ЦВЕКЛОТО ЗЕЛЕНЧУК ЗА ВСИЧКИ.

ФФ============;===============

Цвеклото / Be la yHloarl\* / принадле^ към семейство "ЛобО1- sjb™", подобно на захарното цве~ло и спанака. Използват се стеблата Iщетата му.

Цвеклото се приготвя кото спанака и притежява същите див­иш: качества. Регулира по-специално процесите на абмяната и веге- ривната нервна система. Тези ефекти от общо естество имат положите р^на влияние върху хемороидите w пермвтозите. Цвеклото има също' тя-й В1И леко слабително действие. Изобщо^, съдъожянието на активни и ганителни вещества на цвеклото се приближава много да онова на спа­та, Т8К9 че, то може да замести спанака през лятото.

Използването на цвеклото не е много разпространено, тъй ио вкусът му е малко особен. Листата му се готвят като\* онези на (юнака j но стеблата мугат да се приготвят като; аспержи. Могат да се приготвят прекрасни блютга смес от двете» Може да се разнообрази щсьт, като се прибави малко коприва или няколко листа киселец.

Цвеклото не се яде сурово. Бланшираните стебла могат да кгеервират като салата със сос, подправен с треви. Листата могат що така де послужат и за салата ; тогава да се сварят стеблата шюути, а листата само за момент. Може също листата да се при- ргвят като сърми, напълнени със смес от гъби и соя или със смес от ртофи, яйца и сирене.

ГЛАВНИ АКТИВНИ ШЦЕСТВб НА 100 гр.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| [ Протеини | 2.1 | гр. |  |  |  |  |
| [Мазнини | 0.3 | и | Витамин | А | 583 микро |
| [вьглбхидр. | 2.9 | п | Витамин. | В1 | 0.1 | мгр |
| \ Натрий | 90 | мгр. | Витамин | 2 | аг | it |
| Калий | 376 | it | Витамин | РР | 0.6 | tt |
| 1 Калций | 103 | •t | Витамии | С | 39 | it |
| [Магнезий | 65 | it | Витамин | Е | 1.5 | tt |
| J Фосфор | 39 | и | Калории |  | 23 |  |
| lie ля зо | 2.7 | n | М.Е. |  | 96 |  |

- I45 -

Е Л Е

СМИЛАЕМ

ЛЕСНО

ЗЕЛЕ ИЧ У К

ЗФтато / Вгазз1са /, от семейство "Кръстоцветни" е ро [повече от IOO-на видове зеле, повечето от които са годни За ядеш

* зелено зеле ,
* миланско зеле - с къдрави листа ,
* брюкселско зеле - разновидност, при която> високото ро е покрито с малки зелки; , ,
* зеле кавалер - също с дълго стебла ,
* цветно, зеле, чиито дръжчици и неразцъфнали цветова рифзт месеста маса ,
* алабаш.

Повечето кръстоцветни съдържат летливи вещества - честа як серни и ароматични, които имат свойството да стимулират апетита. (секрецията на храносмилателните жлези. Различните разновидности [кресона принадлежат също към семейството на кръстоцветните и съ- foer същите ле тли ви веще ст ва <>

Биахимиците хвърлят само малко светлина върху зелето. главните му елементи са точно дозирани. В него има малко каро-

С и К . Специално> зеленото зеле съдържа па-

П ' у

Ьеии количества витамин С и провитамин А / каротин /„ Това е, рочем, най-хранителната разновидност.

Въпреки че е бедно на енергетични субстанции и калории, та утолява доста бързо глада - опитът го доказва !

Приготвен така, без мазнини и без тестени произведения, 13и зеленчук ще намери своето» място в един режим за ослабване, до- рто по -нежните разновидности, като цветното зеле, придружени със [етана, яйца или мазнини, могат да послужат като възстановяващи

Зелето се адаптира съща и към режима на диабетика, защо— |о захарите в него не са изоб!лни и добре понасяни, благодарение на реулиноподобни фактори»

Често са упреквали зелето, че е бедно на калории, на няини и други хранителни елементи, но балансираното свързване^ на до съставки и присъствието на вещества, стимулиращи растежа, \*>нзи— ЬЛеуксини показват хранителната стойност на зелето, въпреки че груб ||§Д8ценият химически състав не предполага това на пръв поглед,

Вг

витамин В,

Смятаното за трудно\* смилане на зелето.' зависи от начина |нз приготвяне. Варена на пара / за предпочитане във фалша, което изцяло зелета /, то не причинява нита газове, нито тежесж. рютга блзндллрат 5 минути, хвърлят водата от варене та и

bj това го подправят. Салтата от настъргано) сурово зеле е много по>-

При все това, може да. се запазят по-нежните разновидности [например, цветното зеле / за деликатни стомаси. Брюкселското щ. зе- инота зеле, по-богати на целулоза, могат да по магнат за перистад- ■ката на ленивите черва.

СОКЪТ ОТ ЗЕЛЕ има стойност на лекарство,. Американският ■tap Кзрнет Чини,от университета. .Станфорд, е: публикувал много тру­дове аърху третирането на га стро-дуоденални язви / на стомаха и цшдесето връстника / чрез сок от зеле. Тай дава 4-5 пъти даев- Ко 230 - 250 гр. /8-8 1/2 децилитра / сок, получен от центри- SjjrapaH пресен зелгенчук. В голям брой от случаите той. премахва бо- шнените кризи за 5 таи и постига резултат сдед 15 дни - чрез това щение. Авторът приписва, това действие на ВИТАМИН " У " или ативоязвен фактор", вещество- още недостатъчно известно, което се «държа в мазнината на зелето.

Този фактор, който' се намира също в магданоза, салатите, шината, яйцата и суро;вото мляко, е изключително.' термолебилен. Ако рицарските лекари Щрелер и Хунцикер не са признали ефикасността в този; витамин, все пак те са постигнали бързо; излекуване на дуо де- №лш язви; и; оеобе но> на. улцерозен колит чрез прибавяне на сок от зеле.

Трябва също да споменем професор А.И.Виртанен /Хелзинки /, който е открил в различни видове, зеле и други, разно ви дности на кръ­стоцветни растения биологично много активни вещества, ефикасни при ■чение; на хипертиреоидоза. Така., зелевият coiK, е много, полезен при нови случай. / Виж контра индикация в параграфа за бялото зеле /.В

на това, зелето, под всички негови; форми, трябва да се избяг­ва случаи на гуша, които.' не са свързани с разрастването на тирео-

■Л6ЯТЯ

При режимите на заболявания слаздва да се държи сметка, за Ьообено стите на всяка разновидност на зелето-.

На лица, страдащи ат стомах и черва ще се дават пои-нежни ^s равно ви дности, като цветш^ зеле. В случаи на лениви черва или хрони­ки sane к, разновидностите от зеле с по-груба структура, стимулира.- ■ чревните стени - като- миланско и брюкселско' зеле - ще дадат из­летно облекчение при условие, че пациентите не представят напълно гегенерирала флора на червата. В този случай се препоръчва по-скоро ра кисела форма на бялото' зеле, независимо' дали става дума за. су- рзво, сготвено; или под формата на сок / кисело зеле /.

Б ЯЛОТО ЗЕЛЕ

Е ПОЛЕЗНО ЗА ДИАБЕТИЦИ

Бялото зеле е не само много популярен зеленчук, на има съща (|х9 предимството дя се консервира без проблеми, ко е та: ни. позволява крязаолагяме с него през цялата година. Ката някои други pa з нови д- тгна зелето, то^ има малко груба структура, но; по състав и съдър- Ье има много положителен ефект върху цялостната хра но смилете лна (таке. ТЕРАПЕВТИЧНИ УКАЗАНИЯ

f Консистенцията: му ни задължава да го дъвчем, което активизи- дейността на храносмилателната система?, по-специално на тънките дорвяна панкреаса и черния дроб. Баластните вещества' стимулират ■елите черва и разрешават проблемите със запека, което при болест лгогдиверти кулозата може да стане фактор за оздравяване. За тази I също може да се използва кисело зеле.

е Бялото зела- е бедно на натрий' и е богата на калий. ; така то твивиря излъчването ня водата / особено когата се консумира суро- и, Тъй като съдържа малко въглехидрати и калории, toj подхожда за йши срещу диабет и излишно тегло»

t Съдържанието; му на йод е високо / 5»2 микро грама на IOO гр. / lira е интересно при недостатъчност на тиреоидната жлеза.

I- Не се препоръчва при някои тежки случаи на хипертиреоидоза ; 1№зи случай трябва да се потърси; мнението на ле юр.

НАЧИН НА . УПОТРЕБЯ . ^ Бялото зеле може да се яде сурово, самостоятелно или смесено (други сурови, храни ; трябва да се нареже възможна по-финна. Сгат- ■зо, то може да се комбинира с други зелвнчуци, като картофи, дома- I мор ко ви и .tip.

се

t В заключение, можем да си припомним, че бялото) зеле използва аиалго от лавна в кухнята ; във всеки случай, римляните са го позна­та., Освен това, чрез качествата си, то представлява - когато.' се (je сурово - пенен принос при режимите на болните.

Бялото зеле е^ малка известен зеленчук. В том 2-ри на този |д ще намерите някои рецепти:, които позволяват да го въведем отно- я в вашите кухни / например, огретен озт бяла зеле и соя, или сърми и зеле.

Ката салата бялата зеле има много любители. Смесва се с раз- зобразни съставки, като лук, ябълки, краставици, домати или моркови, та всичка! се полива с добре разбита' олио с лимони и малко сол. Сала­ма ат зеле маже да се приготви предварително! и като- омекне става по­бра. Мооке да се помисли по-специално за това при излети в природата.

ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА. IOQ гр. БЯЛО ЗЕЛЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Поотеини | 1.3 гр. |  |  |  |  |
| Мазнини | 0.2 " |  | Ват а мин | А | 10 микро грама |
| Вьглехидр. | 4.6 " |  | Витамин | Б1 | 0.05 мгр. |
| Натрий | 13 мгр. |  | Витамин | В2 | 0.05 1 |
| Калий | 233 |  | Витамин | В5 | 0.26 " |
| Калций' | 49 " |  | Витамин | В6 | 0,11 " |
| Магнезий | 20 |  | Витамин | РР | ОоЗ |
| Фосфор | 29 " |  | Витамин | С | 47 " |
| Еелязо. | 0.4 " |  | Вита мин. | Е | 0,7 |
| йор | 37 " |  |  |  |  |
| Манган | 0.14" |  | Калории |  | 25 |
| Мед | 0.06 |  | МоЕ. |  | 105 |
|  | 3 Е Л, | Е | Б Р | 0 К | 0 Л И |
| Б 0 | Г А | ТО НА | ВИТ | А М И Д И |

[ Броколи / Вгазз1са oleracea. / или италянска цветно.' зеле, и търси все повече, както.' за неговия вкус, така и за лесната му шеимостс Изглежда, че броколи, много популярно- в САЩ, е било шдаественик на цветното зеле» Букетите на броколи не са стегнати рито онези на цветното зеле ; те са виолетови или зелени и стеблата мсардълги 10 - 20 см. Съдържанието им на активни; вещества е mhof го по-високо ат онова на цветното зеле, по-специално по отношение Iаа витамините. А и С .

[ Броколи представлява добър принос на минерални вещества : дий, магнезий и мед ; то има, освен това, предимството да: съдър- injiffloro калий, а малко натрий, което благоприятства диурезата. Така Ь, броколи може да се препоръча за всички режими при сърдечно—съдо- 1 заболявания, бъбречни и обменни заболявания.

; Ншият климат позволява да се култивира броколи в градината. I»има същите изисквания като цветното' зеле. Броколи расте достатъчно №)3Q, за да може да се отглеждат 2-3 реколти годишно.

[ Може също да се купува замразено- броколи през цялата година ; «ш се размрази, то се сварява за 8 минути. Замразено.- то- ври захлу- ■но 10 минути след кратко попарване.

ц броколи се готви подобно на цветното зеле. Може да се изпалз- кт всички рецепти. Маже също да се сварят зелените\* стебла като «сверките»

ГЛАВНИ АКТИВНИ ШЩЕСТВА НА. 100 гр. БР0К0ЛИ

3„5 гр. 0.2 " 4.3 " 14 мгр, 410 113 24 78 1.3

А

В1

В2

ва

О

РР

С

Е

Витамин Витамин Витамин Витамин Витамин Витамин Витамин

Калории М.Е.

Протеини Мазнини. Въглехидрати 'Натрий ' Калий ' Калций ' Магне зий Фосфор 2елязо Сяра 137

316 микро гр. 0.1 мгр. 0.2 0.17 I.I 110 0.27

33 138

ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА 100 гр. КИТАЙСКО ЗЕЛЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ппотеини | 1.2 гр. | Вита ми н | А | 13 микро. грама |
| 'Мазнини: | 0.3 " | Витамин | В1 | 0.03 | мгр. |
| Бъг 32 Хм дра т и 2 " | Витамин | BR | 0«04 | •1 |
| ^Натрий | 7 мгр. | Витамин | РР | 0.4 | ti |
| .Калий | 202 | Витамин | С | 36 | и |
| Калций | 40 " |  |  |  |  |
| Магнезий | II | Калории |  | 16 |  |
| Желязо | 0.6 " | М.Е. |  |  |  |

КИСЕЛО ТО 3 Е Л Е.

- ХРАНА И ЛЕ К А Р С 1 В 0

■юелото' зеле, високо оценявано\* в някои страни, по-специална в Гер- Чиия, където представлява национално блюдо, е храна едновременно insвословна и нитателна, особена ценна за разнообразяване зимното

Терапевтичните му качества са многобройни и неоспорими. зи|18-я в0к Джеймс Кук дължи успеха на своята обиколка на света ВШЯМ9 степен на здравето! на своя екипаж, който е бил предпазен г«корбут, благодарение на много ежедневни порции кисела зеле. (вледното съдържа нй само много витамин^ С, но. и още много други рамини и минерални вещества.

Я-р Кнайп казва : "Погрешно- е; ла се въздържаме от ки- Вло зеле в случаи, при които киселите храни се противопоказани ; к «ив специфично действие върху стомашния сок. То предизвиква пре- ване на болестните секреции, има про ти воя звено действие, стиму- 1нервната система и особено хематопоезата, ДО' степен да предиз- самостоятелна увеличение на червените кръвни телца при анемич­на хора. Някои мислят погрешно,: че киселото зелее поражда анормал- !8стомашна киселинност. То може дери да неутрализира прекаленото величава не на солната киселина, ако се консумира в умерени дози и юшлишни пи ти е та. "

Проф. Хат>тмаи препоръчва, консумацията на киселото зе- я в.случаи на инфектирани рани. Един голям хирург, проф.Зауербрух, ■елупрежяава, че киселото зеле ускорява посталеративната цикатризация

Лечебното свойства на киселото зеле се дължи вероятна и високото му съдържание: на млечна киселина, благотворно при арте­риосклероза:, ревматизъм и чернодробно-жлъчни заболявания.

Умората, която- се 4vctb3 през пролетта, се дължи често

липсата: на витамин С, но съща: и на токсините и отпадъците, кои- се натрупват в организма през зимата. Тези. отпадъци са освободе- ДОпрез пролетта, изхвърлят се в кръвта и предизвикват състояние на рра и обща слабост до тяхното пълно елиминиране.

За да се ускори този процес, трябва да се прибегне да пречи- ЙВ8Щ кръвта чай от билки и до кисело зеле ; тогввз: то трябва да се твсумира сурово на, салата, подправено с олио, лук и чесън.

' Д-р Рамер докладва случая на. един човек на 44 години, стра- Jot тежка аства, която не се поддавала на никакви обичайни тера- ■i След едно вегетврянско лечение, съдържащо голямо количество ■село зеле, подправено с лук и чесън, кризите постепенно се разре- ^лии накрая изчезнали напълно. Същият автор съобщава за излекувам

на един случай на хронечен запек, придружен с ишиас, благодаре­те на лечение с кисело зеле - 500 гр. .дневно - в продължение на

Imumt™

1 Консумирано в достатъчно1 количество, киселото зеле

р»а|№цо и анти диабетично действие.

Сокът от кисело зеле представлява полезно и противо- гадно соедство при децата.

Накрая, киселото зеле унищожава някои патогенни бактерии и Ьпециално бацили на Е.берт, причинител на. тифоидната треска. През jfira на 1952 - 1953 година, ао време на една тифоидна епидемия в (Германия, специалистите помислиха, че причина за нея е партида зара- •но кисело з^ле. Но един хигиенист, на име Кнап, изследва методично пкгъствието. и възможностите зя. живот на тифоидните бацили в кисело— ■ зеле. Тези опити позволиха да се донстатира, че бяцилат на Еберт ■с<гти в достатъчно ферментирало кисело зеле, на могат да живеят ■вече от 6 часа в тази среда. Така че, зелето е било погрешно обви­нено! като причините, кято източник на епидемията.

Това бактериолитично действие, дължвщо. се главно на мдечна- [»аИсиселинв, ^намалява след продължително излагане киселото зеле на

Това скъпоценно блюдо би трябвало да фигурира по-често на н ViTe трапези. За да запази богатството си на млечна киселина, ви- |ш;ни, също и ня холин, то на трябва да се готви продължително fteue. Fa бре е също да се изхвърля сока, богат на полезни елементи и ш си поставяме винаги ново, поясно кисело зеле. Най-добре е очевид­ео, то да се консумира сурово.

Салатата ат кисело зеле се приготвя по различни начини. И-тгобре е да се отделя сокът и да се прира в съд, за да не се по­врежда по време на приготвянето. Зелето се нарязва ;след това се 1»вя сокът, финна нарязаното зеле и олиото. Ако киселото зеле

и «ьдърж8' хвойна, копър или кимион, би могло и те да се прибавят.

Може също да се запуши леко. финно- нарязания® лук в. олиото Iтогава да се залее всичко върху киселото зеле. Който предпочита вселота зеле топло, то може да се затопли във фурна, но не дълго, .ида не се разрушат активните вещества.

Една друга разновидност е да се смеси киселото зеле с настър­гани иги нарязвни ябълтси и да се прибави сметана. Накрая също. може ясе приготви салата с кисело зеле, настъргани: моркови, малко хрян яЕметана / или олио /.

Още гръцкият лекар Хипократ споменава за киселото зеле през to век пр. Хр,; тогава са го получавали, като са подлагали на фер- юнтация бяло зеле. Когато Христофор Колумб заминал на експедиция, «възможност да се снабди с пресни продукти, в продължение на ня— I шко месеци, той отнесъл няколко бъчви кисело зеле, толкова богато I на витамини. Това е бил най-до.брият начин да предпази екипажа^.си ^■скорбут. Киселото зеле е една от най-добрите, ни храни, но също и по[чудесно, лекарство. Професор Мечников твърдеше, «е в областите, Ikdhtoi се яяе най-много кисело зеле, дълголетието е най-голямо, t ШВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА 100 грама

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Поотеини | 1.5 гр. | Витамин | А | 20 микро гр. |
| to з ни ни | 0.3 " | Витамин | БТ | 0.03 мгр. |
| Въглехидрати | 4 | Витамин | В2 | 0,05 |
| Натрий | 355 мгр. | Витамин | РР | 0,2 |
| Калий | 288 " | Витамин | С | 20 " |
| Калций | 48 " |  |  |  |
| Фосфор | 43 " | Калории |  | 25 |
| Леля зо | 0.6" | М. Е. |  | 103 |
| Ь 0 В | Б Р 0 К | С Е Л С К | 0 | ЗЕЛЕ |
| Ъ Р 3 | ИМЕН | 3 Е | Л Е Н Ч У К |

Първите описания, които имаме за бтмокселекото) зеле датират ю}1821 година ; «сред толкова многобройните разновидности от зеле, рова е най-последната. Стеблото) му може да достигне до 60 - 80 см. ■ичина. Пъпките се появяват прилепени към стебтта и когато порас- Ьт, приличат на пъпки от рози. Името, което носи, сочи неговата и1|9 - зеле от Брюксел.

Брюкселското зелге има приятен вкус ; то- е лесно, смилаемо и ■гето на активни вещества : съдържа по-специално 5 % растителни

■ъчини, малко натрий, но м^ого кялий, желязо, витамин EL и голя- «о[количество' витамин С / 102 мгр. /; това са вещества, от които ре имаме особена нужда през оимата,.

Брюкселското зеле не страда от първите застудявения; ; те га| правят по-нежно и по-малко лютиво\*. След реколтята трябва да се. |вйсучира бързо.

Като се държи сметка за диетичната му стойност, много по­севно е да се сервира често брюкселско зеле през зимния периат. То ^

топъл «а блюдата, .със сурови храни толкова повече;, че ще може да йде използвано с декоративна цел.

Всички разновидности на брюкселското зеле. се обрязуват (ipxy едно стебло\*, върху което се появяват гроздове о.т зелки с раз- ■чна големина.. % се избиоят във всеки случай, твърди зелки с хубав реден цвяте$, а да се оставят онези, чиято миризма е вече твърде ■^чертана. § § §

За да се запази, зеления му цвят, трябва да се вари покри- ю. Брюкселското зеле подхож,да много за замразяване, особено, онези юртове, които се берат през есента.

кс р е щ У

смущения:

в

ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА' 100 грама

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Протеини | 4.9 гр. | Витамин | А | 55 микра. грама |
| Мазнини | 0.6 " | Витамин | В1 | 0.1 мгр. |
| Въглехидрати | 6.7 " | Витамин | В2 | 0.16 • |
| Натрий | 7 мгр. | ВИТ8МИН | 5 | 0.7 " |
| Калий | 390 " | Витамин | вйо | 0.16 " |
| Калций | 36 " | Витамин | РР | 0.9 " |
| Магнезий | 22 " | Витамин | С | 102 |
| Фосфор | 80 " | Витамин | Е | I |
| Желязо. | 1.5" |  |  |  |
| [Хлор | 40 " | Калории |  | 52 |
| Манган | 0.27 | М.Е. |  | 218 |
| М | И Л А | Н С К 0 | 3 | Е Л Е |

ОБМЯНАТА

Миланското зеле се различава всъщност от бялото зеле

риа по структурата на своите листа, които са малю' по-къдрави и

jnfflro жилки са по-плътни ; освен товв, та. е по-скоро със зелен цвят,

ЦИфехко и m -финно от бялото зеле и при все това не се консумира

идааво. В замяна на това, то е много ценно, варено на пара и приготе ■вена след това ката. бялото

вено след това, като бялото: или: червенота зеле.

В хладилник може да се запази в продължение на една седмица. £казе се запазва, още по-добре - почти един месец, при условие, че |изложено на. въз.яух от всички страни.

Може да се препоръча отглеждането на миланско зеле в гради- т

18; j; съществува1 повече или ио-малко1 късни сортове , които се запазват ■месец март на следващата година, ако бъдвт подходящо складирани.

Съдържанието на протеини, при миланската зеле е по-ниско , мщмюотж. при зелето броколи / 3.5 % /, от зеленото зеле / 6 % /, и бррселското зелю / 4.9 % /, на е съща\* така интересна! / 3 % /. На- щавана е, че внасянето на белтъчини от растителен произход, съ- рвйства за понижаване процента на холестерола в организма. Така че, ^ки вид зеле играе роля срео^г смущения в обмяната, по специално ш депата, от вещества, асимилирани от мазнините по артериалните

Може да се използват следните подправки е миланско зеле: ;1щааоз и дребен чеснов лук / за предпочитане пресен /, кимион и % пипер, в малтсо количество.

