

Елена
Вечерина



КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, СВЕКЛА и другие корнеплоды



- Агротехника овощей •
- Защита от болезней и вредителей •
- Правила сбора и хранения • Выбор сортов •

Урожайкины. Всегда с урожаем!

Елена Вечерина

**Картофель, морковь, свекла
и другие корнеплоды**

«ЭКСМО»

2013

Вечерина Е. Ю.

Картофель, морковь, свекла и другие корнеплоды / Е. Ю. Вечерина — «Эксмо», 2013 — (Урожайкины. Всегда с урожаем!)

ISBN 978-5-457-44876-6

Трудно представить повседневный стол и даже праздничное застолье без овощей, относящихся к корнеплодам: картофеля, моркови, свеклы, редиса, хрена. Они составляют важную часть нашего рациона, из них можно приготовить множество вкуснейших блюд, они вкусны и богаты витаминами и микроэлементами, при этом долгое время хорошо сохраняются. О том, как правильно выращивать эти корнеплоды и сохранить их в зимнее время, эта книга. В ней вы найдете обзор сортов и гибридов с рекомендациями по выбору, описание различных технологий посадки, все правила агротехники, сбора и защиты урожая, зарекомендовавшие себя способы хранения урожая.

ISBN 978-5-457-44876-6

© Вечерина Е. Ю., 2013

© Эксмо, 2013

Содержание

Введение	5
Общие сведения о корнеплодах	6
Картофель	6
История	6
Описание	6
Полезные свойства	8
Морковь	9
История	9
Описание	9
Полезные свойства	10
Свекла	12
История	12
Описание	12
Полезные свойства	13
Редис	15
История	15
Описание	15
Полезные свойства	16
Репа	18
История	18
Описание	18
Полезные свойства	19
Редька	21
История	21
Описание	21
Полезные свойства	22
Дайкон	24
История	24
Описание	24
Полезные свойства	25
Брюква	27
История	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Елена Вечерина

Картофель, морковь, свекла и другие корнеплоды

Введение

Овощи составляют важную и незаменимую часть нашего рациона. Их любят и выращивают повсеместно. Морковь, свекла, картофель и другие корнеплоды присутствуют практически на каждом огороде. Они питательны и очень полезны для здоровья.

Редька укрепляет стенки кровеносных сосудов, а также улучшает пищеварение и избавляет от дисбактериоза. Редьку советуют употреблять в пищу при подагре и мочекаменной болезни. Этот корнеплод содержит холин, который уменьшает в организме уровень холестерина, вредного для кровеносных сосудов. Редька стимулирует аппетит, а магний, который она содержит, помогает быстро восстановить силы. Редька содержит натуральные антибактериальные вещества – фитонциды и эфирные масла.

Свекла – копилка витаминов и микроэлементов. Ее регулярное употребление положительно сказывается на работе нервной системы, состоянии волос и ногтей. Пигменты свеклы нормализуют артериальное давление и улучшают состояние кровеносных капилляров. Свекла улучшает обмен веществ в организме, а за счет фолиевой кислоты улучшает способность к деторождению. Свекольный сок является энергетическим напитком – его употребление повышает выносливость на 16 %.

Репка – кладезь витаминов: она улучшает потенцию у мужчин, пригодна для профилактики кариеса и воспаления десен. Сок репы с медом – это прекрасное успокоительное и снотворное. Нет ничего лучше для очищения ротовой полости, чем погрызть репку. Также репа снижает риск курильщиков заболеть раком легких.

Сельдерей содержит целый витаминный комплекс, такое сочетание полезных веществ больше нигде не встречается. Он помогает поддерживать вес в пределах нормы. Сельдерей также помогает бросить курить и нейтрализует канцерогены табачного дыма. Корнеплоды сельдерея способствуют избавлению от угрей.

Самостоятельное выращивание позволяет обеспечить себя и родных экологически чистыми овощами.

На страницах этой книги авторы делятся секретами выращивания и сохранения урожая картофеля, свеклы, моркови, редиса, репы, редьки, дайкона, брюквы, сельдерея и хрена – самых распространенных корнеплодов.

Общие сведения о корнеплодах

Картофель

Картофель (лат. – *Solanum tuberosum*) – представитель семейства пасленовых, включающего дикорастущие и культивируемые виды. Наиболее распространенным для выращивания является картофель чилийский, или клубненосный.

