на майонези, сладкиши или да се прибави към Мюсли la позволява да се попълни едно чисто вегетарянско хранене.

С лешници се правят смеси от ядки и сухи плодове, кои- т\* са особено препоръчителни за всички онези, които не могат да го­твят редовно ; взимат се два или три вида различни ядки / лешници, орехи, кашу, ядки от шишарки /, към които- се прибавят сушени плодо­ве\* Тази смес трябва да бъде консумирана за кратка време, защото лесно, плесенясва.

ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА 100 гр.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Протеини | 13 | гр. | Витамин | А | 4 | микро |
| Мазнини | 81 | it | Витамин | Е1 | 0. | 4 мгр |
| Въглехи ттрати | 13. | .7" | Витамин | В2 | 0. | .2 " |
| Натрий | 2 | мгр. | Витамин | РР | I. | ,8 " |
| Калий | 630 | it | Витамин. | С | 3 | и |
| Калций | 225 | и |  |  |  |  |
| Магнезий | 150 | н | Калории |  | 858 |  |
| Фосфор | 330 | и | М.Е. |  | 2755 |  |
| Еелязо | 3. | .8" |  |  |  |  |

Е

0

Е X И

■СТ А В Я Т |::;i==========

ПРОТЕИНИ

И

КАЧЕСТВЕНИ МАЗНИНИ

Овехът / 1но1агз reola /, дърво с 10 - 20 метра височина, със сива кора, произлиза от Азия, където все още. расте в поосторни гори. Пренасянето му е било лесно, защото[[3]](#footnote-3) той се приспособява към всички климати и со задоволява с бедна почва.

Срехът, забележителен със своята хранителна стойност : /100 кг, орехи дават 50 кг. масло с 50 % мазнинна. материя /, съдържа също ценни количества калций, фосфор и витамини от групата "Б". Така той остава идеалната храна за нервната система ; обелен прилича малко по формата си на човешкия мозък с неговите гънки ; в древността са виждали в това знак за лечебните качества на ореха ари енцефалит. Вегетарянците виждат в него.; главния източник за на­бавянето на мазвнини и белтъчини ; сърдечно.' и бъбречно болните го «ползват заради слабото му съдържание на готварска сол ; и. накрая, арехите съставляват част ат режима на диабетиците, претоварените, недохранените и оздравяващите.

Бих искал да спомена тук една стара рецепта : супа о,т орехи. Някога е трябвало доста ла се потрудят, за да приготвят орехово брашно. Днес, може да се използва за тази цел пюре от орехи, което се намира в диетичните магазини.

ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА 100 гр.

Витамин А Витамин. В. Витамин Вг

Витамин РР Витамин С

Протеини: 15 гр. Мазнини 54 гр.

Въглехидрати 13.5 "

I

Натрий

Калий

Калций

Магнезий

Фосфор

ЗКеля зо

5 мгр, 570 70 135 440

Калории М.Е.

10 микро грама 0.35 мго. 0.1 I 15

690 2898

По.' земята растат различни витове орехови дървета : из кански, бразилски, куинслаттски и др. , при които съдържанието на калий е много високо / до 670 мгр. на 100 гр. плод / Особен интерес | предствлява орехът "кашу", чиято хранителна стойност е много висока мазнината му е чудесно трапезно масло, с 55-64 % олеозна киселина.

ОРЕХ

кокосовият

СВЕЖЕСТ

източник

и

Н А

екзотика

ствузат и гоуги фактори за растежа, все още не дефинирани химически. Знае се, че развитието на растителния ембрион не може да се о.съще- 51 ви, ако не е заобиколен о.т неидентифицирано вещес^в^0 ?пЦЙМФите са даазали, че кокосовото мляко може да замести и да упражнява функ- ц|ите на този ендосперм.

Месрстята част и млякото на кокосовия орех изглежда имат известно противотенийно действие, ако се вземат на гладно»

Ползата от кокосовия орех ни се струва твърде голяма, въ­преки че всичките му качества не са ни още известни.