За замръзваане да се използват по-дребни зелки, твърди и Jfo пресни. Да се премахнат горните лисяа и да се нареже на 4 че— ввъртиня ; тези четвъртини се нарязват и бшяншират / I минута /.

ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА IOQ. грама

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| [Протеини | 2.6 гр. |  | Витамин | А | 12 ми кро гра ма |
| ! Мазни ни: | 0.4 " |  | Витамин | В1 | Q.05 мгр. |
| |Въглехидрати4.1 " |  | Витамин | В2 | 0.07 " |
| |Натолй | 9 мгр. |  | Витамин | В6 | 0.2 |
| Калий | 275 " |  | Витамин | РР | 0.3 |
| Калций | 57 " |  | Витамин | С | 50 |
| «агнезий | 12 " |  |  |  |  |
| Фосфор | 55 " |  | Калории | 30 |  |
| &елязо | 0.9" |  | М.Е. | 126 |  |
| i - НА | Ц В Е" Т | Н 0 | 3 | Е Л | Е |
| Й - ЛЕ | К 0 | ЗА С | МИЛ | А Е Е |

Цветното зеле е много ценен зеленчук с деликатен вкус ; 1вен това, то е. леко за смилане. Запазва се много добре в продъл- рниа па доста дни на хладно място. Препоръчва се, преди да се из­рива, да C9 държи с главата надолу в студена солена вода или във hie с малко оцет, за да се освободи от инсектите.

г Хранителните и а кривни вещества са дочти същите като онези, и другите видове зеле ; те представляват д0|бър източник на витамини sна иикроелементи.

j, Понякога цветното зеле се използва срещу пресипването на глае се и бронхити; сваряват се 4-6 листа в I литър вода, в продълже­ние на 10 минути. Сярата, която се намира, в сварената- вода., освен шутете вещества, има благоприятен, ефект върху чревната лигавица.

[Цветното зеле, аспержите и морковите са първите зеленчуци при ре ково лес нунция t особено след храносмилателни, бъбречни и цир^у— торни смущения. Добре е ла се избягва, в случай на хипертиреоидея, щля съдържанието) му на йод.

Цветното челе се приготвя, както сурово / салата /, така и йто веленчук / варено на дара, или печено не фурна.1 /. То е леко.' за готвене и представлява, предпочитана храна.

^ Да се избягва да. .се Сервира цветното зеде с много йгат сос ; ззамяна на това, може да се използват като подправки : босилек, цюински чай, копър, червен пипер и много, магданоз.

f Култивирането на цветно зеле в градината си заслужава труда, мо по )чвата е добра.

§ПИ1Ш АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА 100 гр. ЦВЕТНО ЗЕЛЕ

Витамин А

Витамин В ^

Вита мин Bg

Витамин Bg

Витамин РР

Витамин С

Витамин Е

^Протеини 2.4 гр.

Мазнини: 0.2 "

.Въглехидрати 4

Натрий

Кзлийг

Калций

Магнезий

фосфор

Зелязо

Мед

16 мгр. 311 22 7 72 1.г 0.14

Витамин К Калории М.Е.

21 микро грама 0.1 мгр. O.II " 0.2 0.6 69 0.15 3.6 27 113

ЗЕЛЕ

К Ъ Д Р А „В 0

В - В А

на активни

НА Й - БОГАТ О

| Кв-чраво.то зеле не е по Bi^yea на всички, но въпреки това - от кеигчиа гледна точка - то е най-интересно ; листата му са богати вивгорофил, т.е. на магнезий ; съдържанието му на калий, калций и ШГ8Н е много' ценно. Съдържа повече витамини отколкото другите вида говр зеле, особено витамините А и С. То е полезно при хранене на

шк. Освен, това, високото му съдържани© на калий, го- прави полезно «а ускоряване на излъчването на водата от организма. / едеми /.

Събира се след първите застудявания, които го правят по- доехка и по-леко« Moase да му се припада ааяко по-де ли ката авкус, мго се подправи, например със зехтин, след като е било сварено на

Трябва да се консервира или замрази, за де се използва, през пратя то дина. Всред различните видове зеле, това е безспорно най- богатата.1 на. активни вещества»

Къдравото зеле. не може да се ш нсумира сурово — диетата му tj наистина много твърди. Даяв издънките, които поникват през пролет­та върху оставените в земята стъбла, трябва да бъдвт сварявани ; рогат да се приготвят като спанак.

ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА 100 грама

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Витамин | А | 833 | минро грама |
| Витамин | В1 | 0. | 2 мгр. |
| Витамин | В2 | 0. | 2 " |
| Витвмин | В5 | I. | 4 " |
| Витамин | % | 0. | 19 " |
| Витамиа | РР | 2. | I " |
| Витамин | С | 140 | и |
| Витамин. | Е | 4 | п |
| Калории |  | 57 |  |
| М.Е. |  | 238 |  |

I Шоте ини: ■ Мазнини

6 гр. 0.9 "

[Въгл ехи доа ти 6.1

44 мгр. 436 230 34 90

2.7 122 2.2' 0.09 П5 "

* Натрий I Калий I Калций

К Магнезий I Фосфор 11елязо (Хлор

* Манган I Ме д
* Сяра

А Л А В А

ПГ

ПРИЛОЖЕНИЕ

РАЗНООБРАЗНО

■ При алабаша се консумира разширеното1 стебло, както и листата, 4й може да има бял до виолетов цвят, което впрочем не оказва ни- 1»кво влияние, върху качеството не зеленчука. Много ваяно е, алабе- |ьт да се привира, докато е в крехко състояние и да се консумира бърза, защото остава 1фехък за кратко^ време и има неудобството да става жилав и кух. Различните разновидности на алабаша не се развива ват еднакво бързо. Тези, които растат бързо, са безкрайно крехки, вно »ко се съберат навреме. Касае се изобщо за белите разновидности ; те имат неудобството1 да стават много жилави, много по-скоро откол-

'KOTO виолетовите разновидности. Доколкото е възможно, де се изпол­зва също w .листата ; за рецепти със яеле, да се вземат по-!фехките йста. На могат да се използват също така и по-твардите, като са юрят на пара.

Листата на алабаша, са интересни от диетична гледна точка, нещото те съдържат двойно повече активни вещества в -сравнение със стъблата\* : каротин, витамин С, калций, фосфор и лелязо. Стъблото [сшрже мвгнезий в умерено количество.,, но тъй като човешкият орга­низъм има нужда от 500 мгр. магнезий дневно, важно е да се използ­ват всички храни, които го съдържат. Вносът на магнезий © необходим прели всичко като превантивно средство против артериос кле роза и рак.

При готвене на алабаш, като зеленчук, да се използват ли­рата, особено нежните. Алабашът може да се яда също.\* и суров с лук Iподправен с лимон, олио и треви ; възможно е от друга страна да Iсегпри.б.9ви към различни сурови салати. Пържени филии от алабаш са 1садо едно ценно блюдо. Лецатв ядат със желание суров алабаш, както

1шт моркови. ГЛАВШ акТИВШ В-ВА НА 100 гр.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Протеини | 2 гр. |  | Витамин | А | 2 микро грама |
| Мазнини | 0.1 " |  | Витамин | ВТ | 0.06 | мгр. |
| Въглехидр. | 5.6 " |  | Витамин | JLВо | 0.04 | If |
| Натрий | 10 мгр. |  | Витамин |  | 0.1 | и |
| Калий 372 " |  | Витамин. | о Б6 | 0.12 | II |
| Калций | 41 " |  | Ви та ми,н. | о РР | 0.3 | n |
| 'Магнезий | 16 " |  | Витамин | С | 66 | it |
| Фосфор | 51 " |  |  |  |  |  |
| Желязо, | 0.5" |  | Калории |  | 31 |  |
| : Хлор | 57 " |  | М.Е. |  | 130 |  |
| [Манган | 0. II |  |  |  |  |  |
| t Ме тт | 0.14 |  |  |  |  |  |
| - Ц | ЧЕР | В Е | Н 0 | 3 | Е Л Е |  |
| и и!! N н ч !!II о | 3 А | и м | И Н Е | РАЛИ |

I^««""телните и активни вещества, съдържащи се в червеното зеле, са |1риблизително същите като онези на бялото зеле. Бялото, зеленото ■.червеното зеле обичат тежката и влажна почва, която е благоприят­на 88 отглеждането им. Освен това се запазват много добре ; така че,

ртях можем да разполагаме през цялата година. Червеното зеле е подходящо за замразяване.

Т©зи три вида зеле са малка трудни за смилане ; това може bstce отстрани отчасти, като> се подправи, с чубрица, риган, кимион

ш пореч. чеовеното зеле съдържа едно количество! от баластни ве- иства и фибри, което- съвсем не е за пренебрегване и чието.' значение 88;доброто функциониране на организма днес вече се признава. Черве- 1о1о"зеле съдържа относително) голямо- количество: витамин С / 50 мгр. на| 100 гр. зеле /, калий' и фосфор.

Червеното зеле като салата : на.стъргва се финно, притиска fee в салати ера, за да пусне малко сок и да омекне ; смесва се със клатен сос ; накрая, подправянето завършва с малко мед и лимон.

Червеното зеле като зеленчук : често се сервира с кисели вшси,: няколко зърна карамфил и кимион.

ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА- НА 100 грама

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1Ъо твини | 1.7 гр. | Витамин | А | 5 микро грама |
| Мазнини. . | 0.2 " | Витамин | В1 | 0.07 мгр. |
| Въглехидрати | 5.3 " | Витамин | В2 | 0.05 " |
| Натрий | 4 мгр. | Витамин | В5 | 0.32 |
| Ивлий' | 267 " | Витамин | В6 | 0.15 |
| Калций | 38 " | Витамин | РР | 0.4 " |
| Магнезий | 16 " | Витамин | С | 50 |
| Фосфор | 32 " | Витамин | Е | 0.2 " |
| Еелязо | 0.5" |  |  |  |
| Хлор | 100 " | Калории |  | 30 |
| Манган | 0.1" | М. Е. |  | 126 |

снанакът

СРгЕ Щ У А НЕ МИ Я. ТА И ЛЕНИВИ ЧЕРВА

Спанакът / 3plnacla 01егасйа /, от семейство "Лободови", разхожда без съмнение от Персия. Появява се в. Европа едва през р-я век. Различаваме ОБИКНОВЕН СПАНАК с бодливи плодове и

мНДРНИ СПАНАК . Както повечето зелени зеленчуци, спанакът съ- Ьржа малко хранителни вещества. В замяна на това, големият брой на неговите витамини, ферменти и минерални вещества е станал причи­на да се нарече спанакът "истинска природна аптека". Действително,, невен, калций, фосфор и мед, този зеленчук съдържа- физиологично под- идящи пропорции от всички продукти, необходими за изграждане : восен / 0о009 мгр. /, мед / 0.2 мгр. /, йод и желязо / 0.3 на 100 гр/

жсрая, витамин С и голямо количество хлорофил, химически близък до |моглобинв на човешката кръв..

Така, спанакът им предлага една комбинация от вещества, спе\*- ршо подбрани от природата. СОКЪТ от суров спанак, който е близък я сока от копривата,. притежава неоспоримо хе ма то по етично действие.

полезен при бледи момичета или при лица, страдащи от анемия, вреди скрити кръвоизливи / вътрешни кръвоизливи, не много обилни, ® често повтарящи се /.

Дори ако съдържанието нар спанака по отношение на протеините (шже да изглежда незначително, уместно\* е обаче, да припомним, че то­рса протеини с много високо качество. Нека да запомним също, че сктавът на протеините в големите листа е по-високо канествен от ш на младите листа ; тр съдържат действително повече незаменими Ьно киселини, докато по-младите листа, имат по-високо общо съдържа­ние от протеини. Затова трябва да се ядат листа от всички размери.

Пъдьржанието му на хранителни и активни вещества: зависи също и използваните торове. Фосфатните торове повишават продукцията, но държанието на белтъчини и каротин не се повишава особено, а съдър- юнието на витамини намалява. Освен това, съдържанието на фосфат и итрий се увеличава бързо, докато намалява количеството на калий, ■щш;, магнезий и мед.

г Спанакът трябва да се култивира само в почви, богати на ху- Ьус, като естествените торове са напълно достатъчни. Качеството' е ю-ввжно от количеството.

Веществата, съдържащи се в спанака, с алкална реакция в моят\* цялост, позволяват да се постигне алкалитет не урината, при яовие, че лицето не консумира твърде, голямо количество киселинни гони, като месо, яйца, бобови, маслодайни и житни растения. Тази шност позволява едновременно едно пречистване и "обезсоляване" /йЛишшяране на готварската сол /.

V Нека отбележим също витамините В , С и особено А , съдър- вди се до голяма степен в спанака? витамин А се уврежда малко при штанна обработка и консервиране. Богатството от витамини на сока лепенака е от висока стойност при храненето? на кърмачето и на пе­то е ранна възраст и ка всеки организъм, който страда от недоимък.

Още арабите от древността са знаели, че спанакът е. холагог няксатив. Това действие се обяснява чрез, присъствието' на секретин Iезпонини, вещества, които предизвикват движение и секреция на стомаха, червата, черния лроб и панкреаса.

Нека резюмираме терапевтичните индикации на сока от спанак :

е мия, особено хипохромна , хронични дерматози / екземи /, чничен запек : храносмилателна недостатъчност, по-специално пан- ^еатична и чернодробна; скрафудозни състояния и витаминна не доста- Вино ст •

Тъй като спанакът няма само лечебно действие, но съща и юшз.зно, той би требвало; да. фигурира много по-честа в нашите меню- и ; доколкото е възможно, водата от варенето му ще се използва, за !8'не се губи нищо от активните вещества.

Спанакът не се съхранява дори в хладилник ; той не трябва ■\*да се претопля, за да се избегне образуването на токсични веще­ства. Да не се дава. на кърмачета до до 5-месечна възраст ! 3s бебета се дава за предпочитане пресен спанак, гарантиращ известна ■во[н8 качество.

ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА. НА 100 гр. СПАНАК

Моотеини I Мазнини • Въглехидрати

* Натрий
* Квлий 1 Калций

ft Магнезий I Фосфор

* ив ля 30

3.2 гр. 0.3 " 3.7 " 54 мгр. 470 93 58 51 3.1

А

В1 ВР

В6 РР

с

Е

Витамин Витамин Витамин Витамин Витамин Витамин Витамин Калории М.Е.

816 микро гр. 0.1 мгр. 0.2 " 0.22 " 0.6 " 51

2.5 30 126

ПРАЗЪТ СТИМУЛИРА ЛЕНИВИТЕ

Празът / АШнш роггнш /. принадлежи, като чесънът и лукът, jbti семейство "Лилиеви". Произхожда от южна Европа, но се намира в

абилие в нашите зеленчукови градини. Различаваме ЛЕТЕН ПРАЗ , ■ойто е по-крехък и ЗИМЕН ПРАЗ . Първият се сее през февруари, [вторият - през април. Празът, изисква влажна, добре наторена, полу- ■еиеста почва. Младите разсади, с най-малко 3 мм. в диаметър, могат jsice разсадят, като се намалят малко листатв и корените.

Празът, изваден през юли, може. да се запази под навес, на шрито! или в зимник. Не се препоръчва сушенето му.

ЧЕРВА

Този зеленчук съдържа едно етерично малсо, състоящо се меж- дамругото', от един алил сулфат, аналогичен на онзи на чесъна. Това

иепично' масло стимулира храносмилателните жлези, повишава апетита и вабавя гниенето и ферментацията в червата.

Добре известното диуретично действие се дължи, на същото

«мрачна масло, както и на киселините, ice рицо в праза. При бронхиални катари етеричното масло на праза, |Ю8то се излъчва чрез дробовете, улеснява със своите лигавични суб­станции излъчването на ниво дихателни пътища.

С

Накрая, благодарение, на богатството си на витаминй и на ер- оргавичао желязо, празът стимулира хематопоезата / произвеждането

he.кръв /. ЛЕЧЕБНИ СВОЙСТВА И ИЗПОЛЗВАНЕ

Никога не са отдавали много внимание на лечебните му свой- [»ва. При все това той е ефикасен при липсата на витамин С и може р.се препоръча при заболявания на бъбреците и на храненето, като 1Ц0Ц8грв, зат|гьстяване, артериосклероза. Той представлява също\* ценна [мощ или допълнение, при лечението на бронхиални катари и заболявания [стомаха, червата и черния дроб.

Празът, под формата на зеленчук, представлява истинско |Ь)едство. за пречистване на кръвта, особено напролет. При супи от ■ ренчуци е по-добре празът да се прибави точно преди края на гот-

RH6T0. ,, „

Много крехкият праз служи като ароматично растение. ЬЛаже [деice прибави суров към зелени салати,хкартофени салати, руски са- юти и бяло сирене.

се

Малките издънки;, които формират върху корените на расте- ието през втората година, могат да бъдат мариновани и са приятни ^подправяне на салати и зеленчукови ястия.

ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА 100 гр. ПРАЗ

калия, мангана, съдържащи

(Пгадтеини

2.4 гр, 0.3 "

6

5 мгр. 200 60 15 54 1.1

(Ms 8 ни ни. . Въглехидрати Натрий Каляй Калций Магнезий Фосфор Еелнао

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Витамин | А | 12 ми кро гр а ма |
| Витамин | В1 | 0.1 | мгр. |
| Витамин | В2 | 0.06 | и |
| Витамин | РР | 0.5 | <« |
| Витамин | С | 30 | и |
| Витамин | Е | 2 | и |
| Калории |  | 36 |  |
| М. Е. |  | 151 |  |

- 162 - ТА В Л И Ц A ЩНИТЕ И АКТИВНИ ШЩЕСТВА НА ЛИСТНИТЕ ЗЕЛЕНЧУЩ, ЗЕЛЕТО И ДР«

.ЦВЕТНО ЕРОШ- КИТАЙ- ЗЕЛЕ- ала- ЕРЮ- ЧЕР- Ш- КИСЕЛО МИЛАН- f ЗЕЛЕ ЛИ СШ НО БАШ КСЕЛ ВЕНО ЛО ЗЕЛЕ СШ ЗЕЛЕ ЗЕЛЕ ЗЕЛЕ ЗЕЛЕ ЗЕЛЕ

2.4 3.5 .1.2 6 2 4.9

0.2 0.2 0.3 а. 9 q.i а. е

4 4.3 2 6.1 5.6 6.7

1.7 1.3 1.5 2~6 0.2 0в2 0.3 0.4

5.3 4.6 4 4.1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ь? | 33 | 16 | 57 | 31 | 5.2 | 30 | 25 | 25 | 30 |
| 113 | 138 | 67 | 238 | 130 | 218 | 126 | 105 | 103 | 126 |
| I16 | 14 | /f« | 44 | 10 | 7 | 4 | 13 | 355 | 9 |
| 311 | 410 | 202 | 436 | 372 | 390 | 267 | 233 | 288 | 275 |
| I 22 | 113 | 40 | 230 | 41 | 36 | 38 | 49 | 48 | 57 |
| I 7 | 24 | II | 34 | 16 | 22 | 16 | 20 | - | 12 |
| 172 | 78 | 30 | 90 | 51 | 80 | 32 | 29 | 43 | 55 |
|  | 1.3 | 0.6 | 2.7 | 0.5 | 1.5 | 0. | 5 0.4 | 0.6 | Oo 9 |
| I30 | 76 | - | 122 | §0 ttm | 100 | 37 | - | - |
| 0.17 | 0.15 | - | 2.2 | O.II i | 0.27 | O.I | 0.14 | - | - |
| 0.14 | 0.14 | - | 0.09 | 0.14 | O.I |  | 0.<M | Qrri | - |
| 129 | 137 | 15 | 115 | - | - | - | - | - | - |
| 21 | 316 | 13 | 833 | 2 | 55 | 5 | 10 | 20 | 12 |
| 0.1 | 0.1 | 0.03 | 0.2 | 0.06 | 0.1 | 0.07 | Q. 05 | 0.03 | 0.05 |
| Кош | 0.2 | 0.04 | 0.2 | 0.04 | 0.16 | 0.05 | 0.05 | 0.05 | 0.07 |
| f 0.6 | I.I | 0.4 | 2.1 | 0.3 | 0.9 | 0.4 | 0.3 | 0.2 | 0.3 |

0.19 0.12 0.16 0.15 0.II - 0.2

1.3 1.4 0.1 0.7 0.32 0.26 0.08

36. I4Q 66 102 50, 47 20 50

П 0.2 0.17

jl.I 1.3

69 110

I 0.15 0.27 1.3.6

/ 4-1 0.2 0.7

Т А Б JL И и А

праз

РЕБЕН

СПАНАК

ЦВЕКШ

аспержи

L

I bps та

г

2.4 0.3

0.6 0.Т 3.7

2.2 0.2 3.8

3.2 0.3 3.7

2.1 0.3

2.9

36 151

18

75

26 109

30 126

S3 96

1

5 £00 60 15 . 54 I.I 40 0.07 0.3 72

2

270

1. 13 24

0.5

1. 0.15 0. 05

54 470 93 58 51 3.1 65 0.82 0.2 27

4 220 22 20 46 i

53 0.19 0.14.

46

90 376 103 65 39 2.7

0.3 0. ii

ь

12 0.1

0.06 0.5

12 0.02 a 03 0.2 0.035 0.08 10 0.2

50 0.14 0.16 i

0.6 0.62 28 2.5

816 0.1 0.2 0.6 0.22 0.3 51 2.5

583 O.I 0.2 Q.6

0.17 39 1.5

Це.

p. i

hi PF Г L

Ш

30

Н А

КОМЕНТАР

ТА БЛИПИТЕ

Зеленчуците, разгледани в тази глава, са един представителен ■мер за хранителните и лечебни свойства на зеленчуците, поради рсъствието на активните им вещества. Видяхме, как някои от тази шенчуци / броколи, зелена зеле, брюкселско1 зеле и спанак / пред­ставляват не само значителен прий&р на протеини от високо; качество,, шШЦО) и на витамини и минерални; вещества. Шиите таблици далеч не съдържат всички фактори, които допринасят за енергетичните и обмен­ни процесии Още не се познават много^ неща за микроелементите, за еро­тичните вещества и за ензимите;, присъщи на растенията.. Открито а, авпример, че витамин А, който се намира в различните видове зеле, се освобождава от черния дроб, само когато организмът притежава до- ■свтнси цинк. ; а съдържанието: на цинка в многобройни храни не е; иввестно.

IВ светлината на съвременните познания изглежда при все това шабходимо на се намали чу.ствително частта.,, която, се отделя за месо­то, мастите и яйцата, за да се възприеме едно по-вегетарянско) хранене. ЛЗеленчуците играят също много важна роля в диетичните режими, предписани срещу сърдечно-съдовите заболявания и по-специално хипер- [тонияте. Тези; режими трябва да бъдат бедни на натрий., богати на ка— ш и магнезий, бедни същ<а на калории и едновременно хранителни. Та- ньв;е случаят с всички зеленчуци, разгледани в тази глава, особено сензфт, следван от брюкселското зеле, зеленото зеле и бро юли.