История

История картофеля в России начинается со времен правления Петра I. Познакомившись с этой культурой в Нидерландах, царь велел отправить мешок картофеля в Россию. Сначала растение было редким и дорогим, а блюда из него подавали только на придворных пирах и в домах вельмож в качестве десерта – клубни посыпали сахаром.

Петр I распорядился сажать картофель повсеместно, однако это вызвало сопротивление простого народа. Заморское растение называли чертовым яблоком и отказывались разводить. Крестьяне не знали, что для еды пригодны только клубни, но не зеленые ягоды, которые вырастают на кустах. В деревнях случалось множество тяжелых отравлений ядовитыми ягодами. Разведение картофеля в России началось под страхом суровых наказаний, повсеместно вспыхивали картофельные бунты (о них, к примеру, упоминает А. И. Герцен в «Былом и думах»).

В 1841 г. в России было издано распоряжение правительства «О мерах к распространению разведения картофеля». Бесплатные инструкции о правилах посадки и выращивания картофеля были разосланы по всей стране, их тираж составил 30000 экземпляров.

Постепенно картофель прижился в России. Урожай этой культуры каждый год увеличивался, картофелю находили новые способы применения. Активное распространение этой культуры привело к тому, что в конце XIX в. общая площадь его посевов составила 1,5 млн га. Поначалу картофель использовали только для еды, затем стали сажать на корм домашним животным. Позднее из этой культуры научились получать крахмал, патоку и спирт.

В настоящее время картофель – ценная пищевая культура, занимающая важное место в нашем рационе.

Описание

Картофель – многолетнее травянистое растение, однако для выращивания его используют как однолетнее.

У картофеля мочковая корневая система, проникающая в почву на небольшую глубину. Большая часть корней находится в пахотном слое почвы, и только отдельные корни проникают на глубину до 1,5 м.

Клубень представляет собой видоизмененный и укороченный стебель. На его поверхности имеются глазки. Если присмотреться, их расположение не хаотичное, а организовано по спирали. У каждого глазка есть 3 почки. Почка имеет сложное строение: она содержит короткий стебель с верхним ростковым слоем и зачатками листьев, пазушных почек и корешков.

Зрелые картофельные клубни состоят из нескольких слоев. Сверху находится кожура из пробковой ткани, которая предохраняет клубни от воздействий внешней среды и высыхания. Под кожурой располагается паренхима – клетки с большим содержанием крахмала.

Внутренний слой – это камбий (образовательная ткань). В клубнях имеются также сосудисто-волокнистые пучки. Они соединяются с глазками. Во внутренней части клубней содержится крахмал. В зависимости от сорта картофеля, у него могут быть разные по форме и окраске клубни.

Картофель имеет прямостоячий стебель высотой 30 – 150 см. Иногда стебель отклоняется в сторону. В его подземной части имеются пазушные почки, из которых развиваются столоны (подземные побеги). На верхушках столонов находятся утолщения, из которых вырастают новые клубни (рис. 1).



Рисунок 1. Картофель

Листья у картофеля непарно перисторасчеченные, простые. Строение листьев является одним из главных признаков сортовой принадлежности картофеля. Цветки этого растения состоят из 5 – 6 лепестков, которые частично спаяны между собой. Они могут иметь различную окраску – белую, синюю, красно– или сине-фиолетовую.

Знаете ли вы, что в мире существует несколько музеев картофеля? Самые знаменитые находятся в Бельгии и США. В музеях хранятся различные предметы, связанные с историей этой культуры – от обыкновенных почтовых марок до картины Винсента Ван Гога «Едоки картофеля».

В цветках один пестик и пять тычинок. В составе верхней завязи два плодолистика и множество семян. Чашелистики цветка сросшиеся у основания. Цветет картофель через 30 – 35 дней после появления всходов. Картофель относится к самоопыляемым растениям. Его плодом является многосеменная двугнездная ягода зеленого цвета. Ягоды имеют круглую или продолговатую форму. Клубни картофеля выкапывают начиная с августа.

Полезные свойства

Картофель повсеместно используют в кулинарии, медицине и промышленности. Это связано с его пищевой ценностью и лечебными свойствами.