ГЛАВШ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА IOO гр.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Протеини |  | 4. | 2 гр. |  |  |  |  |  |
| 1 Мазнини |  | 34 | ti |  | Витамин | вт | 0.05 | мгр. |
| Въглехидрати | | II | и |  | Витамин | В2 | 0.02 | II |
| Натрий |  | 25 | мгр. |  | Витамин | РР | 0.6 | II |
| Калий |  | 410 | II |  | Витамин | С | 2 | It |
| Калций' |  | 46 | It |  |  |  |  |  |
| Магнезий |  | 42 | II |  | Калории |  | 367 |  |
| Фосфор |  | 75 | It |  | Й1. Д. |  | 1541 |  |
| Желязо |  | 2 | II |  |  |  |  |  |
| Е Н Е | Ш | А | М | ф | ъ с т ъ | к - | © |  |
| Р | F Е | Т И ч | Н А | X Р А | Н А |

Това е дърво / Р1з1асШа уега / с вечно зелени листа. ; Произхожда от централна Азия и. Средния Изток, но днес се култивира в целия Средиземноморски басейн, Индия и САЩ. Изглежда в родните си страни е бил култивиран още преди 5000 години. Днес експортът на шам фъстък лостига до около 30.000 тона.

За някои читатели би могло да бъде интересно да узнаят, че тези фъстъци съставляват част от подаръците, които Яков. изпрати по синовете си, когато тръгваха за второто им пътуване до Египет, за да купят от там жито поради глада, който опустошаваше Ханяан.

Шам фъстъкът е една черупка, съдържаща ядка, която.' се яде ; тя е обвита в червена люспа, която преминава към наситено зелено.- - цвят, който впрочем е знак за качеството му. Очевидно е, че цветът не е единственият критерий за същото. Вкусът на шам фъстака се ха­рактеризира с неговия финес и сила на аромата му. Досега от него са извлечени 13 различни ароматични вещества. Шам фъстъкът има само неудобството на своята цена - той е по-скъп от всички други орехи.

Богатството му на белтъчини и мазнини прави от шам icrua прекрасна енергетична храна ; необичайните количества от пнерални вещества и микроелементи, които съдържа, му придават дие- пгаа стойност от голям мащаб. х1оради високото- му съдържание на вазнини, той има тенденцията да гранясва бързо. Тъй като дърветата познават вегнаж на 2 годиш, този артикул се предлага на пазара гвърде нередовно.

Жалко, че шам фъстъците - поради високата им цена - «се използват вече при нашето хранене ; те би трябвало да съста­ряват част от режима на хранене при ре ко валесценция ; от друга страна, използването на храни, много богати на активни вещества - ата шам фъстъка, например - би позволило може би да се намали в ■кои случаи използването- на медикаментите.

Хипократ е твърдял, че всяка храна трябва да бъде ле- toctbq, я всяко лекарство - храна ! Една стара китейска поговорка изва същото. Шамфъстъкът е типичен пример в това отношение.

Консумират се често зърна от осолени и печени шам фъ- 'стъци к° аператив / Но-, да не се забравя, че те са богати на кало- в !/ Използват се също в сладкарството за приготвяне на сладоледи ш като подире в кз.

Би било желателно, научните изследвания да потвърдят ютчната и лечебна стойно-ст на шам Фъстъка и по-специално значе­нието му при нарушено равновесие в храненето.

ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА 100 тр.

м

[ЦЕННИЯ Т

ПРИНОС в

М У

ДИЕТИКАТА

Сусамът / Зезашнш мно1са / се нарежда между най-старите Ьдправки, които познаваме» Намерени са текстове с кдинописно писмо, !?тиращи от 2000; год. пр.Хр., които го споменават. Според Херодот /484 - 424 го» пр. Хр. / са практикували системно култивиране в Лкопотамия, между р.Тигър и р.Ефрат. Смята се, че произхожда от 4\*?ика или от юго-източна Азия. J[[4]](#footnote-4); Растението може да достигне на височина до 150 см. и

Ьш бяло и розово ; плодовете му са капсули, ;соито съдържат мно­гобройни малки овални семена, с различна цветове.

Семето има около 2мм. дължина и съдържа 50 до 60 % масло, аколо 20 % протеини и 16 % въглехидрати. Ддес сусамът ни доставя голяма част от световното, производство на масло. То е светло и би­стро, с почти неутрален вкус и се запазва дълго време, дори в топ­ите страни. То- се внася в големи количества в Европа и се използва в домакинството и служи също за производство на маргарин»

В Близкия Изток сусамът се използва при производството нз хляб. В Израел служи за приготвяне заедно с кидра и мед, едно ястие "Шалб"»

Печено, семето мирише много хубаво и напомня вкуса на орех. Достатъчно е да се изпекат във фурна в продължение на 15 ии- нути при 220° С ; с тях може да се поръсят всякакъв вид ястия : зеленчуци, салати, сладкиши, банички, екзотични ястия и пр.