III . 3 Е ЛЕ Н ЧУ Ц И - П Л 0 ДО БЕ ■^=m=,==F==^====^===========================

■ Зеленчуците-плодове по богатството; на своите цветове са истин- кко удоволствие за очите. Да си припомним за ярко. червения, цвят на ритите и чушките, виолетовия на патладжаните, нюансите, на зеления ■ьлтия цвят на краставиците и тиквичките, оранжевия на тиквите: и в.н. Сицо и разнообразието" на техните? аромати предизвиква особен яусиазъм.. .Тъй като почти всички има.т доста твърда месеста част, яе са подходящи да бъдат варени, задушени с растителна масло, пър- ■ни и използвани като зеленчуци и салати..,Те ни предлагат във. все- ишучай' разнообразието, което Зв трябва да липсва никога, в наша- №[ ежедневна кухня.

Да не: се колебаем да използваме цялото разнообразие от те- |м зеленчуци, дори онези, които са по-малко, известни :..чушки, патла- паки, бамя и др.; нека си помислим също за ангинара, дори за тикви- [к, каито не винаги са по вкуса, на всеки.

Пресно; откъснатите растения ся източник на апетита. Това № впрочем и за ко нсумацията. на зеленчуците. Германците са, мове {is, сред онези европейски народи, които ги консумират най-малко. Но ^трябва да отбележим, че това е. тенденция, която се измени през поел издайте- години. В това трябва да се види една положителна, еволюция, Неделена от качеството на плодовете и зелзенчуците, предлагани ш пазаря.

АНГИ НА РЪТ

ЧЕРНОДРОБНО - ЖЛЪЧНИТЕ БОЛЕСТИ

Още Плиний цитира ангинара / Супага Зсо1ули8 / като фигу- Ьиращ на патрицианските трапези, приготвен по разнообразни начини. Ймумел е различавал много сортове на ангинара. Прочутият гръцки иекар, Гален, е посочил много начини за приложението му. Но упатре- бзтз на този зеленчук се появява определено през 15-я век в Италия. !$ез 16-я век той фигурира върху трапезата ня френския шал.

Онова, което се наричя ангинар, е фактически зеленото и ре-неразцвфнало: съцветие на растението, което носи същото име.

Ангинярът е облягородено растение от семейство "Сложноцвет и", което се среща особено; в Средиземноморския басейн и по-специал­но в Испания и Франция.

Докато практически ангинарът не се познава в страните от ■игрзлна Европа, той се цени особено> високо в цяла южна Европа.

■дната част на листата, както и сърцевината на ангинара, могат да Йьдат консумирани сготвени или сурови.

Месестите и годни за консумация листа на това растение [съдържат инулин, захари, танини, ензимите инулаза, инвертаза и Ьб-фермент.

Ангинарът е беден на хранителни вещества ; съдържа преди всичка, витамините A, Bj, Bg и: С j съдържа малко повече калий, калций 1 магнезий от средната цифра на другите зеленчуци. Трябва особено да отбележим присъствието на манган / ЕО мгр. на 100 гр. субстанция / Еава количество., не се надминава от никой" друг зеленчук или пло.д ! |Сфд ангинара идват вишните / 10 мгр. на 100 гр. субстанция / Само юсдодайНите плодове превишават този процент / орехите - 42 мгр. ; илиците - 35 мгр. .;. бадемите? - 20 мгр. /. ..

Преа 1934 годе френски учени успяха да изолират и да криста- [ширзт един активен елемент на ангинара : . ЦИНАРИН . Панници и Скар,- штя показаха, че този цинарин отговаря на ди-кафеия-хинидиношата 'яселина. ЛЕЧЕБНИ СВОЙСТВА И ИЗПОЛЗВАНЕ . .

I/. АНГИНАРЪТ В ЖДОШНАТА : Още през Средновековието са шзнавали действието му върху жлъчния мехур. През миналия век упо­добяваха ангинара срещу подагра / Копеман - 1923 год. / и срещу

■НИЦ8 / Ж. Брелл - 1.850 год. /Той стимулира жлъчните и антито-ксич аите фушкции на черния дро!б, както и изтичането.^ на жлъчен солс извън шчния мехур^ / холецистокинеза. /.. И така, той може да успокоява; до ■бвестнв степен неразположения, държащи се на. задръстване черния дроб ши жлъчния мехур..: тежест в. дясната хипохандрийна област, гадене, жне нз свят, подуване на корема, смущения в чревната, проходимост, [сърбеж в аналната област и; пр. Ангинарът стимулира също. малко, и «речните функции.

Опити върху морски свинчета позволяват да се счита, че шнарът благо при я.ства елиминирането на кръвния холестерол и има способността ла задържи, холестерола, фиксиран в тъканите. Така него- 1»то-8нтм8т.еоом8тозно; Дойствие представлява интерес. Клиничните на- ■дения на Ле пер, Лемер и Дени върху болни, от хипер-холестеролемия нот^хипер-урицемия, изглежяа потвърждават тези качества на екстрак- г» на ангинара.

i Z/ АНГИНАРЪТ В ДИЕТОЛОГШТА : Както фармацеф.тичният екс? юкт на ангинара, таке и целият зеленчук, притежават до известна ■в&ен тези свойства върху черния дроб и бъбреците. Чернодробно и бъбречно брдните могат да го консумират, защото^ ще имат полза от това рвю доже да се препоръча за всички метаболични смущения, произтичащи J! бъбречната недостатъчност.

Еисокото съдържание ня манган при ангинара е също и яиети- kei. фактор, който не е за пренебрегване. Манганът е също така жизнена 1 [важен за растенията, и животните, както, и. за човека, защото а на­родим при цял е серия ензимни реакции. Той засилва действието на иялазите / в присъствието не манган окисляването, на мазнините, и вдшистеина в цистин, се извършва по-бързо./ Усилва, се трансформация­та многобройни пероксидази, активизира известен брой. ензими, ка— I Фосфата з ите, кар^о кси лазите и енояазите и въздейства върху синте- цата и използването на Витамин Bj от организма. Така че, ангинарът |ise да съставлява ценна добавка в случай на ензимна недостатъчност, Виущение в клетъчната обмянв и на недоимък. о,т витамин В^.

Може да се консумира като зеленчук, като салата / суров j сварен /, но също и под формата на пресен сок, инфузия и отвара. ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА 100 грама

2.4 гр. 0.1 " 12.2 "

етеани

hi8 ни ни

шех.

йлсрии U.

59 247

На трий

Калий

Калций

Магнезий

Фосфор

Желязо

Манган

47 мгр. 353 53 26 130

1.5 20

I

Витамин А Витамин В Витамин Вг

Витамин РР Витамин С

17 микра гр. 0.14 мгр. 0.05 "

0.4 9

-т

патладжаните

[УЛЕСНЯВАТ ' РЕЖИМА ПРИ ДИАБЕТ

Патладжаните / Зохапиш uielonoena / изглежда произхождат от ряочна Индия ; в наши дни, .те просто завладяха южна Европа и тропиците

[-Растбнието. е близко- ,до онова на доматите, друг представител на |ва семейство. Дзс.тига до 50 - 60 см. височина ; стъблатя му поня- гз притежават бодли и листата му са дълги, яйцевидни 5f цветовете амат форма на голяма виолетова или синкава чешка. Що се отнася jj) плодовете, познаваме много разновидности по форма / кръгли, поня- !вга много едри или удължени / и по цвят / бели, виолетови, тъмно- шави, понякога почти черни /. Патладжаните могат да достигнат до килограм тежест. ..

ГЛюспата на патладжаните е гладка и на вид напомня малко кожа. Цсото.им е обикновено много бледо зелено ; не е необходимо да се. пат семките. Патладжанът е растение, което обича топлината.

■ Намвоено е описание аа патладжаните, датиращо от 13-я век в

ргзта върху оа^тенията на философа и теолога Алберт Магнус / 1193 - К80;год. /

■ ' Съдържанието на патладжаните по отношение на хранител-

pge и енергетични елементи отговаря приблизително на. онова на тиквата

Патладжаните се приготвят почти като тиквичките ; мо.же да се кркзт също на филии, пантфани или не ; може да служат за съставка. . на cocoвее Прт\* готвене месото му става съвършено крехко, защото съттър- я много малко, не смила е ма. целулоза. По тази причина и с.ъщо поради рликатния си аромат, и бедността от към калории, патладжанът подхожда 0-специално- при сърдечно-съдо ви-заболявания, при бъбречни, черно­дробни и заболявания във връзка с храненето / диабет /, подагра, [евматизъм и стомашно чревни заболявания.

I ГЛАВНЯ ЕНЕРГЕТИЧНИ ВЕЩЕСТВА НА

100 грама

Зйеини, I. £ гр, Ивваини 0.2 " шехидр.4.6 "

Ьрии £5 Ш. 105

Натрий 8 мгр. Калий £14 Калций 13 Магнезий!I Фосфор £6 Желязо 0.4

I

Витамин А Витамин В Витамин Вг

Витамин РР Витамин С Витамин Е

5 микро гр. 0.04 мгр. 0.05 " 0.6 " 5

1.5

БОБЪТ-

|Я ОБРЕ ПОНАСЯН ОТ ДИАБЕТИЦИ

[ Бобът / РЬазео1нз y^Ioarls / от семейство "Бобови", обхвяща зящи разновидности, завиващи от дясно но ляво и ниски, които, не надминават 30 - 50 см. височина.

Този зеленчук, култивиран в Америка от в°кове, е пренесен вЙрода едва през 16-я век от испанците. Изминала е доста време, (даката ес въведе окончателно в нашите страни.

Съществуват многобройни разновидности, някои от които са юксични, ако се консумират сурови ; варенето премахва всякаква

г Бобът, един от нги-ценните ни зеленчуци, както на зърна,

тзкз и като зелен боб, притеж9ва също и-.някои медицински свойства.

Богатството. му на витамини / особено витамин С / и на мине­рали / винена киселина /.се противопоставя на относителната, аскъд- еоот на енергетични вещества. Тъй като, зеленият боб съдържа значител­на количество' целулоза, той.е идеална храна при з«пек и пълнота, при условие, чс ке се приготвя със сланина, иди .други обичайни масти.

ЛЕЧЗЕШ КАЧЕСТВА И ИЗШЛЗЕАНЕ |дната медицина говори за ползата ат отвара от сухи бобови шушул- I/ при е дами ат сърдечен, бъбречен произход, както и при бре- нност 2/ при хоонични. ревматични заболявания

3/ при диабет, действие-ochodbsho от някои автори. вфРсорХьапке потвърдя"ва съществуването на един инсулинов фактор и отварата на бобови шушулки, но този ефект изглежда донта слаб. " ГЛАВНИ ЕНЕРГЕТИЧНИ ВЕЩЕСТВА НА. 100 грама

1.9 0.3 6.1 2 мгр. 243 56 26 44 7

Витамин Витамин Витамин Витамин Витамин Витамин Ви та ми н Валории М.Е.

е зелен боб зрял боб

бакла 24

2.2

58.2

I

1210

77 159 70

6

20.7 1.4 56.4 2

1770 197 132 419

7

Bp 0.1

?ЮГпМ

ре хи Tip «рий

рий гнезий Тефор Злазо

339 1417

В, 0.1 0.5 мгрО.53 0.4 0.3

0.1

EL 0.1 A 60 м.гр. PP 0.5 3.4 C 19 24 K 0.3 - 35 321 146 1343

C У X

Белият боб съдържа приблизително, толкова белтъчини / 21 % / въглехидрати / 56 % /, както лещата и сухия грах, което го прави дашчително питателна храна. Сухият боб е богат също и на минерал- Цироли и витамините. . Bj и Bp.

Но истински диетичен интерес- представлява високото му съдър- Ьие на амиттната ^ол не никотиновата киселина или ниацин /3-7.5

на 100 гр. боб-/. Известдо-е, че никотиновата киселина е о^дъл- ^елна. съставка в сериа от диастази, необходими за хидролизата на [вьглвхилратите, мястните киселини и алкохолите ; освен това тя сти- додира червените кръвни телца / ретикулоцитите /. от където- пеюизлизз [ползата му при анемии ; наблюдавана е също, че тя благоприяства Ъквлното: функциониране на храносмилателните органи, на кожата и |врвнята система.

БОБ

Както грахът, морковите, цветното зеле, къдравото зеле, соя- Т£, копривята, маята, житните растения., орехите, яйцата, черният дроб, яеке и белият боб съдъожа значително количество пантетонова киселина. iisbw киселина, ваедно с Kb-ензимът А, изработва една. жизнена необ- рдмцо вещество : АЦЕ1ИЛ -.ХОЛИНА .Действителна, тай позволява неу- дазирането на някои токсини / отровни и медикаментозни вещества /, «е вктивна роля в обмяната на белтъчините и мазнините и осигурява Вгрепивния нервен приток в пара-симпатичнята н°рвна система. Най-двенот са защитата и изхранващата способност на пантотеновата киса-

* върху кожата и роговият пласт на епидермиса. Тя благоприяства Irresa и пигментира не то на косата.

Така виждаме, че сухият боб е не сямо- еднв питателна храна - раякога зле понасяна от деликатни стомаси - но също\* и едно' диетично ■дство, което не е за пренебрегване. Така че, той може да- се препо' Ььчв при болести на храненето, анемии, недоимъчни болести,, заболява- Ю1 на V0TH8T8 лигавица-/ стоматити;, явви, афти, нома /, дихателни- ■хпочичнт\* кататмг wa носа, бронхите /., на кожата / екземи, пруритус, иергкчни дерматози, акне, пелагроподобни страдания / и по-специацно ийогата / алопеции от всякакво естество, много сух, чуплив косъм, пбарое, побеляване на косата /.

Б А К Л АТА

Баклата / Vltla laoa / се култивипа навсякъде в тропически­ки, субтропическите области. Принадлежи към семейство "Пеперудо- Ътни". Това, е годишно, растение, което достига-1хметър височина.

й де^тн-Рвт съдържат- 2-4 аърна със оветло Зелен цвят. "зат се сварени във вода или с мазнина, като зеленчук или салата.

* Когато са млади / т.е. не съвсем узрели /, те са най-добри.

Баклата, е била култивира на-още преди хиляди години ; смята

и, че произхожда от областта на Каспийско, море. Семена са намерени з!егчпетски гробници, датиращи от 2000 години пр.Хр., както и в йоя, по време на археологически разкопки.

- Рухият боб, както и бобовото брашно имат изключително време icokq съдържание на белтъчини и въглехидрати, както и на витамините Ти "С", на калций и фосфор.

* Вярно, е, че. сухият боб е труден за смилане за онези, които пет' не ви ка да го ядат ; но той. може да се поправи отчасти, като
* прибави чубрица, мащерка, ^жоджен или още малко червен пипер.

'!-Пресн«те шушулки на боба / L»easmltta pbageolt / представля- ■т естествено лекарство. Благодарение на съдъожанието им на гувйдин~зминО(—в"\лерияновз киселина, те имат диуретичен, пречистващ ката и хипогликемичен ефект. От там произлиза и ползата им при

ЕЙШбРФ

За дч се приготви отвара.,, която-се-п\*?е на гладно, сварява ч & лъжица б.об на чаша вода.-8а шабет се сварява I шепа щушулки в мЬмър вода ; ври докато .остане половината и болният я пие сутрин ■вечер по време или след ядене.

Им? още и някои други разновидности на боба, между които (|1 баклата.

fs в южна Европа, се вернз-Африка и пясъчните терени на Ориента, реруда-цветно бобово растение. Стъблото на това едногодишно ра ■ може да достигне 30 см. височина и се разделя на много клонч\* канта имат .удължени листа. Плодовете съдържат две семена : саматг

Лещата, под формата на варива : супа, галата, пюре, пре

Мдова питятелна, ефтина и често ценена храна. Брашното нг? леща кЬбно, на онова на граха., влиза в състава на крем супи, пои зали! к не хапки.

квества желязо / леща - 6.9 мгр. ня 100 гр,. , грах — 1.9 мгр. на юб-0.8 мгр. / Нека отбележим също и съдържанието! на магнезий; в i 140' мгр. /,w на фосфор / 412-мгр./$сато фосфорен анхидрид / и на кал \/ 74 мгр. на. 100 гр. субстанция /»п Хранителната стойност на ле Д атго взря ш? нейните 23.5 % протеини и 56.2 % въглехидрати, jlrasff, това бобово растение, съдържа витамин В, - 0.43 мгр., вита—

кин • "R

| -р 2 - 0.26 мгр. на 100. гр., лвцитин, Витамин А - 0.25 М.Е., ■тамин РР / ниацин / - 2.2 мгр. и витамин g / еф /

Ако си спомняме действието на желязото върху хематопоезата ,8а.магнезия, на витамините- В групата върху обмяната, на фосфора - ■pxv скелета, можем да схванем диетичната стойност на лещата. Така мвбиоаме ползата от това бобово растение при ослабнали организми, № н°рвни, изостянали в развитието, си,, анемични, не до хранени. Но ш като белтъчините на лещатя еа трудно смилаеми често пъти и зле юнапяни от червата,-съветвани сме да смесваме лещата с картофи или "фуги: зеленчуци и салвти, още повече, че тези: белтъчини нямат зна— [Щтелна стойност.

Водата от сварената: леща благоприяства действието на гли- рогонните: средства.

Няколко практични съвети; : за да се избегне4 потъмняването uлещата при варене, да се прибавят и варят едновременно няколко Мелени картофи ; лещата се съхранява на хладно, както другите бобови рутения. Една лъжица^ смесена с-един килограм леща, предотвратява

]8вата: на паразити по време на съхраняване.

ЛЕЩАТА

СИСТЕМА

нервната

L ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА; 100 грама

Дини 23.5 гр. Натрий' 4 мгр

|нини.. 1.4 \* . Калий" . 810 "

Ьглехидрати 56.2" Калций 74 "

о

t«

it

п

tt

• »

•гневий 40. мгр., фосфор 4тр "

Витамин А 25 ми1фо. гр. Витамин В, ; 0.43 мгр. Витамин РР ° "

ЗЕЛЕНИЯТ ГРАХф

ЗЕЛЕНЧУК С МНОГО ФИН ВКУС .

Облагороденият зелен грах / PIsch» saklytftti / произхожда от г;вия грах, чиято родина е централна Италия.

Според момента на брането получават се пресни или сухи зърна. Веленият грах е по-добър в началото,, .когато, е още млад. От там е и уговорката : "Зеленият грах трябва да се яде с богатите, а черешите h бедните ! "

) Действително, млатаят зелен грах представлява прекрасен зелен- Ьк,, който подхожда отлично за режима на много болни. Сухият грах е ■рв.чукт, съдържащ много скорбяла и е богат, на калории ; той позволяв е[д8 се приготвят супи, пюрета, също и едно много питателно, но по­ри so гз трупно за смилане, брашно.

Нека виттим според тази таблица разликата в двете форми :

'100 грама

субстанция

Сух грах

Зелен грах пресен

Протеини [Квзнини

Въглехидрати

Квлории

иг

biut

6.3 гр.

0.5 " 12.4 3 79 331

22.9 гр.

1.4 " 60.7 " 370 1547

кггтвз и микроелементи.. Освен това, той е прекоасен изто>чник на |оогешш и енергия при едно вегетарянско хранене., също както соята.

.Може също.' да- се препоръчат пюрета и супи от - грах при сър- вчно-^гдови, бъбречни и чернодробни заболявания; а случаи на пълнота вбЬче, следва да се избягва, поради високото му съдьожание на-калории

Зеленият грах трябва да съставлява много по-честа част от ■вето Меню, суров или сготвен с мосло или олио. Намира се в пресно истоянив сама: за кратко време, в замяна на това, през- цялата-гоцина luxe дя! се намери замразен-или консервиран. Тогава трябва да се вни­ква за-качеството му. Що се отнася до сухия грах, също- и той се на­пра лесно в търговската мрежа.

Г ГЛА ВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА 100 гр. ГРАХ

А 63 микро грама

Bj 0.35 мгр.

В2 0.14 "

В6 0.18 "

РР 2о 9 "

С 27 "

Е 0.6

79 331

НАХУТЪТ

■ПРИДРУЖАВА МНОГО БЛЮДА

t Нахутът /-Clcer arletlnaao / е ^лтишран вероятно още.-от древ- ш.та / Теафраст и Диас1ффид говорят за него / във всички страни на фкдаемна-мор скота крайбрежие.

L Растението: прилича малко на онова на граха, листата му са слож- и, кзто онези-на акацията. Всичк«те му части са мъхести и покрити II6&KSB0 вещество, съдържащо оцетни и о.ксалова киселина. Зърната ee|jfl03u»BST лесна по тяхната форма и-големина.

В Испания и в Ооиента ценят-висока товв бобово растение, явно ■иго иитателно, -но неговият о-тчасти-стипчив вкус и твърдост, може ■ квлко. сс харесват на народит? от северна Европа.

| Hexy.T'bT се накисва едн\*? нощ в хладка, вода. и на другия ден се ври.в подсолена-вода. в продължение на три ча^а. Приготвя се пюре р супв, която, се подправя с подправки и олиа. Па—добре е да '"е па-

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Врата ини | оо | 3 гр. | Витамин |
| ,Мазнини.. | а. | 5 " | Витамин |
| Въглехидрати | 12. | 4 " | Витамин |
| итртч | 2 | мгр. | Витамин |
| Калий. | 316 | II | Витамин |
|  |
| Калций' | 26 | и | Витамин |
| Магнезий | 33 | it | Витамин |
| фасфор | 116 | it | Калории |
| Нелизо | I. | 9" | М.Е. |

Н8 пРИГ0ТС1влеш4а е да се пече. и

.В Испания често приготвят супа от нахут с чесън и мента ; «ползва се също. при салати.,, варива и други зеленчукови блюда.

В Близкия Изток, се яде едно. пюре /"хомос"/, което се приготвя кцнвхут, смляно сусамова семе, вода, лимон и малко чесън на прах. зтазено:, това пюре ^е запазва MHOjro. добре.

Едно от-традиционните блюда в Ливан е пюре от нахут, към. ко-е- д прибавят сусамова масла,. Нека припомним също, че нахутът придру- issa почти: задължително кускуса.

В Испания, се приготвя ястие, от нахут с олио или масла, ЬЬш.., магданозу доматено пюре, сол и малко чер пипер. Сервира се ^филии твърда сварена яйце или-риба.

: Като държим сметка за високото му съдържание; на хранителни е активни,-вещества, нахутът има почти същото приложение в диетиката, както пресният грах.

БОБ

^■кГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТШ НА. 100 гр. НАХУТ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ь Протеини | 19. | 8 гр. | Витамин | А | 45 микро |
| t Мазнини. | 3. | 4 " | Витамин | В1 | 0.48 мгр. |
| ■ Въглехидрати | 59 | . и | Витамин | В2 | 0.18 " |
| [ Нмшй/' | 580 | мгр. | Витамин | РР | 1.6 |
| I Калций | 110 | II |  |  |  |
| ■Магнезий | 140 | II | Калории |  | 346 |
| [ Фосфор | 428 | It | М. Е. | т | 453 |
| [Келчзо | 7. | 2 " |  |  |  |

МА Г И Ч Е СКИ

¥ Соята / glycine ^hliplda / , наричана, още "китайски ipax" ш "мазен боб", е бобово растение, което произхожда от-Китай, култивирано днес в Европа като зеленчуково w фуражно растение. Тя галича на боба и- то стига на височина до 50 - 100 см.