Картофель – ценный продукт на нашем столе. Его клубни на 20 – 25 % состоят из сложных углеводов (крахмала), также в нем содержится небольшое количество белков (2 %) и жиров (0,3 %). Картофельный белок имеет разнообразный аминокислотный состав и относится к полноценным белкам. В клубнях картофеля содержится большое количество калия, фосфора, кальция и магния. Богат картофель и витаминами. В нем присутствуют витамины группы В (В₂, В₆), РР, С, D, К, Е, а также фолиевая кислота и каротин. Из органических кислот в картофеле обнаружены лимонная, яблочная, щавелевая, кофейная и хлорогеновая.

Картофель используют в диетическом питании. Он рекомендуется в тех случаях, когда необходимо обогатить рацион калием (содержится в печеном с кожурой картофеле) и витамином С (содержится в молодом картофеле, отваренном с кожурой). Он также способствует выведению из организма солей натрия и воды. Рекомендуется картофель при атеросклерозе, артериальной гипертензии, сердечной недостаточности. За счет высокого содержания крахмала картофель имеет большую калорийность по сравнению с другими овощами (в 2 – 3 раза). Поэтому его часто используют при приготовлении основных блюд, особенно гарниров. Содержание основных питательных веществ в картофеле представлено в таблице.

Таблица 1

Пищевая ценность картофеля (100 г)

Название веществ	Количество
Белки	1,9 г
Жиры	0,1 г
Углеводы	14,2 г
Клетчатка	1,8 г
Витамин В ₁	0,08 мг
Витамин В ₂	0,03 мг
Витамин В ₆	0,24 мг
Фолаты	16,5 мкг
Витамин С	11 мг
Витамин К	2,1 мкг
Калий	426 мг
Фосфор	59 мг
Магний	22 мг
Холин	13 мг

Энергетическая ценность 100 г картофеля – 73 ккал.

Морковь

Морковь огородная (лат. – *Daucus sativus*) относится к семейству зонтичных.

История

Морковь встречается в природе в диком виде. Большое количество ее диких видов произрастает в Афганистане, поэтому существует версия, что впервые выращивать морковь стали именно в этой стране. Путем селекции из дикой моркови было выведено множество культурных сортов.

Люди стали выращивать это растение для получения приятно пахнущих листьев и семян. Затем стали использовать в пищу и корнеплод. Первое упоминание об этом можно встретить в письменных источниках античных времен (I в. до н. э.). В Древнем Риме из моркови готовили праздничные кушанья. В Европу морковь попала только в X – XIII вв. В трудах Ибн-аль-Авам из Андалусии описаны различные сорта моркови красного и желтого цвета. Также разная по цвету морковь была описана византийским врачом Симеоном Ситом. Упоминание об этом корнеплоде имеется и в «Домострое», произведении-памятнике русской литературы XVI в. О моркови оранжевого цвета впервые говорится в голландских письменных источниках XVII в.

Описание

Морковь относится к двулетним травянистым растениям. Она достигает высоты 30 – 100 см. Корнеплоды оранжевого цвета, диаметром от 2,5 до 6 см (рис. 2).



Рисунок 2. Морковь

Морковь имеет ребристые стебли, покрытые жесткими волосками. Листья двух- и трехперистые, имеют очередное влагалищное расположение. Цветки мелкие, белые, обра-

зуют сложное соцветие-зонтик. Плодами моркови являются двусемянки, покрытые щетинками. Период цветения – с июня по август.

Существует множество сортов моркови. Выращивают этот овощ повсеместно.

Заготовкой корнеплодов однолетней моркови занимаются с августа. Ботву этого растения можно собирать в период цветения, а семена – только после созревания, осенью.

Полезные свойства

Морковь содержит множество полезных веществ: это сахара, азотистые вещества, растительные масла, минеральные соли, витамины (С, РР, группы В, провитамин А, пантотеновая и фолиевая кислоты). Из биологически активных веществ в моркови содержатся аспарагин, флавоноиды, амилаза, протеаза, липаза, каталаза, фитофлуен, ликопин, умбеллиферон, инвертаза, пероксидаза.

Морковь используется как средство с общеукрепляющим, мочегонным, слабительным, противовоспалительным, ранозаживляющим действием. Также отмечено антисептическое свойство моркови.