В някои страни, като Германия, се използва за украсяване на малки хлебчета и хляб. Ароматът му подхожда изключително1 много на сладки десерти, сладкиши, приготвени с мая, баници. Използва се също при ястия със зеленчуци и ястия с ориз, приготвени по азиятски. ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА 100 гр.

Калций 1500 мгр. Желязо 10 " Калории 594 М.Е. 2495

А

Вт

20 гр, 50 "

Пвотрини

Мазнини

Бъглехипр. 16

Витамин Витамин

Витамин Bp Витамин РР

6 ми кро гр. Т мго. 0.25 " 5 мгр.

Счукян, смлян или на зърна, сусамът може да служи за под­прави, използва се лесно за варива, супи и допълнителни ястия.

Трябва да споменем също та ю пюрето от сусам, което се приготвя от много финно смляни зърна сусам. То се използва много в Гърция, Кипър, Йордания, Сирия и Ливан. Има кремав цвят и гъстотата на фъстъчено масло. Използва се при сосове за салати, за подправяне някои пюрета.

Във всичките си форми сусамът действа лаксативно. В страните където се произвежда, листата му се използват като зеленчук.

СЛЪНЧОГЛЕДОВОТО СЕМЕ ■ - - - - - - — ^ - - - -

ПОНИЖАВА НИВОТО НА ХОЛЕСТЕРОЛА

[действително, човешкият организъм не може да ги произведе сам, с шючение на моно олеиновата ненаситена киселина, така че има нуж- ат внасяне на полинензситени мастни киселини в храната.

Веществата, които придружават мазнините, са също, много рш. На- холестерола от животинските мазнини отговаря ситостеролът нозястителните мазнини, който има способността да понижава твър-тте шокото ниво на холестерола в кръвта.

Слънчогледовото; масло е интересно също; поради съдържанието ку не витамин Е. Всъщност, нужно е да се внася 0.5 мгр. витамин Е I грам линолеинова киселина, за да се избегне твърде бързото раз- |Х8гене на тази киселина в организма.

Един възрастен човек в добро.! здраве има нужда от 10 мгр. 1we мин Е дневно. Този витамин има също ефект да предпазва от тром­бите и да осигури доброто функциониране на тиреоидната жлеза-, ©наб- | ^&1ването с кислород на организма., както и трансформирането на Ншна във витамин А. / Еерно е, че витамин А може да бъде абсор- ■н само е ограничени количества, понеже: излишните му количества ■тавата токсични. / Но един болен организъм има нарастнала нужда от него ст освен това този витамин, се приема под формата на провитамин

I

г(ЮГ8Низмът тоансформира от него толкова само., колкото има нужда !/ ^Нентовг, витамин Е защитава не наситените мастни киселини, витами- I яите А, С и К, както и някои ензими с много бърза окисляване.

Та.-ка ма ж да се види целият интерес, който представлява I слънчогледовото масло. Слънчогледовото сем« съдържа много витамин Bj, повече отколкото житото.', както и относително! големо\* количества' лицетин»

Слънчогледовото семе подхожда особено при режим, препоръ­чай в случай на диета, на кожни заболявания, чернодробно-жлъчни и обменни заболявания, по-специално онези, които- се дължат на недоимъч- ко дишане в тъканите, като диабет, епилепсия w туморни заболявания.

М.Пойкерт посочва използването на емулсия на базата на ънчогледовото семе, като храна за кърмачета.', за заместване на мля­кото при недохранени[[5]](#footnote-5) или страдащи от дезинтерня кърмачета от втора възраст, както и при лица, страдащи от екзема.

ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА 100 грама

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ппотеини | 27 гр. | Витамин | А | 0.01 | мгр. |
| Мазнини | 36 " | Витамин | BI | 1.9 | и |
| Въглехидрати | 23 " | Витамин | В? | 0.2 | и |
| Калории | 524 | Витамин | РР | 5.8 | и |
| М. Е. | 2201 | Витамин | Е | 22 | п |
|  |  | Витамини | В6 и | С ++ |  |