I Зъонато не соята поитежава забележителни-количества протеини, назаини и лецитин. Въглехидратите на соята не съдържат скорбяла, а :саиа прости захари, докато въгле хи дра ти т е; на всички .други бобови рагтения се състоят главно,-от скорбяла. Нека съдим за богатството на това бобово растение в светлината, на долупасочената таблица :

Соя на? зърна Соя на брашно

■Протеини 37 % 40 %

§Мазнини. . 18 % 21 %

■Въглехидрати 27 % 26.5 %

f тйгаго даоение на соята многобройни азиятии минаваха бея месо, 1ко и сипе не и яйца. Страниците на Азия консумират от нея 7-8 ми- р тона годишно. Главните производители лнес са Китяй и САЩ, след- I от Япония, Индонезия, Боазилия и Русия. В САШ култивиоането на м 8яема 4~то място след пямукз, цаоевицята и пшеницата.

f! Соята започна да поониква в южна Европа. Някои сортове дори мо Вдя се якдмматизират по на север. Това бобово рястение заслужава 18°еме в нвшите страни първостепенно място, наравно с картофите.

\ Белтъчините на соята съдътокат' пълния пакет от амино киселини, ичяни-"незаменими", също както и животинските белтъчини.

Освен това те не внасят пуоинови бази, тяка че не предизвикват руване не пикочна киселина.-За да се обуздаят болестите на цивили юта, ние бихме имали интерес-дя заменим мегото, рибата и яйцата SW - няй-мялкото, поне-отчасти.

\ Мазнината ня соята, свободна от холестерол, притежава голяма ■гична стойност, благолярение ня богатството си от ненаситени в киселини / витамин Г /, лесни за възприемяне и живнено необ-

И"' ШШл яйцето, коото cSдържа 3.7 % лецитин, соята е най- тата на счция / 2 - 2.5 % /. Така, това бобово растение: храни по жална еовната клетка.

[ Захарите й, с изключение на всички скорбяли, съдържат само |и". / стахиоза, ярабинозв и пр. /, в голяма степен са приложими Врабетипите.

Минералните вещества достигат в соята една пропорция, рядко йаня ши други важни храни : 4.5 - 5 % , т.е»-седем пъти повече, Чпсото в млякото, 5 пъти повече отколкото в месото,и яйцата, Щп повече отколкото в брашната и 2 пъти повече отколкото в дру- | бобови растения.

f Теви минерални г»оли иматя алкална реакция, така че могат-да по Жагкалния резерв на коъвта. Нека отбележим в^оед тези вещества Вшото количество калций' / 200 мгр на 100 гр. соя /, калий 1660 I./, магнезий / 235 мгр. / и желязо / 8 - 12-мгг>. ня TOO гр. соя /, Ьий / 65 мгр. / и хлор / 24 мго. наТ®0 гр. соя / са оскъстни, което от 8начение пои безсолен режим.-

| Соевото мясло се използва с основание от дълги години ; дей- ивително сямо.мяслото от житен зародиш .съдъшся толковя хрянителни [активни веше^тва.

Съдъожанието й на назнини и калории е напълно: същото, както |ровз ня други растителни мясла, hq те са по&малко богати ня кяеютин, Ьлкото соевото мясло, което го съдържа 3.5 мгр. в повече.

юкието ня витямин В е също високо, кякто не ненаоитени мастни релшни, вспед които различа вяме по-специално линолеиновята киселина, споменем също високото съдържание на в-нЪито-стеоол / Т94 иго. / дчки теяи елементи, които съдействат па—специално дя се стимулират пиесите на обмяната, ся причина соевото масло да заеме едно от пър- ^места всоед растителните масла ; така ч«, то трябва дя се изпол- [.пецовно в кухнята на болните, кякто и на здпявите.

Ра ла оценим добре забележителната хранителна стойност на дога. нека знаем, че 500 го. соя съдът>ж»т тодскова мазнини и ппотеини. аюто 5 литра мляко и 28 яйца. Тя е истинско богятство, особено § вегетяоянскята кухня. Соевото мляко може \_ дя зямести всяко дпуго лю гои хоаненето на кърмачето. Що се отнася до соевите зърна,-те \* 88 приготвяне н° соево масло. Японците приготвят също covc Д-у"/ и е тин ви д бяло сипе не /"то-фю"/

Соевите аърня, които ся много жиля ви, изисквят 4 чеса варене и",РО минути в тенджера пол налягане / ; ако те се приготвени добре, J р се приготвят ппякпясни блюда.

^В' - Откакто соята се разпространи в европейската кухня, все по­ле се спящат продукти, изготвени ня соевя основя, в мягязините зя миични продукти ; тяхното разнообразие позволява да се използват в ргобролни блюда.

ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА 100 гр. СОЯ

Протеини Везни ни

Въглехидрати

[Вегоий

Келий

Нелиий

Вегнр-8ий

•oftboD

Еелязо

37 гг>. 1Я " 27 " 4 мгр. 1740 и 257 " 247 " 501 " R.6"

'6

Витамин А Витамин Вт Витямин Bp

В,

Витамин Витамин РР Витямин С Витамин Е Иялооии М.Е.

96 микоо грама т мгр. 0.5 " 0.64"

2.5 " следи 15.3 " 4Т8 Т756

К

ПРЕКРАСНО

ВИЦА

КОЗМЕТИЧНО СРЕДСТВО

| иьаставипатя / СнсншТз заТТунз /, без съмнение произхождя от I» Разбиря се, тя н® се числи менгду "няй-хпянителните зеленчуци" рота вя малко мазнини, белтъчини и въглехидрати. Тя е дори съставена 1ВН0 от водя. Но после янята съдържа цяла серия ароматични врщества,

ишини и минерални соли, също така полезни в храненето, както и птй храни. Освен това, т« има предимството, че е изключително гчвювяща ; така че, нека си помислим да я внесем в състава на «етното иеню. ЛЕЦКБНИ СВОЙСТВА И ИЗПОЛЗВАНЕ

Отлявна се знае тройното въздействие на суровата коаставиця pro човешкия оотнизъм : тя има диуоетично, лаксативно и очистващо др.йствие.

I 1/-ЛИУРЕТИЧЕН ЕФЕКТ : Краставицата причинява излъчване на М 1ит8 и особено на пикочната киселина, откъдето1 е и ползата й при ||цемия, лктиази, ревматизъм и пр,

I 2/ ЛАКСАТИВВН ЕФЕКТ : Чов?к може да я използва пои хооничен тек, кято консумира ежедневно-салата от краставици, подправена; с Код, ояио от стедена Т-ва преса и лук, кято я-дъвчи грижливо, дагои хпг>8 възприемат кояставицата по-леко без сол.

L 3/ Сокът от коаставици е показан за почиствана ня кожата, ка- н се използ ва вътпешно и външно. -

Пречистващото й действие се ,дължи главно ня факта, че коастави Ьцата е хипео основна и съдържа витамин С.

Кггаставицатв се понася много, добре от диабетици, толкова по- кче, че тя съдържа вещества, името действие е аналогично на онова на \*здн9. Може да се случи някой да-я смила трудно, особена когато я еумш0 в-големи количества ; ла се внимава всякога ла се дъвчи доб- «е. БЬаставиците-със сол или оцет - кято коонишони - могат също п бъдат полезни зя стимулиране на апетитв. Но трябва да се избягват ви сърдечни и бъбречни заболявания, паради съдържанието на сол.

ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА 100 грама

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ппоптеини | 0. | 8ас | Витамин | А | 28 микро грама |
| Мазнини | 0. | 2 " | Витамин | В1 | 0.02 мгр. |
| Въглехидрати. | 2 | н | Витамин | В2 | 0.03 " |
| На го и й | 8 | мгр. | Витамин | Вдо | 0.035 " |
| Калий | I4T | •1 | Витамин | РР | 0.2 |
| Калций | 15 | •• | Витамин | С | 7 " |
| Магнезий | 8 | •• |  |  |  |
| ФоесЬап | 23 | »» | Калории |  | 13 |
| Еелязо | 0. | 5 " | М„Е. |  | 54 |

ПЪПЕ ШЪТ!? L т 0 Н И 3 и Р А Щ И П О Д С И В А Щ

Пъпешът-/ Снснш1з шеЮ / произхожда от Азия и тропическа АФри- &,|Модам ла се запитаме, дали думата "пипон", която споменават пи­лите от времето пое ди Христос, се отнася за няшия пъпеш. Смята се, по»времето на Карл Велики, думата "пепо" визира този плод. През но столетие пъпешът Фигурира в менюто на манастира Сент Гол в Кйцеоия.

К. В топлите страни съществуват многобройни разновидности. Пъпе- | Ью^се култивира като щаставицата, но има нужда от топлина и свет- р и пе повоежда от влагвта» Още през-февруари могат да се посеят «енага в топли оранжерии ; след това се разсаждат. По време на сте жа на плодовете, клоните се късат, така че де останат на корен

* 3-4 плода. -

\ Известни са много разновилности на. пъпешите. S Торбва също да споменем динята, едър. плод, близък до пъпеша, щ наситено червено-месо не е много сладко, но е много освежаващо. [ Освен разновидностите, известни в Европа, съществуват такива, ято дават плодове, които се консумират зелени, като краставиците - яример, пъпешът змия. :Г , ..,.

I Пъпешът има диуретично и пречистващо действие. Препоръива се «пи болни от бъбреци, подягоа, ревматизъм, пои о«ковялесценция. I. -Използва се кято лесеот ; във Фрянция се сераира -чес.то като [рялястие / В този случай, някои поибавят подправки- : сол, червен пи де! ео и пп. / Може дя се пои готвят компоти, или дя си послужим с него

* попълнение към конфитюри.

I Злоупотребата с пъпеша пшчинява тежест на стомяха,- колики и

ВЯОИЯа т-r и

Прях от пъпеш - поряди сълъожянието му на папаиотин, ензим, мептващ в хидролизата ня протеините - имя свойството, ля лекува доои войни рани. Оздравяването се дължи на оязгряждането-на протеините в ревете. Това е много полазно лечение при ряни, абсцеси, стоупеи, it от ампутяция и абцеси ня диябятипи.

ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА 100 грама ПЪПЕШ

Белтъчини 0.6 гр Мазнини. .

Въглехидрати 5 т. На трий 20 мгр.

Калий 220 "

Витамин А

Витамин Ву

Витамин Bp

Витямин РР

Витямин С

TOO микоо грама

0.05 мгр 0.03 " 0.5 " 25 "

^алиий Т4 "

Калории М.Ео

?.т

Мвгнезий ФосЛоо

Q0

Q

- T7Q -

И Н

Линята / СТГгтттнз унТоагТз / произхожда от централна Африка, е Da стение, което изисква суха топлина.

L /Тинята е изключително- освежаваща, така че е висока оценявана Re гиоки тошги страни, къд°то представлява, както за хората, така животните, източник на ценна течност. Главните й хгоо извода те ли иТтошш. Русия, САЩ, Япония, Египет. Испания доставя първите дини щппрз ме^ец май.

i Линята може да бъде коъгла, понякога овална и да тежи до 15 кг. IT8 й е тъмна зелена, понякога ряирана с малко, по-светла зелено. tfjfA jBTfl ня плода е накитено червена и съдържа много. ч°рни семки ; |е много сочн», н.о малко блудкава.

Динята се яде сурова ; вкусът й може дв-се подправи със захар, пипер, канеля или исиод. Може да - служи също за приготвяне на итве, «тупени супи, плотгови ^длати и сладоледи.

.. Както при пъпеша, консумацията в твърде голямо-количество не ля поед"звика стомашни и чревни смущения, яължегшт се на известни jhbh субстанции.

От диетична гледна точка, динята има диуоетичен и пречистващ Йект, благоприятен при бъбречни заболявания, подягоа, -ре вмятични за­ривания. От друга страна, тя - е полезна в случаи на ослябвене на ор-

I

1юнизм8 м в период на рековалесценция. Накрая,, поради л«ксативното »ядействие-, тя е полезна пои запек и хемороиди.

Слабото съдържание на захяр птпяви линята много интересна яя ввбР-типите, които -чепто из пит вят жяжда и тякя могат дя я утолят, ртп елновременно се възползват от пречистващия й е<Ьект върху цялост­ната обмяна.

я

I . Пъпешът, както и ттините, съдържат специалияиоани ензими в гооце^а ня разграждане протеините ; поради този <Ьа нг, те блягоприят- квят овдпавяванета на въ?пялени рани, като ускоря ват-елиминиране то и пегенериралите НАМ поотеини / виж по този повод, също и при

Семките ня деня та, както и тези на тиквата, имат поотиво-

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ефект. | ГЛАВНИ | АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА |  |
| Протеини | т гр. | Витямин | А | 1.02 микоо |
| Мазнини | о.тн | Витямин | В1 | 0.05 мгр. |
| Въглехидрати | 5.3 | Витамин | В2 | 0.03 |
| Натрий | !4 мгр. | Витямин | ^ | 0.036 - |
| Калий | 320 " | Витамин | РР | 0.5 |
| Калций | JQ " | Витамин | С | 35 " |
| Магнезий | 20 " | Калории |  | 24 |
| Фосфор | 30 " | М.Е. |  | ТОР |
| желязо | 0.8" |  |  |  |

И к В

"С Р

Щ У

ЗАБОЛЯВА ШЯ

Б Ъ Б Р Е Ч Н И

6 Тиквите обхвящет голям брой вицове, повечето от които се годни Гва ядене. Внесени са от Америка поез 16-я век. Вече споменати в пи­санията на Хипокоат, Фигурират в най-старите ботанически трудове. Посочени са кято прекрасно диуретично\* средство, а семките им - като рротмвотенийно! соеяство>. Съвременните алопати и хомеопати потвърж- 18ватг това противопаразитно действие. . . -

ТИКВЕНОТО СЕМЕ можа-ла се поедпише без-опастност, ляже и шж изтощини болни и депа. То съдържа една неизвестна субстанция, способна да попречи ня главичката на тенията да се зя крепи към [шевната стена.

Примери за начин на употреба :\_ I/ Пресна обелени тиквени семки се етривят в сурова мляко или неля ,;. за деца £00 - 400 го., а за възрастни - 400 -. .700 грама, вгоодължение на три часа на-3 пъти. Не тоябва да се яде никаква ZD8H8 в продължение: на ТЗ часа, а 2 - 3 часа след семките, взема се тгогатив / 2 супени лъжици рициново масло /., като се във държа от всякаква другв храна до вечерта. За вечеря се препоръчва салата м червени боровинки, които имат също пративопаразитни ~с вайствз. to) тенията не се изхвърли на следващия ден, лечението се повтаря.

; 2/ Или пък-да се пооведе лечение, като се стрият Т50 грама тиквени семки в сурово мляко ; да се вземе пургатив 2 часа след ото се изяде този бульон.

ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА 100 гр. ТИКВА

Пгюте и ни

Мазнини

Въглехиттр.

Натрий

Иалий

Калций

Магне зий

ФосФоп

Желязо

I гр.

0.1 " 5.5 "

i мгр.

383 22 Л 8

44 0.8

Витамин Витамин Витямин Витямин Витамин Витамин

А

В1 ве

6 рр

Калории М.Е.

100 микро грама 0.05 мгр. 0.07 O.II " 0.5 " 9 "

27 113

; МесотО1 на тиквите съставлява помощно средство при сърдечни и бъбречни едеми, пората лекия му.диуретичен ефект. Това е също едно много ефикасно лею лвксативно средство, което може да се използва по слртаия начин : да се нарежат на кубчета до I Т/2 - 2 кг. тикви, де се свяоят с малко мляко, зя да ле получи гъ^то пюре, което най-

18 то^та блудкаво. Всичко това се. консумира през деня. • Тиквите в томакинството могат да влязат в съставв ня много »^ялати, картофени и зелени салати. Могат да се смесват в 1ни зеленчукави блюда, компоти, конфитюри /-като по този изволявет ла се удвои количеството, без да се измени съща- вкуса им./ \* -

Тиквия$и^§ особено ценени на юг. Това ся тикви, които се iporo: млата, имат формата на краставици, съдъпжат много- no­lo яв и практически са безсемки. Те се ядвт сготвени, нарязват

жяки, с I^M.г дебелина и се пържат леко в олш.

if 1?К И , пи пе р и стомашен сок

^^^■в:====================£=========================г=======

ПипеjSS® / СаРзХснш аппннш /, произхождащ от тропическа be. "е култивира сага в много стаени с мек климат / Испания, ш, Италия, Югославия, Румъния, България, Турция, Унгария и до/ ртоо Колумб е занесъл това растение в Испяния. Индианците в Аме- |м го изпплзияли вече много отдавна, но главно като подптгавка...

Съществуват много пазновидности, които се различават твърде кмодя, т>язмрпи и цвят. Но онова, което отличава плодовете всичко е съдъпжаниета им ня капсицин , главното им активно Jea, чийто bkvc е я крайно ятипчив и парещ. Пиперът е снцо така j« култивиране. както, и доматите, на както за тях, ш/дао му е !. аящитено от студа и да има достатъчно влага. I Идлбщо, пазличавяме чушки, които сложат за подправка и авпк п»пеп, който ce-KOHCVMHna като зеленчук, f Пипепад има много сладко ме«о- Консумира се сготвен кято W, самостоятелно; или заедно с патладжани, тиквички, домяти- S / или също cvnob на сялата. Ако пи пя рът узрее изпяло, вкусът ■it пя стане по-силен. Сладкият пипер има малко калории, но мно- ■ювлни - вещества и витамини А и С. Той на съдържа кяпсипин. i Що се отняг»я до чушките, те могят-.да служат поря ди вкуса си » даттпев тя или като медикамент, действително, те-съдържат Чоида "кзпсипин". Прахът, пoлvчeн от тези ч""шки, носи обикновено j4i>DBfiH пипер.

[ От чушките е изолиран, освен кяпсицин, много витамин С и РР, ■ кяпптин влйа и бета. По-ниското съдържание на минерялни ооли роя поиблизително на онова ня повечето зеленчуци. 1 Капсицинът възбужда и лоазни чуствителните нервни окончания ■гавицяте, но след про,дължителня употреба, се поотига пълна не-

Ша е ло^та блудкаво. Всичко то вя се консумира през деня.

Тиквите в ломакинството могат да влязат в състава ня много дови1 салати, картофени и зелени салати. Могят да се смесват в Ъгобройни зеленчукови блюда, компоти, «онфитюри /-като по този ин позволяват да се удвои количеството, без да се измени съща— твоно вкуса им./

Тиквия$и^§ особено ценени на юг. Това ся тикви, които се ийт м"ого млади, имат формата на краставици, съдържат много[[1]](#footnote-2) по- isiKO вола и практически са без семки. Те се ядвт сготвени, нарязват

(на филии, с 1см. дебелина и ^е пържат леко в олт-го.

ЧУШКИ , ПИПЕР И СТОМАШЕН СОК шствителност на лигавицата към всяка rrovra дразнеща - химическа cv6- Iстанция. Този. Феномен обяснява ефикасността- на лекарството "Капсикмм внуум". пре яписано от гермянските хомеопатиразредено .до Д^ и Е^ ри.пяпещи болки, при язви ня стомаха и дванадесето-поъстника.

Яоказано е ппез последните-години, че червеният пипер,- Ьен своите активни вещества, представлява не . само една здравослов- гпощюавка, но притежава също и лечебни свойства.

Размерът на ЧУШКИТЕ / лютивите / е от големината на I{ял боб до пипер. Чушките могат да бъдят : зелени, жълти, оранжеви ^червени... При всички случяи трябва да се няучим дя ги използваме Кнного: предпазливо.

Яиетичният им интерес е слелният I

* те улесняват дейността на храносмилателните: жлези, като |га стимулират ла произвежлят. сокове ;
* имят положително действие върху кпъвообръщението. особено я въ9ря(?тни: лица: ; ^ - ' \* l' -

--те благоприятстват общото състояние ня човекв. Освен това, червеният пипер дезинфекцира устната и стомашна- лигявица, унищожава в чеовята патогенните бактерии, които преди­звикват Ферментация, кято«запазвят нормалните coIT-бяцили ; нещо по- [еече, той доои блягоприятства развитието и Функционирането- им.

В-мелицинята се употребява прах от изсушени зрели плотгове [/ГгнсТнз сярзТсТ / в лоза 0.05 - 0.5 гр. за вътрешна употреба, ка- I to сто ма хи кум и кято средство против гязове; при външна употреба мо-

до служи к°то ревулсивно средства против болки, без хтлперемии - |гои ревматизъм.и плеврит.

Спорел проФесор Айхолц сок от пресни чушки може да се из— йлзвз за стимулиряне и-изпразване на жлъчния мехур / при доза Ю - 115 ссш /. Не трябва да се препоръчват чушки на болни, страдащи от ушетопна не достатъчност ня стомаха или на чер вята.

В кухнята смляният червен пипер замества черния пипер.

ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА 100 грама

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| П"0т°итг | 1.2 гр. | Витамин | А | TOO микоо гряма |
| Мазнини.. | 0.3 " | Витамин | В1 | 0.07 мго. |
| ' Въглехидрати 4.1 " | Витамин | В2 | 0.07 " |
| НатоиЙ | 2 мгр. | Витамин | РР | 0.4 |
| Калий | 2ТЗ " | Витамин | С | 140 " |
| Калций" | 10 " | Витямин | Е | 0.7 " |
| Магнезий | 12 » |  |  |  |
| Фосфор | 26 " | Калории |  | 24 |
| Желязо | 0.7" | М.Ео |  | 100 |

и

СРЕЩУ

ИНФЕКЦИИ

0 м

УСТОЙЧИВОСТ

7^»мятът / Зо 18пнш ИсорегзТснш / произхожда от Перу и е кюко култивилен в Европв. Съществуват многобройни разновидности |ембраанО' формата и цвета.

Y— Доматите обичат топлината ; така че, в области, разположени |ю на север, тпябва да им се запазят по-слънчеви места. Почвата изи- Л8. бъде добпе обработвана. Разсадът от домати може до се насади |и впедата на май. Ломати могат да се отглеждат и на балкона в голе-

ю саксии. \_ \_ \_ п/

Според Даален доматът се състои от 92.37 % вода-,

"•R5 % взотни материи , 0.84 % целулоза, 0.63-& минерални вещества. Гйзвастно; е, че той съдържа багрилни материи, соланин и сепонини. Бо- imt-tboto му не витамини А, В, Си особено Е , е едно от най-яабе- [юителните вспея растителните храни. Значителното mv съдържание на [штяммн Е mv дава името "ябълка на-любо вта". Пропорцията минерални

злтва, които съпържа, сравнена с онази на повечето зеленчуци, гюршгв и още много редки елементи, като радий, желязо, мед, бор, [пиел, кобалт и-до.

Така ся разбира палвата от доматите пои-анемии, забввяне растежа, артоитни заболявания. Поради състава си доматът е ц<»не.н |иеиент при режима на бъбречните и сърдечно-съдови те з« боля вения и [ючгрята. Освен това, той благоприятства хематопоезата.

Храни, в които пропорцията между енергетичните материи и 1\*т9мините-И-минералните субстанции, е изключително благоприятна, гоябва да оъ«тавляват голяма част от нашето хранене. Такива хлани м,освен зелените листа на зеленчуттите и салатите, главно доматите, |иоковмте, капто(Ьите и плодовете.