Морковь рекомендуется есть кормящим женщинам для стимуляции лактации. Она способствует перевариванию пищи, снижает холестерин. Морковь назначают при гиповитаминозах и анемиях, снижении иммунитета, кожных заболеваниях. Она помогает восстановить силы после длительной и тяжелой болезни.

О пищевой ценности моркови можно узнать из таблицы.

Таблица 2

Пищевая ценность моркови (100 г)

Название вещества	Количество
Вода	88 г
Растительные волокна	2,4 г
Органические кислоты	0,3 г
Моно- и дисахариды	6,7 г
Углеводы	6,9 г
Витамин РР	0,81–1,47 мг
Витамин В ₂	0,02–0,06 мг
Витамин В ₅	0,27–0,37 мг
Витамин В ₆	0,07–0,14 мг

Витамин С	До 20 мг
Калий	200 мг
Магний	38 мг
Хлор	63 мг
Сера	6 мг
Цинк	400 мкг
Медь	80 мкг
Марганец	200 мкг
Молибден	20 мкг
Йод	5 мкг
Кобальт	2 мкг

Энергетическая ценность 100 г моркови – 32 ккал.

Свекла

Свекла обыкновенная (лат. – *Beta vulgaris*) – это корнеплод, относящийся к семейству маревых.

История

В настоящее время известны множество диких видов и сортов свеклы. На Дальнем Востоке и в Индии этот овощ использовался в пищу с давних времен. Упоминания о нем имеются в письменных источниках, найденных в странах Средиземноморья, на территории Древнего Вавилона.

Целебные свойства свеклы известны с давних времен. Свекольный сок использовали в лечебных целях древние врачеватели: Гиппократ, Авиценна, Парацельс. В Средние века народы Балканских и восточноевропейских стран употребляли этот овощ в целях профилактики чумы.

Люди употребляли свеклу и как лекарственное растение. В пищу шла верхняя часть свеклы – ботва, а корнеплоды использовались исключительно как лекарство. В Древней Греции свеклу приносили в жертву богам, например Аполлону.

В начале нашей эры свеклу стали выращивать именно как корнеплод. Появились те виды, которые сейчас знакомы нам. В Киевской Руси о свекле узнали в X – XI вв., в Западной Европе – в XIII – XIV вв., а в северной части Европы культура распространилась в XIV в. В то же время в Германии появилась кормовая свекла – она была выведена в качестве корма для домашнего скота. Затем в XVI – XVII вв. были полностью разделены два вида свеклы – кормовая и столовая, и в XVIII в. культура широко распространилась по Европе. Химический состав кормовой свеклы незначительно отличается от состава столовой. Однако кормовой вид имеет более жесткие корнеплоды – в них больше растительных волокон.

Сахарная свекла появилась позже, и ее появление связано с работой селекционеров. В 1747 г. немецкий химик Андреас Маргграф обнаружил в свекле большое количество сахара. В те времена, по данным ученых, в кормовой свекле содержалось 1,3 % сахара. В современных сортах сахарной свеклы, выведенных селекционерами, содержится более 20 %. Ученик Маргграфа Франц Карл Ахард разработал способ получения сахара из свеклы и в 1801 г. открыл в Нижней Силезии первую фабрику по ее переработке. Именно тогда эта культура начала широко распространяться по многим странам.

В конце XIX в. свекла уже произрастала на всех континентах Земного шара, за исключением Антарктиды. Сейчас она наравне с сахарным тростником используется для получения сахара.

Описание

Свекла относится к одно-, двулетним и многолетним травянистым растениям. Ее родина – Средиземноморье. Она подразделяется на кормовую, столовую и сахарную.

У свеклы стержневая корневая система. Она образует корнеплод, от которого отходят в стороны длинные корни, достигающие в длину до 2,5 м. Корни покрыты волосками длиной до 3 мм. У столовой свеклы формируется сочный и мясистый корнеплод, листья образуют розетку. Они сердцевидные по форме, крупные, мясистые. Листовая пластинка расположена на длинном черешке, бывает двух видов – гладкая и волнистая.

Корнеплод подразделяется на головку, шейку и корневую часть. Если его разрезать поперек, будут видны ярко окрашенные кольца (бордового цвета), чередующиеся с менее окрашенными кольцами растительной ткани. Чем меньше число колец, чем они тоньше и ярче окрашены, тем выше вкусовые качества свеклы (рис. 3).