ТА Б л И Ц A



А

вт

Kite и активни вещества в маслодайните плодове и кестени

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| кесте  ни: | - фъс­тъци | кашу | лет- ник | КО ко­со в оре х | ба­дем | шам фъс­тък | су­сам | слън­чо­глед | орех |
| • 3.4 0 | Т 5 | 17.2 | ТЗ | 4.2 | 19 | т9 | 20 | 27 | 15 |
| 1.9 | 25 | 46 | 61 | 34 | 54 | 54 | 50 | 36 | 64 |
| 46 | 12 | 29.3 | 13. < | II | 19.£ | 19 | 16 | 23 | I О о £ |
| 215 | 333 | 600 | 656 | 367 | 640 | 638 | 594 | 524 | 690 |
| 878 | 1399 | 2520 | 2755 | 1541 | 2688 | 267с | 2495 | 2201 | 2898 |
| 2 | 5 | 15 | 2 | 2 | 3 | - | - | - | 5 |
| 410 | 670 | 460 | 630 | 410 | 690 | 970 | - | - | 570 |
| 46 | 30 | 40 | 225 | 46 | 234 | 130 | 1500 | 100 | 70 |
| 42 | 50 | 270 | 150 | 42 | 252 | 160 | - | - | 135 |
| 75 | 360 | 375 | 330 | 75 | 500 | 500 | - | - | 440 |
| 1.4 | 1.5 | 3.8 | 3.8 | 2 | 4„ 7 | 7.3 | 10 | 7 | 2.1 |
| II | 7 | - | 10 | 114 | 2 | - | - | - | - |
| Зо 7 | 42 | - | 35 | I.3I | 20 | 0.6 | - | - | 12 |
| 0.06 | 0.27 | - | I. 2 | 0.3< | 1.2 | I | - | - | I |
| 29 | 377 | - | 198 | 44 | 150 | - | - | - | - |
| 12 | 8 | 30 | 4 | - | 23 | 70 | 6 | 10 | 10 |
| 0.23 | 0.5 | 0.43 | 0.4 | 0в-05 | 0.25 | 0.2 | 0.85 | Ф.З | 0.35 |
| 0.22 | 0.1 | 0.25 | 0.2 | 0.2 | 0.95 | 0.2/6 | 0.25 | 0.2 | 0.1 |
| 0.5 | 15.3 | 1,8 | 1.6 | 0.6 | 3.5 | 1.5 | 5 | 5.8 | I |
| 0.29 | 0.3 | - | D.64 | 0.26 | 0.1 | - | - | - | - |
| 0.3 | 2.14 | - | 1.15 | 0.33 | 0.1 | - | - | - | - |
| 6 | 10 | 150-400 | 3 | 2 | 400. | 9я-8 | - | - | - |
| - | I | - | 21 | I | + | 7 | - | + | 15 |
| """ | — |  |  |  |  |  |  | """" |  |

i СЬ-

IE F Е РР

1

В5

КОМЕНТАР НА ТАБЛИ U. АТА

Маслодайните плодове са концентрати, от хранителни и активни ющества. Високото им съдържание, на мазнини и белтъчини с голяма биологична стойност ги прави необходими при всеки режим на вегета- рянско хранене, който изисква да. бъде уравновесен. Като- ги комбини­раме със житни растения, зеленчуци, салати и плодове, възможна/ е яа се създадат ястия по вкуса на всекиго. Разделът "Рецепти" във

втория том на този труд дава многобройни примери за това, ■

Маслодайните плодове могат да покрият всички: нужди на/ ор­ганизма от витамини, с изключение на витамин С. Редовното им използ­ване прави излишно- всяка.- сложно изчисление в ежедневната, кухня ; еинснственият важен критерий е да им се запази максимума ат активш вещества. Орехът и неговите производни заместват много сполучливо иесото и колбасите !

Маслодайните плодове, както овесените ядки, житните растеш и сухите плодове осигуряват внос на ценк» Съ,държанието на цинк в нашета храна завеси тясно от типа на използвания тор и от състава на почвата. Цинкът е необходим за синтезата на многобройни ензими за образуването на хормони за метаболизма на белтъчините и е необходим за развитието- и доброто функциониране на органите на възпроизводство то»

Откакто съществува човечеството, растенията са съставлявали голямата част от нашето хранене ; най-доброто доказателство за това е съзъбието на човека, създадено за тази цел !

Заедно с касиса и аргузията, шипката е един от най-бо­сите на витамин С плодове. Според Вайтцел, тя съдържа освен 2.7 % (еиъчини, 0.7 мазнини и голямо количество въглехидрати под формата

II целулоза, хемицелулоза и малко прости захари. Алкалните минерали сри бледа ват : калий представлява половината от тях, а останалите й желязо, манган, натрий, Фосфор и сяра» Освен това, има също' 3 % шонена киселина, около 10 % други органични киселини, 25 % пектин, каротин, танин, багрилни вещества0

Ротоня на лозата / Vltl3 ylnl|era / се смята кавказката об- ■ст. Тя i^o-те само при известни .условия на почва, климат и огря- от слънцето.

