


ОВОЧІ



Помідори



- В Європу помідори завезені з Південної Америки (Перу, Болівії, Еквадору) в XVI ст., задовго до картоплі, кукурудзи та тютюну. Спочатку томати вважалися неістівними і навіть отруйними, і їх розводили тільки як декоративні рослини. Довгий час помідори в їжу не використовували, вважаючи їх небезпечними. Потім стали вживати тільки зелені помідори. Широке розповсюдження як їстівні овочі стиглі помідори отримали лише в минулому столітті.
- У наш час помідори широко використовуються в їжу, з них готуються найрізноманітніші страви. Їх споживають у свіжому вигляді, перероблені в найрізноманітніші страви та консерви.

- 
-
- Хімічний склад помідорів змінюється в залежності від сорту, ґрунтово-кліматичних умов даного району і агротехніки їх обробітку. Томати містять 93,9% води, 1% білків, 3,7% вуглеводів, більша частина яких — розчинні цукри (глюкоза, фруктоза і трохи сахарози), незначна кількість крохмалю, а також 0,7% целюлози. У помідорах є і органічні кислоти, в основному лимонна і яблучна, і незначна кількість щевелевої кислоти.
 - З мінеральних солей в них міститься 180 мг% калію, 18,5 мг% фосфору і в меншій кількості — кальцію, магнію, натрію, заліза та ін.
 - Найцінніше в плодах помідорів - вітаміни. Вони містять 23 мг% вітаміну С; 0,61 мг% каротину (провітамін А); 0,85 мг% вітаміну Е; 0,63 мг% вітаміну К; 0,58 мг% вітаміну РР і в меншій кількості — вітаміни В1, В2 та ін.

- Різноманітний хімічний склад томатів сприяє кращій засвоюваності поживних речовин і правильному обміну речовин. Помідори допомагають організму викидати відпрацьовані речовини і сприяють виділенню отруйних речовин з організму разом з сечею. Тому томатний сік - гарна їжа для хворих з порушеним обміном речовин, а також для страждаючих артритами, ожирінням, діабетом та ін.
- Спілі свіжі томати містять найбільше поживних речовин. У них міститься в два-три рази більше вітаміну С, ніж в зелених плодах.
- У пастеризованому і правильно збереженому томатному соці вітаміни затримуються (при мінімальних втратах) протягом двох років. У склянці томатного соку міститься близько половини необхідної для людини денної дози провітаміну А і вітаміну С. Томатний сік і особливо свіжі помідори є гарним засобом для профілактики авітамінозів С і А.



Огірки

- **Огірки** - це найдавніша овочева культура. Її вирощують уже близько 6 тисяч років. Батьківщиною огірків вважається Індія. І сьогодні в цій країні можна побачити дикі огірки. Вони як ліани обвивають дерева в лісах. Огірками обплетені огорожі в індійських селах.
- Як культурна рослина **огірки** були відомі стародавнім єгиптянам та грекам.
- У Стародавній Греції лікарі приписували огіркам жарознижувальну дію. Особливою пошаною цей овоч користувався у римських імператорів Августа й Тіберія: жоден обід не обходився у них без огірків.
- У I ст. огірки почали вирощувати в Японії і Китаї.



-
- У Росії огірки належать до найпоширеніших овочів. За царя Олексія Михайловича під Москвою для потреб царського двору на городах щороку вирощували велику кількість огіроків.
 - Уміло вирощували **огірки** землероби Китаю і Японії. Спочатку в ящиках на дахах підростала розсада, а потім її густо висаджували на добре угноєних маленьких городах і підв'язували до кілків. Чіпляючись вусиками за підпірки, рослини тягнулися вгору. Зі шпалер звисали плоди огіроків завдовжки до 1,5 м.
 - Огірки тим цінніші, чим вони менші.

-
- Огірки мають короткий вегетаційний період (40-60 днів), і їх можна вирощувати в різних широтах. Вони мають відмінні смакові якості як у свіжому, так і в квашеному вигляді.
 - **Свіжі огірки** зарекомендували себе і як косметичний засіб. Огірковий сік освіжає шкіру, відбілює її, надає їй матовості і бархатистості, а також сприяє видаленню вугрових висипів, ласто виння, пігментних плям.



Редиска



- Весна, що настала, дарує нам не лише гарного настрою і довгожданих сонячних днів, але і, на жаль, гострий брак вітамінів у всьому організмі. Проте перш ніж бігти в аптеку за черговою баночкою вітамінно-мінерального комплексу, пригадаєте про такого прекрасного помічника в боротьбі з авітамінозом, як редиска.

-
- **Властивості редиски:** Редиска є багатим джерелом вітамінів і мінеральних речовин, що особливо важливе ранньою навесні, коли ще немає інших свіжих овочів. Вона містить вітаміни С, В1, В2, В5, РР, калій, кальцій, натрій, магній, фосфор і залізо. Цей корисний в усіх відношеннях овоч підвищує імунітет і рівень гемоглобіну в крові. Також редиска підсилює обмін речовин, сприяє підвищенню апетиту і покращує травлення, завдяки вмісту великої кількості клітковини. Смак редиски досить специфічний і не всі можуть їсти цей овоч ціляком. Якщо ж натерти редиску на терці або нарізувати дрібними скибочками, додавши її в овочевий салат, то страва виходить досить смачне і не менш кориснішою.

Солодкий перець

Овочевий або солодкий перець, паприка — напівчагарникова рослина роду [стручковий перець](#) (*Capsicum*), родини [пасльонових](#) (Solanaceae), овочева культура. У дикому виді зустрічається в тропічних районах Америки. Перець як культура став відомий після відкриття [Америки](#). Відтіль його привезли і стали вирощувати в [Іспанії](#), [Італії](#) і [Болгарії](#). В Україну він попав з Болгарії в [XIX](#) столітті.





- Перець дуже багатий на [вітаміни](#), особливо на [вітамін С](#) (не поступається [лимону](#) і [чорній смородині](#)). Зрілі плоди містять 289—324 мг/100 г, у плодах технічної спілості його в три рази менше. Досить з'їсти невеликий шматочок сирого солодкого перцю, всього 30—40 г, щоб задовольнити добову норму людини у цьому вітаміні. Важливо те, що цей вітамін у перці не руйнується протягом 70-80 днів. Крім того, плоди перцю багаті на [каротин](#) і [рутин](#), що володіє Р-вітамінною активністю. У медицині рутин застосовується як засіб, що зміцнює стінки кровоносних [капілярів](#). Плоди також містять вітаміни В1, В2 і Е. Незважаючи на таку високу поживність плодів, вживати їхній потрібно обережно, особливо при [захворюваннях шлунка](#), [кишківника](#), [печінки](#) і [нирок](#), тому що в них багато ефірних олій і грубої клітковини.
- Перець широко використовують в кулінарії, його споживають в сирому, вареному чи печеному вигляді. З нього готують різноманітні закуски, його начиняють фаршем, консервують.