На 2-м году жизни свекла образует семенной куст, достигающий в высоту 1 м и состоящий из центрального и нескольких боковых стеблей. На стеблях располагаются соцветия-метелки. Они состоят из длинных и рыхлых колосков с мелкими двуполыми цветками. Невзрачные цветки беловато-зеленого цвета имеют по лепестков, а в центре – верхнюю трехгнездную завязь. Цветки пазушные, вырастают чаще группами по 2 – 3 цветка.



Рисунок 3. Свекла

Свекла является ветроопыляемым растением. Цвести начинает через 50 – 60 дней после посадки маточных корнеплодов. Период цветения составляет 30 – 40 дней. Созревание семян завершается на 115 – 125-й день после высадки. Плодом свеклы является орешек. 2 – 4 орешка образуют соплодия, имеющие вид клубочка. Встречаются сорта односемянной свеклы, у которой образуются одиночные плодики.

Полезные свойства

Свекла является ценным и полезным для здоровья корнеплодом – содержит большое количество полезных питательных веществ: витамины группы В, РР, С, А, фолиевую кислоту, бетаин и биофлавоноиды. В свекле много минеральных веществ: калий, магний, кальций, железо, медь, йод. Этот корнеплод рекомендуется в качестве общеукрепляющего, улучшающего обмен веществ и пищеварение средства. Свекла входит в состав лечебных диет и назначается при различных заболеваниях: анемии, запорах, ожирении. Считается, что регулярное употребление свеклы в пищу защищает от развития онкологических заболеваний. Свекла способствует омоложению организма, так как помогает обновлению тканей. Она широко используется в кулинарии и консервировании. Свекла относится к овощам, которые

обязательно должны присутствовать в нашем пищевом рационе. Пищевая ценность этого корнеплода представлена в таблице.

Таблица 3

Пищевая ценность свеклы (100 г)

Название вещества	Количество
Вода	86 г
Растительные волокна	2,5 г
Органические кислоты	0,1 г
Моно- и дисахариды	8,7 г
Крахмал	0,1 г
Витамин А	2 мкг
Витамин В ₁	0,03 мг
Витамин В ₂	0,04 мг
Витамин В ₆	0,07 мг
Витамин В ₉	0,26 мг
Ниацин	0,33 мг
Фолацин	109 мкг
Витамин С	4,9 мг
Железо	0,8 мг
Магний	23 мг
Калий	325 мг
Цинк	0,4 мг

Энергетическая ценность 100 г свеклы – 42 ккал.

Редис

Редис (лат. – *Raphanus sativus*) – это корнеплодное растение, относящееся к роду редьки семейства крестоцветных. Название произошло от латинского слова «radix», что означает корень, ведь у этого растения самая вкусная и полезная часть – корнеплод.

История

Редис – ранний овощ, который появляется на нашем столе сразу после зимы. Этот корнеплод известен с давних пор, существует даже легенда, что в Древней Греции редис приносили в жертву богам. Этот вид предположительно произошел от редьки приморской, которая произрастала в Средиземноморье. Люди выращивают редис не менее 5 тыс. лет. В Европе этот овощ распространился с XVI в. и во многих странах его называют «французской редькой». Современные виды этой культуры сформировались только в конце XVIII в. Виды, выращиваемые на европейской территории, в Японии и Китае, отличаются друг от друга по строению корнеплода, стручков и листьев. В России представлены европейские сорта редиса.

Описание

Редис – однолетнее растение, имеющее мясистый корнеплод, форма которого может быть конической, продолговатой или шаровидной. Варьируется и окраска корнеплодов редиса – она может быть белой, желтой, розовой и красной. Мякоть снежно-белая или желтоватая (рис. 4), очень нежная и сочная, с более или менее острым вкусом.



Рисунок 4. Редис

Лировидные листья редиса образуют розетку. Они, как правило, разделены (редко встречаются цельные или зубчатые по краю листья). Цветки редиса белые, розовые или бледно-сиреневые. Они появляются на 50 – 70-й день после посева и имеют по 4 лепестка. Плод редиса – стручки длиной 2,5 – 7,5 см. Их характерное свойство – не растрескиваются.