Благодарение на-високото си съдържание на витамин С, дома- юе увеличават устойчивостта на организма срещу инфекции. Сокът от |миати може да замести в този смисъл портокаловият сок, по-специално |юи хазненето на децата. Концентратът от домати с основание се из» из ва в се повече-и повече / доматено, пюре /, защото е подправка с двнкшелнв ст.ойност, jooh.to не тря.бва да се прене.брегва. Листата и т И5лрфо ня доматите съдържат-"един антисЬунгипиден Фактор-или "томе­ли?, сполпбан да се бори не само срещу растителните болести, дължа-

ре чп г^б^чни паразити, но ^ъщо и пои едно страдание при човека ^ лъщята етиология : "питиоиазис верзиколоо".

"и

wh:

кп.

Нека припомним, за тта завършим, че хипотезата, според която ГШатите имат канцерогенно действие, се оказа без всякакво основание.

ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА 100 грама

А

ВТ

В2

В6 РР

С

Е

Витамин Витямин Витямин Витамин Витямин Витямин Витамин Кела ри и Ме Е .

го.

II

рр.ини Т. Т рввнини 0,2

ри ДОЙ

КЦИЙ

йгнезий fefiOT)

11елязо

[йьглрхи доати 3.7

6 мго. 270 " ТЗ и ЯО " 27 " 0.5"

тзз микпо гпямя

0.06 мго.

0.04 "

0. Т »

0.6 "

24 "

0.27 " 21 88

КОМЕНТАР

Н А

ТА БЛИЦАТА

/ на стр. 185 и 186 /

За съврзманната диетология зеленчуците-плодове ся много ви», до,—спепиално грахът, бобът, лещата и соята. На тази таблица Ш вижда, колко висо.ко е тяхното съттържяние на хранителни и активни ■одетва. От това следва също.:, - че сухите зеленчуци са необходими за югйнизма, за ла бори успешно-с болестите на цивилизацията. Техният [ведоимък не може да се компенсира с използвяне на медикяменти.

-От другв страня, растителните протеини съдържат оязличните йно киселини в пропорции, напълно адаптирани към нуждите ня орга- |аязма. Обратно:, животинските протеини съдържат някои от тези кисели- в излишък, кято например метионинът. Впрочем, докязано е, че.из- Тдите от тези субстанции благоприятстват появата на артерио-скле-

' ' Зеленчуците-плодове съдържат голямо количество <Ьибои / целу- иза/, необходими зя чоевната Флора.-Храната се асимилира по-добое , иеснява се чревният транзит и така се избягва хроничният запек.

ппипомним тук още ведняж, че зяпекът може дя причини след време рко заболяване, кято ояк на дебелото, чеово.

Така че, ля се стремим дя консумираме всеки лен един или |г от тези зеленчуци, което не би било: трудно, като се имя поад- бйл голямото им разнообразие.

- 185 - ТА ЕЛИЦА и хранителните и активни субстанции в зеленчуците - плодове

патла- жани

зелен боб

[П>8М8 "лнция

бакла

бял

боб

грах нахут

ангм- НАР

2.4 # 1.2 1.9 24 20.7 6.3 19.8

0.1 0.2 0.3 2.2 1.4 0.5 3.4

ЛЯ08ТИ

12.2 4.6 6.1 58.2 56.4 т2.4 59

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | i | 2 | 8 | 27 |
| 243 | 1210 | 1770 | 316 | 580 |
| 56 | 77 | т97 | 26 | тю |
| 26 | 159 | 132 | 33 | 140 |
| 44 | 70 | 419 | тт6 | 428 |
| q.8 | 6 | 7 | 1.9 | 7, |
| 33 | - | 25 | 33 | - |
| 0.45 | \_ | 2 | 0.41 | \_ |

47 353 53 26 130

1.5 20 0.36 0.2 20

8

2\*4 тз тт

26

0.4 24 0.TI 0.08 9

девии

"D

ло

0.86 30

0.23 50

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| а | 17 | 5 | 60 | 9 |  | 63 | 45 |
| в1 | 0.14 | 0.04 | 0.08 | 0.53 | 0.5 | 0.35 | 0.48 |
| Р | 0.05 | 0.05 | o.ii | 0.3 | 0.4 | 0,14 | 0.18 |
| рр | 0.4 | 0.6 | 0.5 | 2.5 | 3.4 | 2.9 | т.6 |
| вгin | - | - | 0. т4 | - | 0.28 | 0.т8 | - |
| fti | 0.4 | 0. 23 | 0. 23 | - | 0.98 | 0.82 | - |
| с | q | 5 | то | 6 | 24 | 27 | - |
| е | - | т. 5 | о.т | - | 4 | 0.6 | 4 |
| к | \_ | \_ | 0.29 | \_ | \_ | 0.3 | \_ |

ши. А

юн В мн В,

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Т А | Б | л и ц | А | II. |
| ЛЩА | СОЯ | КРАСТА­ВИЦИ | ПЪПЕ­ШИ | ТИКВА ' |
| 23.5 | 37 | 0, 8 | 0.6 | I |
| 1.4 | Т8 | 0.2 | - | 0.Т |
| 56. 2 | 27 | 2 | 5 | 5.5 |

ПИПЕР ЧУШКИ

J- roe ма Станция

ГОМАТИ

1.2 0.3 4.1

т.т 0.2 3.7

!Ш инини

ехидоати

и 331 4Т8 ТЗ

21 90

27 ттз

24 TOO

21 88

T09G т?56 54

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | 4 | 8 |  | т | 2 | 6 |
| 8Т0 | Т740 | 141 | 220 | 383 | 2X3 | 170 |
| 74 | 257 | Т5 | Т4 | 22 | ТО | ТЗ |
| 40 | 247 | 8 | ТЗ | 8 | Т2 | 20 |
| 4Т2 | 59 т | 23 | 9 | 44 | 26 | 27 |
| 6.9 | сО •00 | 0.5 | 0.2 | 0.8 | 0.7 | 0.5 |
| 64 |  | 30 | 81 | 37 | ТЗ | 51 |
| - | 4 | 0.Т5 | 0.04 | 0.04 | 0. ТЗ | 0. TQ |
| 0.7 | 0. ТТ | 0.6 | 0.04 | 0.08 | Q. ТТ | О.Т |
| Т28 | — | Т2 | ТТ.7 | ТО | 19 | ТТ |

Ш

■ВИЙ

да

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| июш | А | 2S | 95 | 28 | TOO | TOO | TOO | тзз |
| рш | вт | 0.43 | Т | 0.02 | 0.05 | 0.05 | 0.07 | 0.06 |
| ИЗМИЕ | А | 0.26 | 0.5 | 0.03 | 0.03 | 0.07 | 0.07 | 0.04 |
| ИРН | РР | 2.2 | 2.5 | 0.2. | 0.5 | 0.5 | 0.4 | 0,6 |
| RlffiH | гВ6 | 0.49 | 0.64 | 0.035 | 0.036 | 0. ТТ | - | О.Т |
| ювчн |  | Т.5 | Т.68 | 0.3 | 0.2.6 | - | - | О.ЗТ |
| Ьшн | с | 2 | 4- | 7 | 25 | 9 | Т40. | 24 |
|  |  | - | ®5.3 | - | - | - | 0.7 | 0. 27 |
| |шш | к | \_ | \_ | \_ | \_ |  |  | + |

i iii. кор ени и грудки

Корените ш грудките са на наше разположение през цялата голина, представени ту под една. форма, ту под друга. Когато карто- фите, целината ат предишната година при вършат, виждаме да се появя- мт първите моркови и репички. Що се. отнася до гудията / земната ябълка /, тя понася много добре студа ; ако\* не бъде прибрана през свнта, може да остане в земята, където ще я намерим също\* така све— S3 и в края на зимата. Лис-тата^й може -да. се ядат като зеленчук, а цветове те; й, подобни на малки слънчогледи, представляват много трай и букети.

Морковите са-много богати на каротин ; в състава-си имат малксв белтъчини, на съдържат и осемте незаменими аминокиселини Корковите ни доставят също много ценно количество витамини и минер рални вещества, по-специално някои редки микроелементи, като. никел, 1ром и молибден.

Корените--и грудките са много хранителни зеленчуци. Те ви-доста вят в значително ко личество; висококачествени хранителни ве- кества:, както и различни минерални вещества и витвмини, вариращи егарец вида на зеленчука» Като допълнение на зелените зеленчуци, те представляват един принос от ценни протеини за организма. Накрая, кхният-специфичен състав от-активни вещества придава на всеки зе­ленчук съвсем точни лечебни свойства.

\* ... - За предпочитане е, очевидно,-култивира не то на тези зе­ленчуци; да се извършва без ни какво-химическо третиране. Знае. се съ- V, че активните вещества-имат максимум ефикасност, когато ядем зе­ленчуците сурови. На нас се пада да открием различните салати и су­рови храни, които те ни позволяват да съставим. Тези салати, докол- гого е възможно, трябва да се приготвят непосредствена! преди серви­ране на трапезата.

ЧЕР BE НО ГО ЦВЕКЛО

Вй.А Г 0; П Р И я:I С Т В А ХЕ МАТ0П0ЕЗАТА

t . Чеовеното цвекло / Bela -Уц1ааг1з- сгцеп1а- гцога / -е раз­новидност на ряпата\* Неговият-голям, мрсест корен съдържа наситено червен сок. Този зеленчук, високо оценяван като еалвта, е малко из­вестен от-медицинска гледна точка.-Знае: се при все то>ва, че черве­ното цвекло притежава 6 - 9~%. .въглехидрати. Белтъчините му -дости­гне два до> I - 1о8 % , но съдържат елеементи е голяма физиологич­на стойност, като аспаригин, бетаин, глута минава киселина. То съг- влжа алкален излишък със своите йони от калий, натрий, магнезий и |калций. Нека посочим и два от-най-редките йони : рубидий и цезий, [чисто физиологично значение остава неизяснено.

Червеното цвекло е бедно на витамини.

Всички тези индикации ни осведомяват твърде; малко относно терапевтичните възможности; ка този1 зеленчук.

Обаче, народният опит изглежда му приписва диуретичен, пре­чистваща кръвта ефект, стимулиращ хематоиоетичните тъкани и храно- сшателните секреции. Всеки би могъл да констатира това;, като взе­ла при ядене-на 0)бед и вечер по 50 - 100- гр.. пресен сок оя1 сурово червено цвекло - за предпочитане, малко разреден с вода.

ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА 100 гр. ЧЕРВЕНО ЦВЕКЛО

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Протеини | I. | 6 гр. | Витамин | & | 2 мгр. |  |
| Мазнини. . | 0. | I " | Витамин | В1 | 0.03 | мгр |
| Въглехидрати | 9. | I и | Витамин | В2 | 0.04 | и |
| Натрий: | 62 | мгр. | Витамин | В6 | 0.05 | il |
| Калий | 335 | II | Витамин | РР | 0.3 | •I |
| Калций | 16 | II | Витамин | С | 6 | мгр |
| Магнезий | 33 | II |  |  |  |  |
| Фосфор | 16 | II | Калории |  | 44 |  |
| ЖеЛЯдО | 0. | 7 и | М. Е. |  | 184 |  |

Д-р С.Ференци от Гьор / Унгария / е видял потвърждение: на своята хипотеза, според която червеното цвекла притежава свойството 18 ограничава развитието на рака. През последните 20 години той: е j лекувал 45. пациенти, страдащи от тумори:, които--лекарите, са оценили [ото безнадежни случаи. В началото,-на тези болни се. е давало.1 по 250 ip. червено цвекло, сурово и--на.с.търгано, разпределено на няколко ранения. Впоследствие те. .трябвало да пият по 300 - 500 гр.-пресен сок.от червено цвекло, ежедневно. Тъй като. болните не го понасяли продължително време, д-р Ференци намалил дозата на 50 гр. дневно

концентриран: сок. От тези 45 болни трима не реагирали никак не: това лечение ; в аамяна на това 16 други са показали чуствително подобрение : намаляване или изчезване на тумора, повишаване тегла- м.-.с 5-15 кгр., подобряване скоростта1 на; утайката. Според npai- веттените опити "антира-ковото" вещество, съдържащо се в червеното цвекло, устоява на топлинна обработка.

Немският лекар, д-р Зигмунд Шмидт, провеждал подобни опити върху 19 пациенти, страдащи от рак$ те са приемали всеки ден пре\* сен сок от I кг», червено цвекдо. Същото лечение приложил и при 9 пациенти, страдащи от левкемия.

Да този момент тази. терапия е прилагана в Унгария и в Гер- иания върху 300 болни и е дала насърчаващи резултати.

МОРК ОВИТ Е

ИМАТ ГЛ-ИСТОГОНЕН ЕФЕКТ

Монако ви те мно го разпространени и лесни за култивиране веленчуци, произхождат от дивия морков-/ Данснз cerola /, който расте, до окрайнините не горите и по--пуотите места. Годният за яде­не вид шритежава разновидности; : бял, жълт, червен и-виолетов сорт.

f - Освен важни: храните лни елементи-\*- морковите-се отличават с богатството' си на витамини, минерални соли--и; ми вро е ле ме нти>. Витами- ните от групата В заемат при тях доста>-голямо; място. В-морковите е|-0Т1рюги: оле дните йони : магнезий, желязо, калций, калий-,- фосфор у врсен, ни-кел, мед, йод,- манган. При все това, солите на калий' и фес- fop др е облада ват решително ; богатството им-на калий им придава бър- so диуретично действие. Марко вдте-съдържат също-и летливи масла, които) са в основата на противо глистни те им свойства, на пектин, же­лиращ продукт, аналогичен на онзи при ябълката и на факторите на ра­стежа, необходими при децата.

ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА. 100 гр. МОРКОВИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Протеини | I. | I гр. | Витамин | А | Iе I мгр |
| Мазнини. . | 0. | 2 " | Витамин: | В1 | 0.06 " |
| Въглехидрати | 8. | 7 " | Витамин | В2 | 0.05 м |
| Натрий | 45 | мгр. | Витамин | РР | 0.6 " |
| Калий | 341 | it | Витамин | С | 8 |
| Калций: | 37 | N | Витамин | Е | 2.8 " |
| Магнезий | 17 | N | Калории |  | 41 |
| Фосфор; | 36 | It | М. Е. |  | 172 |
| Йелязо | 0. | 7 " |  |  |  |

На морковите съдържат преди всичко провитамин: А или КАРОТИН 1.8 -7.2 мгр. на 100 гр. мор кови у който; практически не се разруша­ва нита при готвене,. нита при консервиране. Молекулата на каротина се раепада в черния дроб и се трансформира в молекули на витамин А. В таблица та на витамините / виж стр. 53 / ние посочваме главните: свойства на този витамин.

Oj6hkboвено се смята, че един традиционен режим на хранене доставя достатъчно витамин А, тъй--като той се намира в е же дневно - реманите храни, като млякоу масло:,, жълтък от яйце-,- салати и зелен- чуци. При все това, все още се срещат многобройни случаи на скрофу- Юзви, туберкулозни деца, които показват? за бавен--растеж. Освен-то вае, имптомите-на недоимък от витамин А в един по-малко напреднал с.тач 0 са изключително' много раз пространни. Причините за този недои­мък могат-да-бъдат разпределени в три категории :

* липса ка ви там А в храната / Популярните рафинирани масла са напълно лишени от него!--/
* често непълно смилане-на-мазнините; / Мастна-разтворимите итамини - А, Д, Е, F - които се съдържат в тях, не се резорбират гички изцяло в червата
* смущения в-клетъчната обмяна.

Тачса че, умостно е да се. открият вде първите признаци на шю витамина за та А. Могат да бъдат наблюдавани 4 групи симптоми :

* забавяне на растежа ;

сожни симптоми г избледняване на кожата:, сухота, прежде­временни бръчки, ненормални удебеляване, недостатъчна потене и

I- - нарушения в зрението : кокоша слепота, роговицата оцветена саво-кафяво, сухота на конюнктииите , хроничен конюнктивит,

липса на по те не;

w - лигавични симптоми : липса--на обоняние, сухота в устата ,

недостатъчен стомашен сок, нефро-калдиноза.

,. Всички тези симптома на хиповиташшслза-се лекуват радикално с ехе дневно приемане на I чаша или -1/2 чаша сок от сурови моркови

Кокошата слепота е изключително опасна при някои професии. Ифорн-на тежки товарни коли, например, би трябвало! да приемат лечителна) количество мор.ко;ви, особена под--формата на суров сок.

v Морковите съставляват-част от нормалното хранене; на кърмаче­та и са нужни при забавен растеж-и при никнене на зъбите ; те М повишават съпротивителната-сила спрямо инфекциите. Сокът и пюреtqj it моркови играят важна роля при чревни заболявания наравно с банан;

"Сокът от норкяви е показан при бременност и при кърмена ; гой е средство срещу нарушеното израстване на ноктите, както и при лхиви. и безцветни коси-; при хронични катари; на лигавиците, при черно дрюбаа-не достатъчност- и-пр. Той-има-регулираща дейност върху машната секреция. Помага съща да се успокоят отчасти пред-м®н- [«труални смущения, като напрежение в- гърдите, безсъние и де праси в- нксъстояния.

ДЕЛ-ИНАГА Е А Г-^АВИ

- ПРИаГЕлКА НА БЪБРЕЦИТЕ

Произхождаща от водната целина[[2]](#footnote-3), целината / Ар1нШ огауез1епз/ •е култивира в две фарми : на глави и на листа. Сее се през януари ■ 88 предпочитане във влажна, варовита и богата на хумус, почва ; пикира се през май-юни и се събира през октомври или преди първите

сцгдивв. ^ ЛИСТАТА се намира една есенция., апеин, иновита^ и различни соли ; а в КОРЕНОВАТА ГЛАВА - една есенция, а ми до н, D8H10 88H, хоДин, тирозин, глутаминова киселина, аспарагин, витамини.

ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА 100 гр0 ЦЕМ1НА :

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Поотеини | I. | 7 | гр. | Витамин | А | 3 микро грама |
| Мазнини. . | 0. | 3 | и | Витамин | В1 | 0.06 мгр. |
| Въглехидрати | 7. | 4 | И | Витамин | В2 | ОоОв |
| Натрий' | 77 | мгр. | Витамин | В6 | 0.2 |
| Калий | 310 |  | •• | Витамин | РР | 0.7 и |
| Калций' | 55 |  | п | Витамин | С | 10 |
| Магнезий! | 9 |  | п | Витамин | Е | 2.6 " |
| Фоофор | 105 |  | It | Калории |  | 40 |
| Желязо | 0. | 5 | п | М. Е. |  | 167 |

Ньгвие.

В домакинството целината се използва многв често като кленчук, но също и като подправка. От нея могат да ©е приготвят рати,-може да се-~прибави към зеленчукови супи, да се приготвят каки! с картофи и .ти дори пълнен» целина.

Л У к ъ т.

МНОГО

ЗА

^ Е КА P C Т ВО БОЛЕСТ И

Лукът / AIEIhm сера? /, произхождащ от-Ориента и култивиран от иай-дълбо К9 дзревност,. принадлежи към-семейство ?Лилиеви". - •е многогодишно или двугодишно! растение е луковица е 0)бвмвки,..с 1р9з.тична форма, и големина. Мноробройните му разновидности могат да |(9 групират в-два; тип® :--бяла луковица и цветна луковица.

Лукът: .съдържа летливи вещества, подобни на онези на чесъна и [вързани с един атом сяра? в много органични групи. Днес се познава |шната биологична роля на органичните серни съединеният. Лукът съ- ка също фосфар, желязо, калий, винена киселина, секретини, вита— вк В, Си др>.

ГЛАВНИ ОРГАНИЧНИ ШЩЕСТВА В 100 гр. :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Протеини | Г5 гр. | Витамин | А | 33 микро грама |
| Мазнини.. | 0.2 " | Витамин | В1 | 0.03 мгр. |
| Въглехидрати | 8.1 " | Витамин | В2 | 0.04 " |
| Натрий? | 9 мгр. | Витамин | вйо | 0.13 и |
| Калий; | 15? | Витамин | РР | 0.2 |
| Калций] | 27 | Витамин | С | 10 п |
| Фосфор | 36 | Витамин | Е | 0.2 " |
| Желязо | 0.2 " | Калории 40 , |  | М. Е. 167 |

Дабре иавестното сълзотворно действие на нарязания лук се №ки на това летливо вещество, което предизвиква н.е само секреция пълзите, нс оъщо и онааи на всички храносмилателни жлези» Лукът |уси4ва производство то) на стомашен сок и стимулира също антисептич­ното му-действие и смилането; на белтъчините чрез пепсина. Благопри- ■ттва също и чревната секреция и се бори срещу патогенните бакте- |ряв, източник на на ферментации, гниене-и други-инфекции, като съ­щевременно запазва колибацилите, които са нормални обитате ли н® рбелите черва. ^ . ... «

Това антисептично действие на лука е била използвано още |щ>ез Средновековието срещу холерата и чумата.

Лукът стимулира също секретариата функция на жлъчния мехур нлянето на панкреатичен. сок и жлъчка.

Освен това, той съдържа-многобройни ферменти, някои от които (юдобнга на онези, на стомашния сак. Така- че, той: ще. може; да -допълни тюга тяхната недостатъчност\* Той притежава също един хипогликеми- ензим в доста: голямо количество;. Така че, той' представлява за: див­ите източник-за естествени хормони.

Чрез високото: си съдържание на витамини В и С , лукът може се бори с недоимъка: от витамини ; използван-паралелно с пресно при- вен сок. от. картофи, той, е най-доброто лекарство против скорбут.

От дълго време е навестен диуретичният ефект на лука. В ня- Иучаи.,. едно лечение с .яук в продължение; да три-дни само, може да ше е де ми от долните крайници, дори след провал на; медикаментозни шщи.-Тозв® ле.ченив1-се състои в-консумиране. на-най-малко IO--I5 ■ лук; със средна големина,-с малко мед, за да; се подобри BiQrce му, век салата с малш сок от лимони, олио и сметана.. .Това лечение мо­да продължи много' седмици без каквито и да е затруднения.

Етеричното; масло; на лука. .се елиминира чре» в-голямата; си жчре» дихателните лигавици,-къде.то действа; като балсам» Може <ла [лава: сироп от лук на болни, страдащи от катар на дихателните-пътища. I w ..Според някои автори, лукът е също-глистогонно, малко седе- I средство / успокоявайки болки, които се чустват в края на амяу- li крайници /, стимулирайки' хематодоезата и регулирайки щитавидна- &еза при хидерфункцията й, чрез съдържанието си на флуор /0.5 мгр. [да килограм дук. /

- При външна употреба, благодарение на своя ефект на отстраня- прилива на кръв, лукът изглежда полезен при фурункули, а.бцеси, "тьзвания-,- лимФаденити, а също и при контузии, хемороиди и дори ирм х - с алопеция.

- НАЧИН НА ИЗПОЛЗВАНЕ ..

