

Трудно найти человека, который бы не знал, что овощи полезны: в них содержатся витамины, минеральные вещества и умеренное количество калорий. Тем не менее, каждый овощ обладает своим уникальными свойствами и историями.



Лук. За счет соединений серы, придающих луку «едкий» запах, этот овощ обладает противовирусными свойствами.

Петрушка. Как и ее салатные «коллеги» - укроп и кинза – петрушка улучшает процессы пищеварения и стимулирует работу кишечника. Петрушка содержит в три раза больше витамина С, чем апельсины, и в два раза больше железа, чем шпинат. Кроме того, она – неплохой источник меди и марганца.

Свекла. Овощ попал в Россию из Византии, ее название «сфекели» видоизменилось не существенно. Свекольная ботва – одна из лучших источников кальция, железа, магния и фосфора. Кроме того, она содержит витамин А, витамины группы В и С. Издавна отвар свеклы использовался в России как дезинфицирующее средство. Наряду с этим корнеплод ели в сыром и вареном виде.

Помидоры. Долгое время овощ считался ядовитым. В 1774 году в Дании опубликовали «Полное руководство по садоводству», где было написано, что плоды помидора очень вредные, потому что способны вызывать

умопомешательство у тех, кто их кушает. В России помидоры довольно долгое время именовали «бешеными ягодами».

Огурец. Данное слово заимствовано из греческого языка, в котором оно образовано от слова, означающего «незрелый». Причина этого в том, что огурцы употребляются в пищу именно недозревшими. Когда огурцы были редкостью, турецкий султан Магомет Второй, жестокий и жадный, однажды приказал вскрыть животы своим семи придворным, чтобы узнать, кто из них съел один из присланных ему в подарок огурцов. В Англии в начале восемнадцатого века огурец был диковинкой. Врачи усиленно искали его негативные качества. Одни утверждали, что он ядовит. Другие же полагали, что он охлаждает организм и вызывает ангину.

В середине семнадцатого века картофель был привезен в Европу и считался декоративным растением. Некий английский адмирал привез растение домой, вырастил и угостил своих гостей поджаренными на масле листьями и стеблями. Можно догадаться, что им не понравилось. В восемнадцатом веке при дворе русского императора картофель использовался для приготовления десерта. Его варили и сверху засыпали сахаром.