В мексиканском городке Оаксака незадолго до наступления Нового года проходит праздник – Ночь редиса. Все желающие могут поупражняться в искусстве вырезать из редиса различные фигурки и составлять тематические композиции.

Семена редиса округлой неправильной формы, светло– или темно-коричневой окраски. Они в течение 3 – 4-х лет сохраняют свою всхожесть.

Полезные свойства

Редис восполняет запас витаминов и минеральных веществ в организме, а также богат растительной клетчаткой, которая улучшает функцию кишечника и помогает справиться с запорами. Этот корнеплод, обладающий неповторимым вкусом, широко используется в салатах. В редисе содержатся витамины С, группы В, РР. В его корнеплодах много минеральных веществ: калий, натрий, кальций, магний, железо и фосфор. Редис способствует укреплению иммунитета, повышает уровень гемоглобина в организме, активизирует обмен веществ и стимулирует пищеварение.

Редис не рекомендуется при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, так как в его корнеплодах содержатся раздражающие вещества. О пищевой ценности этого овоща можно узнать из таблицы.

Таблица 4

Пищевая ценность редиса (100 г)

Название вещества	Количество
Углеводы	3,4 г
Растительные волокна	1,6 г
Органические кислоты	0,1 г
Вода	93 г
Моно- и дисахариды	3,1 г
Витамин РР	0,1 мг
Витамин В ₁	0,01 мг
Витамин В ₂	0,04 мг
Витамин В ₃	0,2 мг
Витамин В ₅	0,1 мг
Витамин В ₉	6 мкг
Витамин С	25 мг
Витамин Е	0,1 мг
Витамин РР	0,3 мг
Магний	13 мг
Калий	255 мг
Железо	1 мг
Цинк	0,2 мг
Йод	8 мкг
Медь	150 мкг
Марганец	0,15 мг
Фтор	30 мкг
Кобальт	3 мкг

Энергетическая ценность 100 г редиса – 20 ккал.

Репа

Репа огородная (лат. – *Brassica rapa L.*) – корнеплодное растение семейства крестоцветных.

История

Репу использовали в пищу еще в Древней Греции. Ее приносили в дар Аполлону, как и свеклу, но подносили не на серебряном, а на оловянном блюде. В Древней Персии репой кормили рабов, а в Древнем Египте – рабочих, которые строили пирамиды. Выращивали репу и в Древнем Риме. Римляне особенно преуспели в этом деле – некоторые корнеплоды достигали пудового веса. До появления картофеля репа занимала важное место в рационе жителей Европы, в том числе Северной. Сохранились свидетельства о том, что в Швеции и Норвегии крестьяне отдавали в пользу церкви 1/10 часть урожая этого корнеплода.

Репа была очень популярна на Руси и считается изначально русским овощем. До XIX в. у русского народа репа была так же важна для рациона, как позже картофель. Репу сеяли и выращивали практически повсеместно, даже на Соловецких островах. Упоминания о корнеплоде можно встретить во многих исторических источниках.

До появления в России картофеля репу широко использовали в питании. Ее пекли, варили, жарили и даже квасили.

Описание

Репа огородная относится к двулетним растениям. Ее прародительницей является репа полевая. Наибольшее количество видов встречается в Западной Европе и Азии.

На первом году жизни у репы образуются корнеплод и листья в виде прикорневой розетки. На втором году жизни появляются стебли, цветки и семена. Корнеплод у репы мясистый, имеет округлую, немного сплюсненную форму. Кожура корнеплода значительно варьирует по цвету – белая, желтая, зеленая, красно-фиолетовая и даже темно-фиолетовая. Мякоть корнеплода может быть белой или желтой. При недостаточном содержании влаги в почве мякоть становится горьковатой.

Корневая система репы не отличается ветвистостью. Корнеплод имеет небольшое количество боковых корней, которые могут глубоко проникать в почву.

Листья репы образуют прикорневую розетку. Они отличаются рассеченностью и наличием опушения, редко бывают цельными и без опушения. Листовая пластинка тонкая, на вид блестящая и морщинистая, на ощупь шероховатая (рис. 5).



Рисунок 5. Репа

У основания стебля репы вырастают прикорневые листья. Внешне они напоминают листья, которые появляются на первом году жизни растения. Верхние листья имеют сидячее расположение. Цветки у репы желто-зеленого или желто-оранжевого цвета, собраны в соцветие-щиток. Цветет репа в мае – июне. Затем образуется плод – стручок, имеющий длинный носик. Период размножения у репы составляет 60 – 85 дней.