Гцоздето. hp. много богато на калории / 73 cal не 100 гооплод/ 1 доста б°дно на витамини, може обаче да бъде използвано в широк [щаб и в оязлични форми.

Благодарение на неферментиралия гроздов сок, лечението с вмсао грозде може да сб практикува в течение на цялата година.

Консумирани случайно или от лакомство няколко чепки грозде, м шбва да очакваме голяма полза.. Не: е достатъчно също. да се кон- [суюфа в голйми количества. Трябва преди всичко да се съблюдават Иистн,; правйлв. Яобре е гроздето да сз яяе изцяло - с люспата и Ссаше, / Семките не причиняват в нмкакъв случай апандесит, к«?кто сиягт някои /, особена за регулиране на червата. Само здравите и добое vsD-ели зърна могат да служат пои гр,оядол\*чението. Дъвченето

Батгемът / Ашуооа1нз сошшнп1з / расте в диво; състояние в централна Азия и в Туркестан. Качеството на бадемите варира според тяхната родина : Испания, Италия, северна. Африка и пр. Бадемите се итлежлат също- т в южна Франция.

Розовите им цветове са много чуствителни към замръзване !

Балемът притежава забележителна хранителна и диетична ito.Ihoct. Нека отбележим веднага, че тук не става пума- за горчиви­те бе те ми, защото те съдържат ц^ано-водородна киселина, която пре- стевлява силна отрова.

Според таблицата на стр.127 се вижда, че хранителната стойност на бадемите е подобна на онази на главните маслодайни пло- дове. На ниво. активни вещества те се характеризират с изключително високото си съдържание на МАГНЕЗИЙ , който\* съставлява впрочем ос­новното им лечебно свойство..

Магнезият изобилва в чо.вешкия организъм на всяко място, I шета. той трябва да се съпротивлява на една постоянна преса или

През Т740 год. португалците и: холандците създават първите плянта ри.ат кокосови орехи на остров Цейлон. Днес Филипините, Ява, Cys мзтра, Бирма, брегът Малабар, източна Африка и Ангола притежават на.';-големите плантации.

Във Филипините кокосовият орех е основен износен артикул. кокосовата палма , използвана изцяло от туземците, &е ока­за за тях едно наистина подарено- от Провидението дърво : дървеси­ната и листата му служат за строителен материал, младите издънки представляват вид зеленчук, кокосовото масло се извлича от ореха, палмовата захар - от сока и пр. Нека припомним, че кокосовата пал­ма след 8-та си година дава да 10 реколти годишно, или 50 до 100 ареха, ката тази продукция може да продължи до ЮО-годишната й

възраст. ШКОСОВИЯТ ОРЕХ / СОсоз пнс^ега /, много ценен зара­ди хранителната му ядка и освежаващото му млеко, представлява ос­новна .храна в тропиците, използвана под различни форми. Той може I ле бъде стърган, печен, варен и да служи за приготвяне на много

[ ГНтеини 19 гр.

[ Мазнини 54 " Витамин А 70 микро гр.

I Въглехидрати 19 " Витамин Ej 0.65 мгр.

Калий' 970 мгр. ВитаминпЕ^ 0.2 "

[Калций 130 " Витамин РР 1.5 "

Слънчогледовото семе, изсушено по естествен начин, съдър- 18 28 % мазнина ; обелено може да достави около 42 - 63 % мазнина. Яслобойнмте употребяват само цели семена и извличат олио. чрез пре­соване и екстракция. Слънчогледовите семена добиват тъмно, черен цвят, когато стигнат до зрялост.

Слънчогледовото семе доставя във висша степен прекрасна трапезно масло, когато се получава чрез студена преса, без топлинна обработка, нито чрез прибавяне на химически продукти ; но. то- съдърж също протеини: с високо качество, витамини В,, В0, РР и Е и малко

1. Iослюнчването на гроздето трябва ла бъд? съвършено. Лица, които имат деликатно съзъбие w чуствит°лнз устна лигавица, понасят зле ГсЕчен«то не гроздето, могат да вземат едновременно и хапка хляб, ол предпочитане твърд. Така ослюнчвзнето се увеличава с присъствие- го но хляба.