Така че у лукът може да бъде полезно допълнение при много брой- керашш.-Във всеки случай!, той; има предпазно действие, когато ^е ?зва често в домакинството. От друга страна, той е необходима под- вка при много ястия»

- Сирого от лук срещу кашлица и хрема : - ват: ©е на филии много глави едър., лук, смесват се с небет-шекер и от-деляцет® на сокаг се вземат многократно; супени лъжици от сока I целия ден. - Или се--нестъргва една голяма глава лук в 100 гр. , прецежда се така по лучения сок и~се сварява с 150 гр. небет - р, за да се получи сироп. Всеки час се взема по I кафяна. лъжичка го.

i v.- - Пкте от суров лук-срещу едеми. Приготвя, се пюре- от 600 гр< Щ след това се иазеира и са прибавят 100-гр» мед и- 600 гр. бяло юно-и се. разбива, докато получената течноет стане гладка. -Взема «е всеки ден по 100 - 200 гр. дневно от тази течност със супени

РОДИ. ~ ' Р?

i.-. - Външна употреба : смесва се смачкания или настърган лук рюда, 8а да се получи каша, която ое налага? върху болните? места, рлучай' ва възпаление, хемороиди и срещу капане на коса.

0 Ф И I Е

К

- И 3 Т Q Ч Н И К

НА Е НЕ Р Г И Я

Известни в нашите страни едва от няколко столетия, карто- са придобили име на продукт от първостепенно значение. Скорбялата, на картофите, важна; съставка не грудката 100 гр. квртофи съдържат средно- 16' гр. скорбял® /, съставлява е? ат най-лесно; смилаемите нишестета^ Действително, пюрето; от иофи подхажда за; деца и за мноич® болни. Нишестета на картофите j пия дава тяхната икономическа роля.

ГЛАВНИ АКТИВНИ ШЩЕСТВА НА 100 гр. КАРТОФИ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Протеини | 2 гр. | Витамин | А | 2 |
| Мазнини. | 0.1 гр. | Витамин |  | 0.1 |
| Въглехидрати 16 " | Витамин | ВР | 0.02 |
| Натрий | 3 мгр. | Витамин | В6 | 0.2 |
| Кал nit | 500 " | Витамин | РР | 0.5 |
| Калций | 15 " | Витамин | С | 22 |
| Магнезий' | 25 " | Витамин | Е | 0.06 |
| фосфор | 50 " | ~ Витамин | К | 0.65 |
| Желязо | I " | Калории 72 |  | М. Е. |

301

Картофите не-губят-от своята хранителна стойност при складиране: |тъмно мазе нишестето се разгражда незначително на по-прости-захри, ~ри, които грудката "ивгаря" и "диша" за собственото си съществу- ие. Тези респираторни явления, се преусташлвяват при замръзнали» -и изгнили квртофи, които придобиват тогава сладък вцус. За-да се ^тигнат минимални еагуби от замръзване,, гниене и покълввне сорти- тите картофи се складират на сухо), хладно и защитено от светлина—

В6 \*--' Освен скорбяла, картофите -притежаввт-и многобройни еле- ити, полезни за зфянене : голямо количество пълноценни протеини,

иго минерални вещества и значителна1 количества витамини. -Първото mm изследване, върз^у качест.ва.та. на картофите е било публикувано рз.....1359 год. Днес-е създаденв индустрия за преработване на кар- (фите : екстракция\* на скорбйла-г алкохол, белтъчини и--пр.

Съдържанието на минерални соли се влияе от климата, почвата исобено от торовете. Картофите съдържат значително количество калий?, ш> торовете на; базата; на калий, увеличават още -потече. Разновид- ггите от картофи, най-често; засягани от растителен рак, са именно ай-бо гетите не кал ий / това може. да ни-на кара да се съмняваме в ка- твото н® калиевите торове» От друга1 страна;, сортове, най-много майчини: срещу рака, са не сама доста бедни ка калий, но, .са богати ■магнезий. Знае; се, че магнезият притежава известна предпазна роля 1рака у -човека\* .-

IL, Калцият съществува в относително постоянен процент.. Картофи- съдържат също1 желязо>, алуминий, никел, кобалт, цинк и един посто- ен-шощент манган. Трябва да се внимава, витамините на картофите bостанат непроменени ; през. първите месеци на; годината, картофите |едста вля ват за някои хора единственият източник не витамин Са

Всички те зи вещества варират по количество според--вре ме то, |,влиянието ка ензими, които управляват собствения метаболизъм на дка та; и са особено активни в началото на покълваната..

Начинът ка готвене; е определящ, що, се отнася до хранителна- 1 стойност на картофите. - ..

- Обелените картофи страдат повече при всички начини на готве- I - в. .сравнение с необелените. ВАРЕНЕТО НА ПАРА е за пре;дпочит.а- ■ пр.ед варенето във вода. Печените или пържени картофи запазват до- S8 добре своите хранителни елементи\* Обелените--и сварени картофи бят 25 % ат--своите минерали и витамин С. Последният ©е губи, ®со- Ьнаири продължителна готвене и при претопля не. Най-полезната форма •става картофи, приготвени с люспите им.

Трябва; да осъзнаваме факта, че-протеините-ка картофите, на цтофите са с много висока биологична; стойност и-се усвояват до 90% , като- рекордът-в тази област се държи от белтъка; на яйцето., . Еши изследователи смятат, че белтъчините на картофите превъзхождат ш на месото и на яйцата. . ..

I - . .СОЛАНИНЬТ,., а^калоил на- - картофите;, се на мира-само в незна- врщаз .лоза; в грудката., което елиминира всякакъв-токсичен ефект, tea продукт изглежда дори благоприятства перисталтиката и секреция- ра на червата. При все това, тря;бва да се въздържаме -да консумирам® Ьзеленели картофи, които го съдържат в значително количества.

Пюрето от -картофи се използва широко при режима на много бол- Li-при асла.бкали хора. -Пре сният сок ст картофи се бори. ефикасно lie свръхпродукцията на стомашния, .сок. Супата от картофи е-нца е по- 88на при кърмачета; и при малки деца, страдащи от чревни-смущения. К Проф. Н». Жагие препоръчва-"картофени дни" при известни цир- юторни страдания, придружени е е дам : да се приемат -а прадълже- 1 на. три последователни дни по -I кг.-картофи, без сол и мазнина, [вира делени на 6 порции.. Налага се максимум почивна по> вре ме--на влечени©.,, което може да се повтори всеки следващ, месец или на; реки три-седмици.

Е П И

С Т И МУ ЛИ PAT

Ч К И I Е Ub-fHlt МЕХУР

Репичките / Рар1апнз.. заПунз / са от семейство; "Кръстоцветни" сшкантен вкус и произхождат-без съмнение от Азия. Това е: много давпространена зеленчуково растение, с много бърз растеж /18-30 ру опоред разновидностите /. Практиче.с-ки вече не се намират в ди- Ю; състояние, hoi се култивират от хилядолетия. Херодат-споменава в дайте-истории за съществуването на фактура, написана с йероглифи, то споменава разходи за "репички, лук и чесън".

ГЛАВНИ АКТИВНИ ШЩЕСТВА В 100 грама

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Шотеини | I | гр. | Витамин | А | 12 микро грама |
| Мазнини . | 0. | I гр, | Витамин | В1 | 0.03 мгр. |
| Въгле хидрати | 3. | 4 « | Витамин | В2 | 0.03 " |
| Натриум | 18 | мгр. | Витамин | В6 | 0.06 " |
| Калиум | 322 | II | Витамин | РР | 0.4 |
| Калций | 32 | н | Витамин | С | 29 |
| Магнезий | 8 | и |  |  |  |
| Фосфор | 30 | и | Калории М. Е. |  | 1980 |
| Желязо | 0. | 9 " |  |

Болни и здрави намират в картофите не само голямо количество Роши, но и белтъчини с висока-стойност, витамини и ценни минерал- |и соли, като най-добре е да се сервират с люспата. Самите картофи бля го ириятстват-пълно тята, при. уславие., че няма. да бъдат консу- вни в голямо количество, като допълнение при едно хранена;, което I ботата на белтъчини.

I - 1

Репичките обхващат два разтича БИ - с малък размер, розови и го брой ни разновидности : кръгли, розови и пр„--/ и , чепни и бели, разпространени I\* Репичките: притежават същите ак1 ана. Също като хряна, репичките ии и стимулират по този начин а ват при всички катарални смущени: са из кличите лно- -ефикасни, особе но

черния-дроб и жлъчната секреция. Този хо ла го ген ефект се бори с ната става и предпазва от-образуване на. жлъчни камъни. При «же- bhgd консумиране сок от прясна ряпа в--прадължение на много месеци, мохно е дори да се разтопят някои жлъчни камъни. - [ Репичките имат също пречистващ кръвта, .ефект, а смцо и лаксати- ;н и диуретичен ефект, благодарение на съдържанието си на-рафанол.

[ Те успокояват сухата, .спазмодична кашлица и благоприятстват ш.чването ; но трябва да се иматпредвид само нетуберкулозни Ьвдания. Препоръчват се в случаи на коклюш и-бронхити.

в Така че, лечебните качества на репичките са изключително инте- Ш' 8 а. :

* стомашно-чревния тракт и особено за черния дроб и жлъчния мехур ;
* обмяната1 на водата, особено на ниво; бъбреци ; --дихателните органи.

|v-3a медицинска употреба репичките се препоръчват не солени, но подсладени - за пре дпочитане с мед или с нерафинирана захар»-- ..

Ексщайн и флам- препоръчват сок от ряпа;, приготвен по .следния начин : издълба ва се ряпата, като се преви малък отвор-на долния й хрзи ; тази кухина-се. напълваме нерафинирана захар или с мед. Ряпа- 18 се поставя над.,съд, за да се събере?-co кът, който изтича ; този сок от ряпата се дава на болния чист или разреден с малш топла вада с кафяна. или дори със супена; лъаица.

Ve А А А Т И

-чето. ? -той е "юанеформа- пез ли- ция,

;t 4

L В-домакинството репичните служат като.' предястие или смесени с аруги сурови храни. Ряпата се на.стъргва ситно,-за да се включи в je-feHff са •лвтга, - към която могат -да. се прибавят също и домати, кресон, червена зеле, спанак,--цветно--зеле или моркови. Салатата може да се гарнира също и с няколко маслини.

ХРЯНЪТ а к т и в и 3' и р а x р а н осми ла нето

Хрянът / CojCbtearle агшога&а / принадлежи към семейства |%бсто цветни". -Расте във вдгажни терени.-В Германия, къде та е мнора разпростра не н:,. се на мира? честа в диво състояние.

Изведените през. актомври-наември-корени могат да: се запазят в мазе, в пясъка1. Те- съдържат захароза., аспарагин, пантозан, орга- рчн-и- киселини и особено един гдюшзид / синигрин--/, който по време на настъргване корена, отделя една "мутардово масло" и един ензим / мирозин /.

v Обикновено тези корени са формирани аш мнозга глави. Почи­стват се от пръст, фибри, стебло) и пр;. и се измиват много грижливо; Ейгато са измити, важно; е да се използват бързо.

ГЛАВНИ АКТИВНИ ШЩЕСТВА НА 100 грама ХРЯН

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Протеини | 2.8 | гр. | Витамин | А | 4 микро грама |
| Мазнини.. | 0.3 | •1 | Витамин | В1 | 0.14 | мгр. |
| Въглехидрати | 15. | а» t | Витамин | В2 | 0.11 | tt |
| Натрий | 9 | м | Витамин | РР | 0.6 | tt |
| Калий | 554 | и | Витамин | С | IГ4 | п |
| Квлций | 105 | и | Вит^мкн |  |  |  |
| Фоофор | 65 | tt | Калории |  | 75 |  |
| Желязо | I. | 4" | М. Е. |  | 314 |  |

ТЕРАПЕВТИЧНИ УКАЗАНИЯ: И НАЧИН НА ИЗПОЛЗВАНЕ

ПРИ -ВЪНШНА УПОТРЕБА , настърганият хрян-се използва-като I8B3- при мускулни, нервни, стомашни и ревматични болки и Има аналог-

шв действия--при изгаряния и при ухапвания от насекоми. Някои го ^юпотзват при .лунички и при обикновено акне. .... -

ПРИ ВЪТРЕШНА УПОТРЕБА--, хрянът възбужда, секрецията на- всин.та храносмилателни органи, включително черният, дроб и панкреасът, зеьдото идва и ползата му. при храно сми ла те -тта» не достатъчност. Той йииулире също) бъбречната дейност и тъй като; притежава: антисептично |йирвие--на ниво> пикочни пътища, трябва да съставлява част от режима сри заболявания на бъбречното легенче и на пикочния мехур.

Редовна, консумация на хрян, смесен с медг се препоръчва­ли ревматични страдания и при подагра, защото се стимулира дейност— t8 38 жлезите и обмяната.

-Служи също. при катари--на фаринкс®, ларинкса и бронхите--и при юнзилите / възпаления-на сливиците /9 поради неговото откашлящр, вграчващо и леш антисептично действие..

Е

Хрянът активира- също и перисталтиката на червата. В домакинството настърганият хрян звсилв® вкуса на ястията е /взрено,' месо ; служи също като подправка при печено, риба и някои сосове, както и в салати и-сурови блр.да. Домашните консерви, черве- [гото цве-кл® и корнишоните стават по-добри, ако при бавим към тях ня­колко филии хрян.

л. И И

Н А

-КАРТОФ И ТЕ

Д ИА BE Т И Ц it Т Е

— Гудаият» / 1«Еегозл& /, наричана одце земна ябълка

"сложноцветно!", пренесена ат северна Америка през 17-я век, била >вена до голяма степен след внасянето на картофите през 18-я век Растението достига на височина до- 2,-1/2 - 3 1/2 метра и има иудки, подо-бно на картофите. Задоволява. се с каквато и да е почва-, .гори и песъчлива и камениста»

ГЛАВНИ АКТИВНИ ШЩЕСТВА НА 100 гр. ПГ-4Ш

А

В1

В2 РР

Витамин

Витамин

Витамин

Витамин

Витамин

Магнезий

Желязо

М. Б.

Протеини 2«4 гр. м88ниня. . 0.4 " Вьглехи:драти 15.8 гр.

478 10 78 77

шт ш

мгр,

Калщйй К8-тций'' Фоошар Калории

2 микро грама 0.2 мгр. ОоОб " 1.3 ■ 22 20 3.7 " 322

ГОдната-за ядене грудка съдържа : 2 % белтъчини, 0«4 % мазнини, 16 % въглехидрати и 79.1 вода. Пропорциите на-минералните вещества отговарят ка онези на картофите, но с повече ал калност V\* и т,ях. Съдържат витамини, главно витамин С ; захарите се състоят вре димна от прости захари и ЙНУ-ЛИН .

Понякога наричат гулиите "картофите на диабетика". Дей­ствително той асимилира изцяло захарите на гулиите.--Според, проф.-фвн йгодеа 80 го. гулии отговарят на една порция бял хляб / едно) малко йебче от 20 гр. съдържа.. 12 гр. въглехидрати /,. С до ред проф. Г.А. Кюперс Зонненберг, диабетиците могат да ядат два пъти повече

Ь>, отколкото) имат.1 право! да ядат картофи. [ Изобщо, това е твърде малко известен зеленчук, който, има; пре- етвото да се запазва през цялата зима в земята, понеже е устойчив |студ, в зимник се запазва само. няколко дни. Тъй; като е. трудно да; |намерят гулии в търговията, представлява интерес човек да ги ат- №\*д8 в градината си.

^К Z НАЧИН НА УПОТРЕБА

1

В Вкусът им е близо до онзи на ангинара. Гулиите се приготвят ■сто1 като картофите / например, на пюре - с мляко / ; съвсем; не; е; Т1бходимо.1 да-е е белят ! Впрочем,-варене то им трябва; да бъде много-- шаисо; а-ко искаме да. запазим въглехидратите им под формата на инулин

Гулиите могат да се консумират също така и сурови. Тога в®- ют лек вкус, който прилича на онзи на лешниците.-А сокът от гулии рпомня малко онзи на кокосов орех ; може да. се-постави в бутилки , вто-сладко ябълково; вино. Така че, виждаме, колко разнообразно -е инолз.ването) на гулиите. А като-се. прибави към ястие с кисело зеле:, ре да смекчитвкуса му поради съдържанието си на захар\*

I -Колбата) използваме гулиите сурови, по-добре е да се оставят I престоят 1/2-ден или цял ден. преди консумацията. - така се избя- гвищулинът да се разгради преди постъпването му в червата, чрез; 1бра8уване на въглена киселина.

КЪМ ТАБЛИЦАТА

Не трябва, да се мисли, че ползата от тези зеленчуци се огра- шчава само: в съдържанието им на мине р а .дни вещества, микроелементи 1 витамини. —Те съдържат действително и други вещества, по-специално Гиерични маел®, които--имат стимулиращ ефект върху обмяната на веще- ICJ.B8T8 и жлезите ; баластни вещества, чието значение отбелязахме не един иът {--ароматични вещества , пигменти и органични киселини, една от ролите на юито е да възбудят апетита.

Т A

л и и

4мте и активни субстанции при корените и грудките

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| lip. | КАРТО- | ХРЯН | дар- | РЕПИ | ЧЕРВ. | ЦМ- | \_ аГУ^Я | JiyK |
|  | фи |  | гош |  | ЦВЕКЛО | НА |  |  |
|  | 2 | 2.8 | I.I | I | 1.6 | 1.7 | 2.4 | 1.5 |
|  | 0.1 | 0.3 | 0.2 | 0.1 | Оо I | 0.3 | 0.4 | 0.2 |
| роти | 16, | 15.3 | 8.7 | 3.4 | 9.1 | 7.4 | 15.8 | 8.1 |
|  | 72 | 75 | 41 | 19 | 44 | 40 | 77 | 40 |
|  | 301 | 314 | 172 | 80 | 184 | 167 | 322 | 167 |
|  | 3 | 9 | 45 | 18 | 62 | 77 | 100 | 9 |
|  | 500 | 554 | 341 | 322 | 335 | 310 | 478 | 157 |
|  | 15 | 105 | 37 | 32 | 16 | 55 | 10 | 27 |
| р | 25 | 33 | 17 | 8 | 33 | 9 | 20 | 8 |
|  | 50 | 65 | 36 | ЗОГ ' | 16 | 105 | 78 | 36 |
|  | I | 1.4 | 0.7 | Go 8 | Оо 7 | 0.5 | 3.7 | 0.5 |
|  | - | 18 | 40 | 70 | 61 | 50 | 45 | 24 |
|  | 0.2 | 0.14 | О.ОВ | - | Оо 19 | 0.15 | - | 0.13 |
|  | 0.2 | - | 0;. 25 | - | 0.94 | 0.16 | - | 0.36 |
|  | 190 | 212 | 21 | - | 15 | - | 60 | 51 |
| и А | 2 | 4 | 1100; | 12 | 2 | 3 | 2 | 33 |
| иВ1 | 0.1 | 0.14 | 0.06 | 0.03 | 0.03 | 0.06 | 0.2 | 0.03 |
| \*В£ | 0.02 | O.II | 0.05 | 0.03; | о;о4 | 0.0.6 | 0.06 | 0 04 0 |
| ш РР | 0.5 | 0.6 | 0.6 | 0.4 | 0.3 | 0.7 | 1оЗ | 0.2 |
| йВ6 | 0.2 | 0.18 | 0.12 | 0.06 | 0.05 | Otr2 | - | 0.13 |
| ЕВ5 | - | - | 0.27 | 0.18 | 0.12 | - | - | 0.17 |
| Щ С | 22 | 114 | 8 | 29 | 6 | 10 | 22 | 10 |
| 1 Е | 0.06 | - | 2.6 | 0о05 | - | 2.6 | - | 0.2 |
| ЕК | 0.65 | - | 0;.2 | - | - | - | - | - |

Il У .ЗЕЛЕ НИТЕ с а А А Т И

jahcttt е най-удивителната част на-растението- : -тай е лаборатория па биохимия, която ияпт-г^тря

и синтези. Растението-лиша и елиминира с-воите отпадъци чрез -ra­te После лният е преш -всичка ге палите жа хтгорофжтата аеимлхаияя,

he\* шт9 шщшш 37 mwu № I SHVgggL

жлс У Шп / от атмосферата, като създават захари, необходими за je на pa&vemi&9\*w Нззя .чуден синтез.-, see още: не имитиран в;-нашите ■вчгории, се извършва-под влиянието на слънче-вите лъчи и хяорофила, «нт-приръстващ във всички зеле ни--растения. ХЛорофилната асимил®- вбуслввя целия»--живот на-нашата планета. - . -

- Зелените листа, консумирани пресни, доставят на? клет- ни също благотворна; жизненост,. Както пщпе -проф. Хьопке ат Франк- - .. "Зеленият-лист, беден така. да се каже на хранителни ■етва,-съдържа в изобилие минерални соли, витамини, микроелементи щоряфил. Неговите протеини / I 2 % /, притежават най-висока био-

ЧН8 стойност ; не; са ли те в основата на всички растителни и жи- 1в1ински - белтъчни--материи ? -Така разбираме високата хранителна стой- |й\*г на суровите листа на; нулнивираните и диви салати."

Сред минералните елементи,, .съдържащи се в салатите, река цитира ме; на. първо място желязото, придружено от но>-малки количе- 'гв® арсен и мед и със съдържание на витамин С, което съвсем не е за йенебрегвене- ; в-комбинация е хлорофи|Га той-стимулира хематопоезата.

- Освен това, всяка разновидност от зелените салати yf> мекав® собствени качества.

IUHOTO ЗНАЧЕНИЕ НА СУРОВИТЕ ХРАНИ

- Суровите храни прите жа ват- - много с тра нни влияния. Чре® тях- tara евежест и-ярки цветове,-те стимулират апетита; и същевременно рчват в действие храносмилателните; жлези. Суровите храни-доставят но малко) калории, но насищат много бързо! ; така че, при всички режи- 18а отслабване могат да ©е възползват от това, толкова паве че, че иното съдържание-на це лу.лози -ус коря ва чревния транзит...

Често са възразявали, че организмът не може да използва

■щосфвата, съдържащи се в суровите храни, защото -клетъчните им стени

j« с^стояв от не смилаеми фибри,-които зфано смилате дните сокове не мо-

р ле атакуват. Епро.чем, храносмилателните сомове успяват да проник-

В! в клетката и да разградят хранителните и активните вещества. Така I напущат

* цущат клетката-,- преминават в чеовата и накрая през чревните; вла-
* нахлуват в целия организъм\* Доказана е.,, че протеините, съдържа- [е в суровите храни, се асимилират- много добре- о.т организма. lv -Суровите храни имат изключително въздействие върху, кръвонос- Iсистема, особено върху капиляритео Именно,-на нивото на техните »чви стени се извършва обмяната между, ин т е р стициална та, тъкан и таите на организма. Суровите храни съдействат да. се подържат тези т в добро състояние, което има значително влия ние- - върху-състояние - Iна абщото ни здраве и нашата физическа съпротивителна сила.

Магнеаият участва активно в клетъчното дишане: и успява по то- начта-- да1 у^или естествената съпротива на организма срещу рака. Та— , чините, богати на магнезий - като салатите - са ни абсолютно НЬдими ! - ~

Щ'- Нека' напомним-,- в заключение на тази глава,--че зе-лените листа салатите:, представляват-за организма? една продължителна защита— мбено онези на дивите салати,, .които растат -върху по:-части, нецулти- %яи шочви. Хлорофильт-е твърде: вероятно, главният фактор, който ги ^ктеризира и им позволява да допълнят едно: не балансирано хранене ;

яфилът не се намира в-действителност нито1 в семената, нито в ко- Ьте. Освен това, приносът на те ви. .зелени листа на протеини, мине- ш. вещества и витамини не трябва да се пренебрегва.