Полезные свойства

Репу часто сравнивают с картофелем, однако в ней не содержится крахмала, и поэтому она отличается меньшей калорийностью. Блюда из репы и картофеля имеют сходный вкус.

В репе содержится большое количество витаминов группы В, РР, А, С, а также провитамин А и соли фолиевой кислоты. Кроме того, она богата минеральными элементами: калием, кальцием и фосфором, магнием, железом, серой. В небольшом количестве в ней присутствуют йод и марганец. В корнеплодах репы обнаружено такое вещество, как глюко-рафанин – он защищает организм от онкологических заболеваний и сахарного диабета.

Пищевая ценность репы представлена в таблице.

Таблица 5

Пищевая ценность репы (100 г)

Название вещества	Количество
Вода	89,5 г

Крахмал	0,3 г
Моно- и дисахариды	5,9 г
Органические кислоты	0,1 г
Растительные волокна	1,9 г
Витамин РР	0,3 мг
Витамин А	3 мкг
Провитамин А	0,02 мг
Витамин В ₁	0,03 мг
Витамин В ₂	0,03 мг
Витамин В ₅	0,2 мг
Витамин В ₆	0,06
Витамин С	29 мг
Витамин Е	0,1 мг
Витамин РР	0,6 мг
Железо	1,2 мг
Калий	357 мг
Магний	22 мг

Энергетическая ценность 100 г репы – 35 ккал.

Редька

Редька черная, или посевная (лат. – *Raphanus sativus*) относится к корнеплодным растениям семейства крестоцветных.

История

Считается, что родиной редьки являются Китай и Египет. Об этом свидетельствуют настенные надписи, обнаруженные в пирамиде Хеопса. В Древнем Египте использовался не только корнеплод, но и семена редьки – из них готовили масло. Аналогичное применение находила редька в древние времена и в Китае. Корнеплод очень больших размеров был найден в Японии. Его вес составил около 15 – 17 кг.

Из Египта редька распространилась в Древнюю Грецию, а затем и по Европе. Как и другие корнеплоды, древние греки приносили редьку в дар богам.

В Россию редька пришла из Азии. Из нее готовили тюрю – традиционное русское блюдо. Сейчас из редьки готовят преимущественно салаты, едят в сыром виде с растительным маслом или сметаной. В некоторых провинциях Франции обжаренные ломтики редьки добавляют в супы.

Описание

Редька черная – двулетнее растение. В течение первого года у нее вырастают листья в виде прикорневой розетки и корнеплод со стержневым корнем. На втором году жизни у растения появляются стебель, цветки и семена.

У славян редька называлась «покаянным овощем». Это было связано с тем, что весной, во время Великого поста, запрещалось употреблять в пищу продукты животного происхождения (мясо, молоко и др.), а овощи разрешались. До весны из всех овощей сохранялась только редька – ее и приходилось есть в пост.

Корнеплод редьки имеет округлую или немного вытянутую форму. Кожура у него черная, а мякоть белая. Листья у редьки перисторассеченные. Прикорневые листья имеют перовидную форму (рис. 6). Стебель прямостоячий, разветвляющийся в верхней части. Цветет редька мелкими цветками белого или бледно-фиолетового цвета, собранными в соцветия-кисти. Плодом редьки являются невскрывающиеся стручки крупного размера. В них находятся круглые черные или коричневые семена. Период цветения – с апреля по май. Созревание плодов происходит в мае – июне.



Рисунок 6. Редька

Редьку выращивают по всей Европе, в некоторых районах Азии, в Северной Америке и Австралии.

Полезные свойства

Редька относится к лекарственным растениям, является прекрасным средством для укрепления организма и восполнения питательных веществ. В корнеплодах содержится большое количество минеральных веществ: калий, магний, кальций, фосфор, железо. В них имеются витамины группы В, С. В редьке содержатся также эфирные масла и фитонциды (антибактериальные вещества), ферменты, аминокислоты, органические кислоты, сахар и растительная клетчатка.

Сок редьки широко используется в народной медицине. Особенно полезен он для улучшения пищеварения при секреторной недостаточности, при кашле и для укрепления волос.