   Но възрастните лица и диспе птици те следва да предпочитат ■йчение със сок от грозде, изстоскано непосо.едств«но преди консу­мацията, или сок, стерилизиран чрез филтриране, или третиране с терена температура, без прибавяне на химични консерванти.

   Гликозата или гроздовата захар не изисква действието на храносмилателните ферменти: и преминава директно,- в кръвоо-бръщението Акс нейният внос превишава нуждите на тялото, глюкозата с« склади- ч» R иярния дроб под формата на гликоген. [↑](#footnote-ref-1)
2. на външна агресия : така, той се намира много, свързан с калций и калии в епидермиса, зъбите, ноктите и косите. Освен това, човешкият |рганизъм има нужда от магнезий, за да се подържа мускулният тонус, йогобройни трудове, по-специално о.нези на Дебелт, показаха също\* гоедпазващата му роля при рака. Така, храните, които са богати на кагнезий, изглежда са много полезни в профил а кти ката срещу рака : невен бадемите, това са портокалите, елдата, ечемикът, овесът, ца­ревицата, кокосовият орех, целината, соята и орехите. [↑](#footnote-ref-2)
3. сладкиши. Течната, и твърда мазнина на кокосовия орех са необходими

   за туземците. кокосовото масло , което туземците умеят да извли чат още от .древността, се е появила- в Европа още през 1850 година Оттогава насам масло не се изнася, на изсушеният плод на кокосов вия орех, "копрата". Маслото на капрата е важна съставка на марга­рина. Качеството на това масло зависи, до голяма степен от начина^ на сушене. Чрез излагане в продължение на 3 до 5 дни на слънце, месестата част на кокосовия орех дава копра с високо качество, обратна на копрата, получена при сешене в пещ. /Африканците я су­шат върху открит огън, захранван от кори на кокосов орех.

   Това кокосово, масло, течност в тропическите области и твърдо в нашите географски: ширини, дава 9280 калории на I кг. През всички времена са му приписвали лечебни свойства. Кюстарая, цар на Пейлон, през 1450 год. пр. Хр. , е бил излекуван от проказа чрез вънщно прилагане на кокосово масло, а вътрешно е вземал

   кокосово мляко. гогосош шиш : Двама американски ботаници, М.Шанц и Ф.Стюарт, са открили в кокосовото мляко един фактор за поощряване растежа, който се е оказал: с голяма активност, по време на опитите с животни. Даже са успели да определят, че се касае за дифенил-урея, чието съществуване вече било известно от по-рано в човешкото тяло. Освен този ,дифенил-урея, в кокосовото мляко съще- [↑](#footnote-ref-3)
4. Магнезий 160 " Витамин С 7 "

   f Фосфор 500 "

   f Желязо: 7.3" Кадооии 638

   Г Манган 0.6" М.Е. 2679 Мел I " [↑](#footnote-ref-4)
5. (J

   Слънчогледовото семе е енергетична храна, приятна за взе­мане със себе си при спорт или дълга разходка. Може също да се при­бави към плодови салати.

   Маслото, което- се получава в маслобойните чрез преса или екстракция на цели или частично обелени зърна, е обикновено мътно, порвди съдържанието на восък в обвивката на семето. Тогава са при- | нудени да го рафинират и олиото добива приятен вкус, светло жълт цвят и се използва за салати и готвене. Когато служи за производе ство на маргарин, прави се хидрирзне, като се поставя точката на втеченяване между 33° и 36° С„ Ва^но е да с« използва за зеленчуци рг салати само олио от първа студена преса. При ястия от зеленчуци алиото се прибавя, след като ястието се дръпне от огъня, за да не се намали съдържанието.- му на ненаситени мастни киселини.

   В слънчогледовото олио най-важната ненаситена киселина е лкнолеиновата / 65 % /. Открито: е, че тази киселина може да ограни­чи ненормалното увеличаване на кръвните мазнини или да ги намали, което преставлява голям интерес в диетиката.

   Внасянето на ненаситени мастни киселини, от друга страна, е нео-бходиво по време на бременността.за растежа, за доброто функ­циониране на тирео-идната жлеза, на кожата, черния дроб и бъбреците. Ненаситените мастни киселини са необходими също за синтезата на ли по и ди те в органите. Касае се за комплексни: липи ди, които образу­ват е дан елемент за клетъчната структура. Не трябва в никой случай да се разрушават тези мастни киселини, като се затопля олиото ; [↑](#footnote-ref-5)