ЛАТИН КАТА

[спира развитието на бактериите

латинката / Тгораесо1шп . ма^нз /, декоративно) пълзящо ра— Ьение, разпространено в нашите градини,, е пренесено от южна Америка, к 8 а служа ва: да бъде спомената тук. заради едно изключително , но обкк- зовено) непо.знато нейно качество)-: тя притежава: силно бактериостатично Тества/ действиег Това. въздействие се. .дължи на едно активно веще- |во),-кое.то химически все още-не е определено, но: запазва своята ефи- (юеност дори в газообразно състояние. -

Щ>оф. Винтер-е. до кавал, че тази субстанция се намира все~ Ее в урината - 9. часа след кансумация на салата от .латинка. Опити са и казали, че тя действа срещу многобройни патогенни аародиши,--особено ■ коките, и чревните бактерии, но също и срещу тифусния бацил и ба­лите на дизентерията и дифтерита...

Така-че,--още веднаж виждаме, как природата ни предлага — йкиочмтелно прости лекарства е растенията. За нас остава да: ги изпол- |ваме.

Особено-интересно е да се намерил-в едно) растение, като латин- inn, възможна, алтернатива за съвременно лечение с антибиотици. Още се знае, къде са-разположени границите на нейната ефикасност, но № сега се знае със-сигурност, че латинката може да замества, при |ввестви случаи вещества като>-пеницилина«

Л^уг® предимство на латинката е, че тя се приема като сала- |п, а не като-инжекции или хапчета» Приготвя, .се на порции от 5-10 грама, които се консумират многократно през деня.

ПРЕЧИСТВА

КРЪВТА

И Р Е С 0 Н Ъ Т

Обикновеният кресон или мокреш / L eptdUttW аа!1удац / при- нвдлежи1 към семейство "Кръстоцветни". Той е едногодишно растение с шчинз 30 - 40 см., има стипчива миризма и малко пикантен, нсо ]»ен вкус\* « •

Кресонът съдържа витамин С.-хлорофил, желязо, арсен / сти- яирене на-хематопоезата / и един глюкозид, подобен на онзи при ти те кръстоцветни, за който говорихме по-рано / ври репичките, на и др./ Така че, също като тези зеленчуци, кресонът стимулира [йоиашните и чвряо дробкити-и жлъчните секреции и-благоприятства - лезота. 1фесонът,~сам или придружен от други салати, представляз- ^ередство за пречистване, на-кръвта. .. --

К - Кресонът не може да се съхранява продължитвлно време —-тряб­ва ее използва незабавно. Прибавя се към зелени, салати или блюда № сурови храни ; с него могат-да се гарнират-сандвичи, изпо лзва ее jo като? прибавка към прясно сирене, масло, сосове или супи от зе,— зеленчуци.

: ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА. 100 гр. КРЕСОН

Поотеини

Мазнини..

Въглехидрати

Натрий

Калий

Калций

Фоофор

4.2 гр, 1.4 " 4.1 " 5 мгр, 550 " 214 " 38 " 2.9 "

Желязо

Витамин А

Витамин Bj

Витамин В^

Витамин РР Витамин С

Калории М. Е.

365 микро грама

0.15' мгр.

Оо 19 "

1.8 м

60 и

46 192

Семената на кресона. никнат много бързо), дори върху попивателна

ртия, М9ЛК01 пясък или дървесни трици, при условие: че има достатъчно

Iwara. Тъй; квТО) култивирането му в парник не представлява[[3]](#footnote-4) никакъв роблем, кресонът се намира обикновен® в търговската-мрежа още през

ите месеци на годината» С него-може дя-се прави, лечение през Волетта, югато се използва като салата или под формата на пресен

КОПЪР Ги КАТАР НА БРОНХИТЕ

Лечебният копър / Гоеп1сц1нш oMIcInalle /, сеннико- »аа растение, произхождащо също\* от средиземноморските страни, е %раз простре не ката разновидност. Среща; се също и в диво състояние решите страни.-Култивираният копър изисква дълго и топло лято и начало ка есента. - - -

Лечебният копър е полезен-със семената си. Т® съдържат беди всичко една; есенция / 4.5 % /,.съставена--между другото от ане- К терпентин а;ви деривати и един радикал фенил— пропан. Тези есенция ию^мгециалио-анетолът, придава на семената от копър отхрачващи мства -: увеличава активността на вибриращите власинки на ре спира­лните лигавици. Копърът стимулира снщг храносмилането и е средство щ йбразуването на-газове. Така -че, индикациите на чай от копър и следните : бронхиални катари, астма, недостатъчност в храносмила­те, хроничен запек.

ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА 100 гр. ШПЬР

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вютеишп | 2.4 гр. | Витамин | А | 783 микро грама |
| Мазнини.. | 0.3 " | Витамин | В1 | 0.2 | мгр. |
| Въглехидрати | 9.1 " | Витамин | В2 | 0.1 | •• |
| Натрий | 86 мгр. | Витамин | РР | 0.2 | и |
| Калий | 494 " | Витамин | С | 93 | я |
| Калций | 109 | Витамин | Б | 6 | it |
| Фоофор | 51 | Калории |  | 49 |  |
| Хелязо) | 2.7 " | М. Е. |  | 205 |  |

Народната медицина препоръчва отвара от копър за конюнктиви- но в това отношение няма научни потвърждения.

За да се -използват отхрачващите.-му овойства,--сме.оват-се гр. копър със-същото количество исладски лишай,-ирландски лишай --■ Гкорени" от-бял-слез ; 1-супена лъжица от тази-смес се зарива; е-вряла ри. Чаят се оста,вя да се запери 15 минути и се пие много топъл, ■гократно през деня.

Като>- сре дство срещу-бвлонирането на: чер.вата:, - омесват се Ьгр, ксшър със същото количество анасон, кориандрово семе: и кимион, jc една лъжица от тази смес се цригот.вя чай, от който се пи® една- ■-ч8ши дневно:. -

Семената на копъра позволяват да се приготвя е вода или ряш едно питие, което може да: се дава на малки деца срепу газова 1рстудни заболявания. -

t - Като-ароматечно растение, семената на копъра трябва да «използват цели ! Стри ти,--те изгубват своя? аромат\* От тях също 1 да се извлече едно масло. ; последното, като целите семена:, може ■ подпрашд сосове, супи, пудинги, тестени произведения, консерви от ■юшони.

МА РУЛ-ЯТА

БЛАГОПРИЯТСТВА СЪНЯ НИ

Марглята /-Li actitaa ааФ1уа / има. .много разновидности.— |вз е едногодишно) растение, което-цъфти между юни и август. Рекол- рра ее преди появата на^ цветното стебло..

Съдържа следи от вещестеот подобно на опиума, като-има кююявещи,хантисиазмотични и откашлюващи свойства. Това действие, р дължи на едно слабо съдържание на хиосциамин.

ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА 100 гр. МАРУ-41

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Поотеини | 1.4 гр. | Витамин | А | 150 микро грама |
| Мазниш. . | 0.2 " | Витамин | В1 | 0.06 мгр,. |
| Въглехидрати | 2.2 " | Витамин | В2 | 0.08 " |
| Натрий | 10 мгр. | Вит 8 мин | В5 | 0.01 |
| Калий | 194 " | Витамин | В6 | 0.07 " |
| Калций' | 23 " | Витамин | РР | 0.4 " |
| Магнезий | II | Витамин | С | 10 |
| фосфор | 31 | - Витамин | Е | 0.4 " |
| Желязо | 0.7 " | Калории 17 |  | М.Е. 71 |

1x8 припомним тук;-още веднаж-стойността на протеините., -които ни ■СТ8ВЯТ з е-жените листа; на са-явните. Въпреки че са представени в ог- мничени количества / I - 2 - 4\*2-% /, те са способни, поради факта й своетоз съдържание на аминокиселини, да допълнят протеините; на фините растения и на сухите зеленчуци»

"ЗГ А В Л. И U А

НА ХРАНИТЕММТЕ И АКТИВНИ ЕЕЩЕСТВА ПРИ ЗЕЛЕНИТЕ САКАТИ

КОПЪР

MAPy^ifl.

КРЕСОН

грама шесФва

Протеини Ьвнини,. рле хидрати top и» Е.

"рий

1Й! ЦИЙ

4.2 1.4 4.1 46 192 5

550 214

2.4 0.3 9.1 49 205 86 494 109

1.4 0.2 2.2 17 71 10 194 23 II

гнезий'

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| мофор | 51 | 38 | 31 |
| Ь\*Я80; | 2.7 | 2.9 | 0.7 |
| top | - | - | 50 |
| ma |  | - | 12 |
| йггамиа А | 783 | 365 | 150 |
| Вггамин Bjканиш Bg | 0.2 | 0.15 | 0.06 |
| 0.1 | 0.19 | 0.08 |
| ЙГГ8МИН РР | 0.2 | 1.8 | 0.4 |
| Виамин С | 93 | 60 | 10 |

И

i У.

ДИВИ

САЛАТИ

3 Е л Е Н Ч У Ц И

- Тези глава третира^ зеленчуци или салати,-които се намират в iBoi-състояние. ; от тях о;бикновена> не--се интерисуват,. .освен в периоди в:оскъдица, докато редовното-им използване, би мог.ло да бъде от пол- р,.за нашето здраве. Разбира: се,-тези растения не се намират нався- ййгде, но някои от тях днес се култивират, като например кресанът, рвият' магданоз и пр.

Човек-би с© изненадал, виждайки, колко хранителни, -активни, Учебни вещества съдържат тези растения, които не. се използват. По- {специално, копривата и глухарчето) са истински медицински растения. Съществуват, многобройни разновидности на. тези ди ви-растения, могат, да ни доставят една-салата е по-подчертан вкус, или ори- шалш блюдо от зе ленчуци.-Не само че повечето хора не познават,-ве­че растенията:, но\* често те-се от връща ват от работата, която предста­влява събирането им. При все това, всеки би трябвало; да свикне най- иалкато с някои от тях и да ги бере редовно..

Лично) аз си спомням за многото; разходки, които правехме: е [каята майка и с моя брат през полето! и по течението на патоците. Тя

доказваше онова, което трябваше да берем и ни как-не ни беше труд- I® да напълним чантата, която тя винаги носеше със себе си. Такива [спомени придружават елно дете през целия му живот.

КОПРИВАТА

КАЧЕСТВА

IIP И Т Е ЖА ВА

МНО. ЕО БРОЙНИ

ПАРЕЩАТА КОПРИВА / НгЦса нгепз / от обработените места, рока 30 - 50 см.- и ГОЛЯМАТА КОПРИВА / Hrllca elolca /, от шетащата и-храсталаците-,- която превишава I метър височина., юхващат цялпто-земно' кълбо. Този, често презиран плевел, притежава удавителни качества.. Снаблени-с. ръкавици, можем ла ги берем лист по рет. - — Притежава следните съставки .:.

кдязо, хлорофил,. лицетин, танин, един още не добре известен глюшзид, •дан р.екратин, подобен на онзи на спанака, винена, и мравчена киселина, [иукоитги, смола, каротин, много минерали / калциев нитрат, магнезий,

\*®н ИНДИКАЦИИ:

Това изброяване може да подскаже многобройните й действия върху човещкото тя ло j „

- диуретично действие, най-малкото е равно на онова на черно^- I

то; кафе

стимулиране-ансамбъла от хр^аносмилателни жлези- и: цялостната юяогия на храносмилателния тракт^

[ - хе ма трио етично? дейотвие / желязо » хлорофил / - -

- анти диабетично действие, подобна на онова на листата ат

31 бора винката «

[ - антихеморагично действие j г ,

; - галактагенно? действие.

НАЧИН НА УПОТРЕБА :

. --ОШВАРА ОТ— -КОПРИВА-/ 3 чаши дневно) / представлява; терапевтич- ■ 1ЮВълнение в следните случаи ; нефритни колики, пикочни камъни, Крити, жълтеница, ентероколити, анемия /въпреки че ПРЕСЕН СОК Кбил жо.-полезен при този случай /, кръвахрачене и кръвопикаене,

врменорея и други хемарагии, диабет, ревматизъм, подагра. В, Копривата може да бъде. много; до бре. консумирана; и ката ЗЕЛЕНЧУК •сьщо-както спанака. Очевидно, трябва да се избир>ат крехките издън­ки младите листа.

Листата- от копри-ва могат-да се омесят, .с листа от цве кла-или йвнак: и тека -да се по .лучи смесен вкус.-За да се приготви, листата вябва да се бланшират в- солена; вода. След това водата ат бланшира- |ето се запевва. Листата се нарязват на дребно,-както; и малко лук., кривата и лукът се задушават в растително масло и се приготвя--един вид Беше мен с мал-ко? брашно, мляко и-водата от варенето. Евентуално Ьото) може да се замести с един суров, настърган картоф.

I СУПА ОТ -КОПРИВА се птшготвя по подобен начин ; прибавят се евентуално няколко филии картофи, както и копър или други миризми по

«збор. .Ня-ксш хора приготвят ."ПРОЛЕТНИ САКАТИ", като смесват копривата с глухарче, киселец и други диви растения.

РЮЛРИВА С ОЦЕТ е полезна при капене на коса\* ^ВТИНКТУРА- ОТ КОПРИВА, се използва понякога външно>-при себорея Iсебореичшзз алотация. За да се получи тази тинктура\*- следва да се Тйт в продължение на 1/2 час I .литър вода, 1/2 -литър винен оцет с 250 грама нарязани корени от коприва;. Корените -на. косата се-маса— прат един път седмично) първо с тази тинктура и след това с чист

И111\*" Копривата служи също! и за индустриалното щ>оизводство на Профил, използван в хранителната; индустрия / подобрява цвета на юноервите / и във фармацефтичцата индустрия / толкова повече, че лес се признава терапевтично действие на хлорофила и известни ре— юлтати в козметиката-. - — .. — ..

I..у Сакът от прясна коприва се приготвя ат млади издънки и млади ■в ; така полученият сок: се разрежда с 5-10 пъти повече вода

Мввеиа c -кафява лъжичка. Може също; да се смеси-неразреден /. само 13. кафе ни-лъжички / с други сокове ат зелени листа.-Никога-да не 1полправя със сол, чер пипер, -оцет или горчица.и да. се използват нежните върхове--и малките листа долу. Варивата е изключително полезна през пролетта !

К И С Е Л Е Ц Ъ Т ^•ПРОЧИСТВА ЧЕРВАТА

ГЛУХАРЧЕТО

Е ПОЛЕЗНО З А ВСИЧКИ

Съществуват много разновидности на глухарчето/ Тагахаенш К 1еом1з /, раз про c тра не ни по цялото земно кълбо. -Във Франция рдите растения се берат в края на зимата и през про.л е тта - за при- |вяне на салати. Култивирайки глухарчета е зимник, получава се- ед- форма бе е хлорофил,- по-нежна,-но. с по-малка хранителна стойност. Kv в глухарчето: се намират следните активни: вещества : 1ксин-/—горчи в - 0о05 % /, инулин— 40 %. , витамин д , холин, раз­ми: киселини, захари, мазнини, смола и една есенция в корените.

ИНДОКАЦИИ-: .. .. - -

- 1/ Глухарче то възбужда мускулната подвижност и храносмилател- в секреции. - - -

2/ Действа също] върху жлезите на дихателните пътища, откъдето неговото:- отхрачваир действие.

НАЧИН- НА УПОТРЕБА :

| ПРЕСЕН-СОК от глухарче,-получен чрез изцеждане не -листа- и ши:, е. по-полезен отколкото цялото растение / I сунена. лъжица днев- i в щюдължение на 3-- 6-седмици /« През зимата се препоръчва поняко- |»отваря от равни части сухи листаци корени.

I САЛАТАТА от глухарче стимулира апетита. Може да се консумира ■ когато ж&лтите цветове: започват да цъфтят.

Изобщо, пречистващото действие на глухарчето е много полезно |t организма.

Ь СУХИТЕ И ПЕЧЕНИ -КОРЕНИ дават заместител на кафета, по-аро- мен отколкото -бихме могли да повярваме.. - -

Би могло стадо, въпреки че това рядко, се прави, да се използва харчето) като ЗЕЛЕНЧУК- и за cv«a. Може дори младите корени да се Ьохат в мазнина и да се сервират леко солени с омлет и пюре от карто- ii,

КОНСЕРВИРАНЕ НА. ТРЕВИТЕ И АРОМАТИЧНИТЕ РАСТЕНИЯ!

|3/ фуга форма-на консервиран© е-- СУШЕНЕТО ■втите. се разстилат върху хартия или се - правят букети, които се ■ е дръжките нагоре. Никога да не се оставят на. открито слънце! ято изсъхнат, поставят се в защитени от -влага съдове.,.--за да не Егубят нищо' от аромата си. Кресанът и киселецът не подлежат на ше. . . -

4/ Ароматите могат да ,се запазят в ОЦЕТ И ОЛИО . Нарязват, ■фвнно, притискат се в. съд и се по кри ват-с винен оцет или о лио, ло I нръст над тях.-След това се по крива т с целофан и се запазват в 1дилник.--Така консервирани ароматичните растения могат да направят ж, бяло сирене- и разбира се-,- всички ястия. от. зеленчуци. 1,-5/ Нека си припомним, в заключение,-че едно добро блюдо се при­пея е много ароматични растения и с малко сол.

II. ЖИТНИТЕ РАСТЕ НИ Я

ДРУГИ 3 ъ Р Н Е Н И X Р А Н И

[ПЬ Л. НОНЕЯНЙТЕ

К Т НИ РАСТЕНИЯ,

3 ПР А В Е

3 А

КИВОТ

и

Ш очни к

Ней-важите от тези житни растения се намират в-изобил №ки страни, -колкото' и малко\* да са блягоприяствани от климата\* №еа-кудтивир-а ли,- особено/ в-Европа, пшеницата, ечемика и просото после дните две са били постепенна изместени от ръжта и овеса\*

I . ~ ' ПШЕНИЦАТА : \ - -

Полозите са показали, че китайците-и египтяни та са консумирали ^житото, .още ЗоООО години пд. Хр. Днес нейната култура се простира {клевер> доз 64-я паралел и до/ 1600 м. височина:,

f!-, ' • ' ' r: Р.; -ъ Ж. Т А.: : ~ . ^ " . ..

кюхожяа от една,- дива; разновиднаст от централна Африка и се присшщ 10 69—я паралел.

л. И Ш-Ж Ц-Ъ Т : ■/, Щ •...

I бронзовия век:~е бил- култивиран в Средиземноморския басейн• Дяе-с re още се намира в някои облаги на Швейцария и Германия• Той не. pa- Ice при. всеки климат.

к.ц. - ЕЧЕМИКЪТ :.w ;

Ьох8хожд8: -съща от една; дива форма, все: още--разцрастранена в Кавказ, ■рсия и Палестина. -Ку-тгяивиран е снцо- ат жьлбока: дре-внаст. Най—у сто й- ав е от житните растения .:. узрява дори до 70-я паралел и до 2»ООО м, гочина. Служи за производство на брашно, грис и като- заместител на

ПРОСОТО :

^ойзлиза, без съмнение, —от Индия. Било е оценяващи много високо> ппез Ьшоврко вие то, но е малко, позабравено в нашите дни. При в<зе това,-- {огятството му на силиций би било много полезно при туберкулозно! болни

-- о р и а ъ-т : ' • ■

Представлява главното богатство, на тропиците, които изнасят върната яеотщени. Европейските заводи, като.' го олющват и полират, го правят is загуби важни. минер«лни соли и витамини, Голямото му богатство на скорбяла му при лава висока калорична стойно/ст. Оризовото брашно, както Iонова на царевицата, не подхожда 8» приготвяне на хляб.

ОВЕСЪТ И ОВЕСЕНИТЕ ЯДКИ-

ХРАНА С ВИСОКА СТОЙНОСТ

Овесът / Зеса1е зег1а1е / вероятно произхожда от Мале: Азия № от централна Азия.. В Европа се--е--култивирал още гг>ез бронзовия век. Днес го намираме до 70-я паралел, а в Алпите, до 1600 м. висо­чина / планински овес /.

Овесът е играл винаги важна роля при храненето), па— специал­ни при онова-на деца и болни, но. е. сзнца ценна храна и за всички-здра- ви-хора. Овесените зърна- имат неудобството, че са-покрити с прилеп­нела обвивка ; затова ги щшгот.вят често като овесени ядки. Всред гтителните храни, овесът е една от онези:, които покриват най-добре нужди»

Овесените ядки притежават повече протеини от всички остана- ■ яитни растения /-13.8 мгр. не 100 гр»/ и въпреки че тяхното каче­ство не е- от най-високите, то се компенсира много, ефикасно при при» ре вя не на; м-ляко и соя ; впрочем,-най-често тези ядки се приготвят с Мяко. Тъй като) овесът почти не съдържа глутеин, от него не-маже -да «приготвяй -хляб ; в замяна на това, той е от голям-интерес за лица, 1«тр8Д8ЩИ от алергия към глутеина, какъвто; е случаят-с чревната бо- И№ на Ffee Хе р,те p. Изобщо протеините на ошеса се асимилират много «бре от червата, както на болни, така и на здрави. .

Съдържанието на мазнини в овеса е високо ; до 7.9 % / цел.о>- шрнест овес /, докато то варира между 0.6 % / царевични ядки; / до [3.9 % / ядки. от npocai / при дружите житни растения. Освен това, про­порцията-между ненаситените амино-киселини / 80; % / и наситените /20$ е прекрасна. Овесът съдържа също восъчни вещества, които защитават ненаситените аминокиселини от окисляване. Накрая, ще споменем? при- шт вие то-на фит.остерхзл, който в червата предпазва абсорбира нето на швстерола,-съдържащ се в храната. - - - ..

-Овесът съдържа: na-малко въглехидрати, в сравнение с другите шни растения, но техният състав, в замяна на това, е много интере­сен. Касае се; първо за скорбялата, източник на енергия^ след това fe-намират продукти от разпадането; на скорбялата : по-специална,- декстрин, мелтоза и глюкоза. Става дума за хранитевни вещества, лес­ни за асимилиране от червата, което ги прави важни при храненето на кърмачета и деца. Освен това,-овесът съдържа; въглехидрати, съставе­ни от глюкоза, които са несмилаеми, но като набъбнат,-правят възмож­ни изготвянето) на крем от 0)вес , който е лечебно средство при сто- 8шна-чревни страдания.

Овесът съдържа също серия от въглехидрати, съставени, от Йото за, която>се префармира бавно в свободна фруктоза-; а фрукто- чиз-има преда мс твото. - при диабе т.и ка-— че може-да се асимилира-без тули н.--Именно. поради тези поичина, лечението-с овес е позволило ио лучат до.>бри резултати при някои тежки случаи на-диабет.

Трябва»-също) да се спомене и съдържанието на целулоза в-овеса, та не се смила в организма, но а нгивизира чрез присъствието си рвния транзито Накрая, овесът--също е прекрасен източник на витами- н, минера лни -вещества и микрое лементи / витамин Bj и Bg никотинова релина; /,-калций, магнезий., манган-,- цинк и значително количество Мязо •... Всички тези вещества стимулират метаболизма, хематопоезата, «нето) или възстановяването, осификацията и функциите, на нервната

®М8\*'~ \_ С--овесени-ядки се--пр.иготвя :. овесен крем, супи, варива, Щнко) или с плолове,. .сокхот плодо>ве или дори смес от мляко и з.елен- S. Ако се накиснат да набъбнвт предварително, от овесените: ядки '«[приготвят, .много добре, различни "Мисли".

От диетична гледна точка,. блюдата на основа на овесени ядки, |(8|иного интересни, във всички следващи: случаи :

* стомашно чревни заболявания ,
* при' липса; на апетит ,
* при дипса на: тегЛо\* , - - - --- . . fc - при диабет / под форма на лечебни дни с овес, след лекарско

Предписание - -- -

* при астения / отпадналост / ,
* смущения в хе ма топо е з ата / в допълнение на евентуално [квбходими лекарства /, -'7' -
* при намалена резистентност спрямо инфекции ,
* при климатични и метереаложки промени ,
* при повишаване на физическия и интелектуален тонус.

Е Л

|П 0: Н И I А В А

П Р 0 Н Е Н Т А

Н А

X 0 Е С Т Е РО^А

Елдата / Гаооругнш езсн1еп1нш / не е житно растение , но; от (миейство "Полигонацее", както; киселеца. Смята се,-че е била внесена' Iцентрална Европа през 14-я век \ родината й е била Монголия. Семей­ство "Полигонацее". не са дзискателни-растения и елдата се задоволява Iвсякакви-почви, дори бедни и песъчливи ; при все^ това култивирането |сега е все повече ограничено.

Растението е едногодишно и се развива бърао. Дава малки пло- гове с дължина 4-6 мм., приличащи на~ буковите жълъди.

Елдата че ото се. причислява към. житните растения, защото нри- взва всичките-им-шзецимства. Тяг съдържа минерални вещества и вита— 1 и може да: се сравни с житните растения, що се отнася да храни- |ните вещйлтва ; това ще констатираме, ката погледнем, ре каритулац иата таблица в края на главата.. .Освен това, елдата има предим- т ла доставя прхзтеин, който съдържа[[4]](#footnote-5) едновременно всички-незаме- 8МИНО1 киселини. Мазнините й ни доставят ненасите ни те--мастни ки- Ьни, от" които: имаме: толкова голяма нужда-/ олеинове- и Ли но; Дейнова/ в-з11о-з1его1 /провитамин В /, който има свойството да понижава 1цента на холестерола. —..

В» Използването на елдата в фгхнята. е просто ; тя ври по-бързо ! всички житни-растения и от нея могат -да се приготвят супи, варив J палачинки или да се използва като зеленчук.

[няма хранене , богато на житни

ЦАРЕВИЦАТА р Е К А Р С Т Е 0 ЗА ЧЕРВАТА" "И БЪБРЕЦИТЕ

Царевицата / . еа ша^з / е била една от традиционните кух- I на американските индианци. Христофор Ко лу мб я внася-в Европа [фея на 15-я век. Знае се, например, че. майте са я култивирали ■вече от 2000 години пр»Хр» г 86 разновидности на царевицата и 15 мовидности от боб. И днес също се открива.' преимуществото! на про- ■вите от царевицата и боба\*..

Неотдавнашни извледвания показват, че протеините на царе- ета са от такаеа-стойност, че приемането на -35. гр. дневно / за ■»с -70 кг. телесно тегло / е достатъчно да се доставят на орга:- зма балансирани количества азот.

I— Пара виц а та съдържа- 7.8-гр. белтъчини, 2.6 гр. мазнини и [•8 въглехидрати. Отбелязва се високо съдържание на флуор-/ от-0/.013 1.0,740 мгр.-о на--100 гр. царевично) бращн® /. Другите вещества са И рдставени! в. .аналогични -количества; при останалите житни растения-

В .диетата използването на царевично брашно) / цяло зърнесто / иото; за препоръчване, още повече, че флуорът, който се намира? сълцо [просото и в. житния зародиш, е предпазен фактор срещу кариеси.

-Една част от царе виц ата се преработва иа rfddA jij&fi грис ; м.тези цел трябва да: се премахне зародиша й. Зародишът от. царевицата юьржа 17 - 40 %■ -мазнини, а мазнините от царевичния зародиш - -от 30.4 до 60 % ликолеинова-киселина. Така: че, на гриса, който консуми- гаесварен, му Липсва голяма част от основните вещества.

В Средиземноморските страни и; в много области на Америка, независимо дали е смляна финно или noi-едро, царевичното брашно играе Кцвга роля, както пшеничното или ръженото брашно\* при нас.

Съществуват много рецепти с царевично) брашно ; те пре-дстз-

вияват ка-ктоо кулинарен,-така и диетичен интерес. Ще споменем италян-

юиге "полента" и -мамалига" /--вариво от царевично брашно с масло и

гоене /, мексиканските, "тортили" /-малки палачинки / и галетите.

р царевицата не може да се прави хляб ;-в замяна на това, могат-да .

«е приготвят ядки ; за целта царевицата се натрошава. и смачква;, след я

това се суши при 70 С и се вари със сироп от малц.

Зърна: и брашно от царевица са. особено интересни в диетика- и( поради липсата им-на грутин, нео>б-ходим за приготвянето на хляб . асго видяхме при овеса, съществува; алергия към глутина, която се из- изява в чревната болест на Гее Херт.ер\*- Причината-за тази. болест е ШС8Т8! на ензима, който извършва хидролизата на глутина; / или по - Кочно), на една от неговите съставки ГЛИАНЛИНЪТ /

8Т9, които страдат от тази. болест, трябва де избягват глутина;, чо хляб, тестени, .произведения и варива на основата на житни- кения, които! го съдържат /\_р-ьж, жито, ^чемик / ще ги заменят, с № на базата ня цар.евице, вДд®. и орив. Ако зsбо ляването -с.е диаг-

■ навреме, може де има надежда за подобрение за 2-3 седмици, ЮТ много стриктен режим ;~в противен случай, понякога е необхо- а де ее изчакат няколко месеци.

-При; хроничес ки бъбречни заболявания / бъбречна недостатъчност ничвс^и нефрити / бъбреците могат да елиминират самО' ограничено №чаетво-уреа, която е главната форма за елиминиране отпадъците дметаболизма на протеините ; т°ка че, приемането им трябва де й-възможна) по-огря ни че но, без разбира се, организмът да стратга 'l това.

Минималното количество от внос на протеини е -0.3 дш-0.4 гр. I кг. телесно тегло-/ 21 - 28 гр.- при; 70 кг. телесно тегла /. • е достатъчно, ако. успеем да използваме някои храни,-като цвревице- N ори за у които оъдъожат малко протеини, но имат въгде хи доа ти е 1ка биологична стойност, позволяващи на организма, ."да -икономиса" реините / Виж по този повод, том 2-ри на този труд, главата : рим при заболяванията на бъбреците, и на пикочните пътища"/.

■ МАЗНИНАТА НА ЦАРЕВИЧНИЯ

Щй ДИШ ПРЕДПАЗВА И ЛЕКЗГВА .

Тези мазнина има високо съдържание на-ненаситени мастни кисе- J-j така че, тя е интересна наравно с\_маслото от лен, слънчоглед рс.тини. Като се изключи мазнината от соя, тя е също тази, която

ржз най-много витамин Е и провитамин Д. Ш- В,^с окото; съдържа ни е-на витамин Е / 84 мгр. / позволява да ее дали консумацията на кислород от организма, което има положителен ася върху : . ■'

артериите, по-специално' коронарните артерии - -

2/ заболяванията на гръбначния стълб и на мускулната еиетем» ибзго, диекопатия, mvcкулни болки / , ~ - .. -

3/ неврологични-заболявания, като; прогресивна мускулна дистро— 4/ смущения в плодовитостта. Фяя»

Очевидно е, че такива страдания могат да бъдат лекувани чрез яне на го ле ми-количества от витамин Е / 300 мгр. дневно /. Тези се провежда с медикаменти, като мазнината от царевицата е едно 1вно допълнение.

I - Провитамин; Д помага за понижаване процента на много повише­ния холестерол$ депата от. холестерол в артериите причиняват смутце- Кя в кръвообращението) предимно на ниво сърце, мозък, бъбреци и кра- и.,Така че,-мазнината--ат царевичен зародиш може да играе тук също мдиазна роля, при-условие при все това) да се приготви в сурово състояние / без топлинна обработка /

ВАРИВА, ГАЛЕТИ , X Я Б

Пое е вековете галетите и варивата-/ КАШИТЕ / са били заме­стени от хляба.--Житните растения, които се поддават най-добре за нригот.вяне на хляб, житото и ръжта^,- тогава еа получили значителен [възход. -Днес вече на се. познвва галетата., освен под формата на пре­печени хлубЧдТа от скандинавски произход»

--Докато брашното е бивало приготвяно от цели зърна, хлябът, е «ставал жива храна, докато) днешното) бяло брашно, лишено от зародаша в от-външните 0)бвивки на зърната е загубило много от своята биоло­гическа стойност.

Загубите във витамини за брашно, получено до 60 % , са следни Витамин В, - 84 % <ввг

Витамин Bg - 70) % Витамин Bg - 50 % Витамин Вь /РР/ 85 % Витамин Вц - 54 % Витамин Е^ - 100 % \_

щ ~ Предимствата; на; действително "цело зърнестия" хляб са безспорни «^есни за; разбиранеу когато се знае, че съставът на "ЦЕЛИТЕ." зърна е 58къв, че само консумацията им би позволила, на организма да. просъ­ществува известно време, без каквато и да. е друга храна. Вегенер казваше още през 1939 година, че

* протеините, на пълноценния хляб са с по-го.ляма стойност от онези на--другите видове хляб ; протеините на зародиша и на глутена. се асимилират, добре от човешкия организъм ;
* пълноценният хляб:-е най-ввжният източник на витамини от вата В ; 250 гр. от пълноценния хляб са достатъчни, за да по-

Ьиятг обикновено нашата--нужда ; - - ..

[ - - пълноценният хляб, чрез високото си съдържание на целулоаа, миулира чревния транзит--;

^Е у - целозърнестият хляб е-важен фактор, срещу зъбните проблеми, >рри само с това, че изисква усилия за дъвчене.

Изобщо, използването на пълноценното зърно предпазва ат [инрде бързото израждане на организма» Витамините не са единствени- I елементи в това отношение, но т0 играят важна роля - по~специел- ■ онези от групата В - които\* намираме главно в. целозърнестия хляб Ька вземем за пример-витамин Bj : той' е необходим, за нервната сн­ема, апетита, храносмилането^ регулирането на сърдечните функции [веднага разбираме, до каква степен е сериозно организмът да бъде ли pes от негоу какъвто; е случаят, когато се храним и0ключително е йл хляб и с бяло брашно\* -

- Лица у които не-са в състояние да ядат целозърнест-хля.б (проблеми със-зъби те, стомашно чревни смущения / биха могли да ком ■ноират тази липса, ката^ включат в храненето си житен, .зародиш, кой во ее намира обикновено в магазините за зфенителни продукти.

Ж И ТЕН ЗАРОДИШ-

■ 3 Т 0 Ч Н И К НА 3 Д Р А В Е

Житният-зародиш,, получен при просто.) стриване на зърно- ю, е съвършено-естествен продукт. Онви, който се купува в търгове\* Чквта мрежа, често пъти в приготвен по специален начин ; той също съдържа всички активни вещества, без чуствителна промяна в състава ви. Представлява естествен резерв на витамини, съдържа на пърао мя- |сто всички витамини от групата В , витамин Е / алфа-токоферол /, а енцо ш -вита-мин К , провитамините А и Д , ненееитени мастни ки­селини / - ли но л вино ва или— витамин - Г /, аминокиселини с висока-био­тична стойност, минерални вещества- във. органични връзки, лесно; усвошш / от тях 50. % са фосфати /, следи; от микроелементи : ман­ган, магнезий!, кобалт и мед.

11 Е Р А П Е В I ИЧНИ ИНДИКАЦИИ И ИЗПОЛЗВАНЕ

Дяеъ се знае, че-вмтамините от групата В са необходи\*- [|И регулатори на общия метаболизъм и че техният недоимък причинява упорити смущения в храненето, смущения в растежа и преждевременни признаци; на изхабяване и остаряване.

Хиповитаминозата В причинява също: осезаеми изменения немного органи и системи : нервна; система, тиреоидна жлеза, черен дроб, хе мат о по етични органи, кожа,-лигавици, хранопровод, очи. Жит­ният зародиш, естествен В-комплекс,-чрез предпазното-си действие А може да спести едно\* по-нататъшно, често, пъти скъпо; костващо лечение

КИТАЙСКО ЗЕЛЕ

* ———— —— Ж--- — — —Ш\*—
* ОТГЛЕЖДА СЕ ЛЕСНО

1 Китайското1 зеле / Вгазз1са С11пепз1з / произхожда от Китай, вкто сочи и името му ; то играе в китайската кухня същата роля, ■кто бялото зеле .у ня". Култивира се все повече в нашите страни, ■нехе се цени заради хрупкавите му листа и нежния му вкус ; расте ftp30' и се развива добре, но изисква да бъде защитено и щедро да е

шюявяно

ЛИетичната стойност на китайското зеле се дължи, както 1рг'другите видове зеле, на съдържанието' му на витамини и миняоални вщества. От друга страна, трябва да отбележим, че протеините, съ- ирющи се в листата му, са от най-добро? качество.

[Китайското зеле може да се приготви: по различни начини;. Най- Щшге му листа се използват като салата ; режат се тънко, смесват се е финно нарязан лук и със сос за салата / лимон, олио, малко сол им тях може да се прибавят : маточина, пореч, копър, естрагон, ijnsHoc или дребен чесън лук.

Китайското зеле може да прилружава също така блюда ат рззнооб

i сурови храни, например : моркови,и настъргани ябълки, лук,

98ст8вици и чушки.

[ Маже, разбира се, да се сготви и като зеленчук. Възможно) е ища да се ядат листата му на салата, а дебелите им части да се при­готвят ката; аспержи. Сервират се с разтопено растителна масла и маг-

I iraufl л

f ' В целофан може да се запази около 10 дни в хладилник.

I. Освен голямото' количество белтъчини и скорбяла, сухият грах Съдържа един излишък от киселини, който го поави трудно смилаем за :ннкои организми.

f Зеленият грах има по-низка калорична, стойност, но при все то- » значима спрямо другите зелени зеленчуци. Освен това, неговите за­ши са прости и по-лесни-за асимилация, отколкото скорбялата на ?уш,грах. Не трябва дя се пренебрегва и съдържанието му на РН , кцвдн, желе и калий.

.. ЛЕЧЕБНИ СВОЙСТВА И УПОТРЕБА 1чо рззгледаме хранителните и активни вещества на граха, разбираме,

48 той представлява първокачествена здравословна и диетична храна, loil ни доставя висо.кокачествени протеини / с биологична стойност 65 %/ ■гат е на въглехидрати ; съдържа многобройни витамини, минерални шества, по-специално калций, калий, магнезий и желязо и относител­на голямо количество-микроелементи : бор, флуор, йод, кобалт, молиб­ден,|еи кел, фосфор, силиций и цинк.

Ш Така че, пюре или супа от грах са много полезни в случай на мвб^ст на организма / или анорексия /, липса на витамини, минерални

Пипе^ЙЙ / Сат>8Тснш аппннш /, произхождащ от тропическа iienHKe, се култивира сега в много страни с мек климат / Испания, мнция, Италия, Югославия, Румъния. България, Турция, Унгария и до/

35 339 32т 79 346

т46 т4т7 т343 331 1453

ТЕРАПЕВТИЧНИ УКАЗАНИЯ. И УШТВЕБА : . . k Бъбреците, елиминирайки голямо количество вода, изхвърлят -от ор­ганизма също1 и токсичните отпадъци при обмяната. Така че, целината

1.. Кисвд-ацът / Рншех аее1оза /, вид-от семейство "Полигананее"

I в диво състояние.- Разпространен е навсякъде в Европа и в една Sот Азия ; намира се в полята,край пътищата, покрай сечищата и ищата. Тодаа е--растение, ко.ето може-да достигне височина-1 метър, данцвтовидни листа и определено, кисел вкус.. .Консумират се само «е листа. Киселецът се отглежда също в градините, където, се раз- рва от семена-или чрез-раз де ля не на коренища. He-трябва да се бе- и полетата, след. ,кат0| скоро са били третирани със-тор. Листата 1гьбират един по един преди цъфтеж. Кзлкота паеече се бере, толкова Ввече се засилва растението.- Листата му се използват пресни. Когато лушат, те-губят голяма част ат аромата1 си» --

Киселецът съдържа I % окоалове хшселина,—някои мастни ма- Ь, много витамин С, еинена киселина:-,- калций!, желяво, манган, дан, зджзофанова киселина,- фитостерол, есенции.

Хрмзофановата>киселина? и емодинът обясняват доста, силното |ствие на киселеца ; страдащите--от хроничен запек могат да го; кон- 1рат при нужда;. Чрез с-воето желязо и витамин С той стимулира, хема— «вата. Освен то-ва, голямото съдържание на. .витамин С прави прес ни­щета прекрасно лекарство срещу скорбут и .други симпто)ми на недо- вна витамин С, като например, честото кържене.

I - Оксаловата му киселина; го-прави противопоказан срещу литиа- ljt (гщото естество ; изобщо, не се препоръчва при болни бъбреци ишде да се използва твърде често.

Киселецът се оценява високо като; ароматично' растение и се; Вуиира като зеленчук, супа, салата / смесен например е глухарче /.

I/ Пресните треви се поддават много добре на замразяване. След ft се нарежат-, разполагат се—в малки, .количества-върху станиол' ; след кв8 този лист се сгъва като плик, преди да се постави във-фризер или шера, Тревите могат да-се замразят самостоятелно или смесено:.

2/-Тревите може също: да с.е. нарежат и да се поставят във формич- к, които: се напълват с—вода:, преди да; се замразят-j така замразените? веви-се поставят, в-найлонови торбички. Използват се, като се прибавят пи ястията, преди свалянето им от огъня.

- При» всички-вре ме на житните растения, под най-разнообразни Ц,-са съставлявали основата в храненето на народите. Най-важните идлежат към семейството на житните растения : пшеницата /-ТгГЪ1св№- Ун1Цаге / , Ръжта / jgecafe сегса fe А- ечемикът / Ногоешц о1зПсЪйм / i овесът / Ауепа -за£1уа А» просото / Panicнм тц1|1а.сенм / , царевицата / Жеа йауз /

оризът t / Orlza за£1уа / b 77

и други екзотични зърнени храни, като :-андропогон ,. Ьниеет от южна Америка, сагу /което се извлича-чрез стриване плода iaхлебното дърво, особено разпространено на Малукоките острови и мрго, култивирано) като фуражна растение., представляващо голям интере июшште страни.

В замяна на това, в тази глава ше говорим за лимеца, елдата, ято-, без да а житно растение, е много скодна на тях; за лена,--също Iза захарната тръстика, чийто главен продукт, захарта, за съжаление вез нреобладаваща роля в нашето хранене.

растения БЕЗ Л и М е Ц

- чоимецът / ТП.Пснш зреПа/ е житно.1 растение, чийто произ- шне се знае много лобре,--но той се култивира; от дълго време в pro области на континентална Европа, както и в някои Средиземна- 1ски екрани.

-Това; е жито, кое то--трябва да се лющи - като ечемика и ориза.

1. гтоЛор КЬлумб е занесъл това растение в Испяния. Индианците в Аме- ■ка па го изиолзяяли вече много отдявня, но главно като подправка.

Съществуват много разновидности, които се различават твърде мо по-Форма, рязмяри и цвят. Но онова, което отлииава плодовете iwm всичко е сълържянието: им ня КАПСИЩН , гл°вното им активно jpo^bo, чийто вкус е в кояйно <цтипчив и парещ. Пиперът е снцо така |«н 8« култивиране, както, и домятите, но както зя тях, hvано му е ■к, защитено от студа и да имя достатъчно влягв.

Ev Изобщо, различаваме чушки, които) служят за подпрявкв и рн1 гладък пипет>, който се-консумира кято зеленчук.

Пиперът има много сладко меко. Консумиоя се сготвен кято ®нчук, самостоятелно; или зяедно с пятладжяни, тиквички, домяти- гавеч / или също суров ня сялата. Ако пиперът узрее изпяло:, вкусът iv иоже да стяня по-силен» Сладкият пипер има малко калории, но мно- го м«неоални-веществя и витамини А и С. Той не съдъояка кяпсипин.

Що ся отняся ,ло чушките, те могят-.ле служят поря ди вкуса си вио зя. ло дгсоав «г или кято мдликямянт. действително, те-съдъожат ■калоида "квпсииин". Пряхът, получен от тези ч^тпки, носи обикновено ^то червен пипер.

От чушките е изолиран, освен кяпсицин, много витамин С и РР, кикто и кяпотин алФа и бета. По-ниското сълържанме на минерални соли ивя&я приблизително на оновя ня повечето зеленчуци.

Капсицинът възбужда и дразни чуствителните нервни окончания ня лигавиците, но след продължителня употреба, се постига пълна не- [↑](#footnote-ref-2)
2. показана при подагра, ревматизъм, предразположения към подагра^ Р. тенденция - към образуване на камъни, както и при някои нервни или депресивни състояния, които могат да бъдат резултат на пре калената пеелиннаст. в тъканите.

Традицията, според която масло, извлечено от семето и глави- te на-целината, име влияние - върху половите хормони, несъмнено не е &з основание. Целината изглежда притежава също и анти-диабетично [↑](#footnote-ref-3)
3. -Еака. че, всички, свърхнервни и страдащи от безсъние лица- - би рбвалоз да свикнат да ядат: маруди по време на вечерята.-Няколко . теони-листа салата могат да придружат много добре един сандвич, дори р-сос. Онези, които притежават-ел©ктрическа центрофуга, биха могли lie'си приготвят .сок от марули, естествена сънотворно лекарство,-кое— |иио®е да се поддрави с малко, сок от лимони. Едно^такова лекарство ге очевидно: за предпочитане пред всички сънотворни с химически състав.

Сакатите са-полезни поради приноса-им на хранителни матери­ци и; на активни вещества : витамини, минерални вещества, микроеле- |менти, баластни вещества, пигменти, ароматични вещества и ензими.

Салатите съдържат голямо количество) от-тези активни веще­ства, които имат опре деляща-действие върху процесите на-обмяната ; така че, те трябва да формулират важна част от блюдата със сурови 4>ани. и разбира се при разтоварителни хранения /закуски, обеди и вечери / или дни, определени за сурова храна. [↑](#footnote-ref-4)
4. ла ее събира: преди зрялост - тогава се нарича "зелено жито:", гето узрее, може да се използва 8а приготвяне на-супи, вари ва: и рбо Лимецът е малко: mo-труден за култивиране, в сравнение с други- ■ ютни растения - това обяснява, може би, изчезването му в момента; Iзамяна на туй; се поддава много добре за приготвяне на хляб и ана~ 1зяте. на неговите съставки изтъкват -хранителната му стойно/гт / висо- шеъдържание на протеини и на минерални вещества /.

-Трябва, -да се преоткрият някои забра вени--ястия, като : -- fc от лимец, хляб, малки хлебчета / и супа с хляб/, както: и хляб, .«готвен по 50 % ат лимец и пшеница. За някои от тези рецепти, мо- рвм да се обърнем към 2-я том от този труд.

Брашно от "зелено жито" се намира по: магазините за диетични

ьяукти. [↑](#footnote-ref-5)