Из-за терпкого вкуса редьку используют для приготовления салатов. Пищевая ценность корнеплода представлена в таблице.

Таблица 6

Пищевая ценность редьки (100 г)

Название вещества	Количество
Вода	88 г
Крахмал	0,3 г
Моно- и дисахариды	6,4 г
Органические кислоты	0,1 г
Растительные волокна	2,1 г
Витамин РР	0,3 мг
Провитамин А	0,02 мг
Витамин А	3 мкг
Витамин В ₁	0,03 мг
Витамин В ₂	0,03 мг
Витамин В ₅	0,2 мг
Витамин В ₆	0,06 мг
Витамин С	29 мг
Витамин Е	0,1 мг
Калий	357 мг
Железо	1,2 мг
Магний	22 мг

Энергетическая ценность 100 г редьки – 36 ккал.

Дайкон

Дайкон (лат. – *Raphanus sativus subsp. acanthiformis*) является разновидностью редьки и относится к семейству крестоцветных. Он более известен как китайская или японская редька. С японского языка «дайкон» переводится как «большой корень».

История

Дайкон относится к неприхотливым растениям и выращивается на многих континентах: в Азии, Европе, Америке. Разводят этот корнеплод и в России. Родиной дайкона является Япония. Этот корнеплод выведен как вид китайского растения лоба.

Дайкон является самым древним окультуренным растением в Японии. Дайкон – основной материал для карвинга (искусства вырезания из овощей различных фигур). Плотная белая мякоть дайкона подходит для этого наилучшим образом. Из нее вырезают заготовки для создания различных цветов – лотосов, ромашек, роз.

В современной Японии дайкон занимает наибольшие посевные площади и используется для приготовления различных блюд.

Описание

Дайкон относится к одно– или двулетним растениям. По своим характеристикам он напоминает редьку и редис, но имеет отличительные особенности. У дайкона корнеплоды различаются по форме и длине, а также диаметру.

Корневая система стержневая. Корень проникает в почву на различную глубину. Общей чертой корнеплодов является гладкая поверхность и отсутствие боковых корней. В большинстве случаев снаружи и внутри корнеплоды окрашены одинаково – белые.

Листья у дайкона крупные, расположены на черешках. Края листьев зубчатые, а листовая пластинка может быть гладкой или немного сморщенной. По цвету листья светло– или темно-зеленые. Их длина достигает 40 – 60 см, а ширина – 15 – 25 см. Листья дайкона попарно рассеченные.

Цветки, как и семена, напоминают таковые у редьки и редиса. У разных сортов дайкона они могут иметь отличия по размерам, форме и окраске (рис. 7).



Рисунок 7. Дайкон

Полезные свойства

В дайконе содержится большое количество биологически активных веществ. В нем присутствуют витамины С, группы В, множество минеральных веществ, содержащих калий, кальций, железо, фосфор, серу, медь. Дайкон состоит из растительных пищевых волокон, которые стимулируют кишечную функцию. В нем обнаружен эфир изородановой кислоты, помогающий бороться с онкологическими заболеваниями. Наибольшее количество витамина С содержится не в корнеплоде, а в листьях дайкона, их можно добавлять в овощные салаты.

Вкус у дайкона менее терпкий, чем у редьки, поэтому его можно употреблять в пищу, хотя и в ограниченном количестве, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Пищевая ценность дайкона представлена в таблице.

Таблица 7

Пищевая ценность дайкона (100 г)

Название вещества	Количество
Вода	95,4 г
Углеводы	2,63 г
Растительные волокна	1,4 г

Моно- и дисахариды	0,2 г
Крахмал	0,5 г
Витамин С	30,0 мг
Витамин РР	2,2 мг
Витамин А	10 мкг
Витамин В ₁	0,8 мг
Витамин В ₂	0,2 мг
Витамин В ₅	2,2 мг
Витамин В ₆	0,3 мг
Витамин В ₉	18 мкг
Витамин Е	2,1 мг
Витамин Н	19 мкг
Магний	9 мг
Калий	280 мг
Хлор	7 мг
Сера	5 мг
Железо	0,84 мг
Цинк	0,18 мг
Марганец	0,75 мг
Медь	10 мкг
Йод	2,1 мкг
Селен	0,80 мкг

Энергетическая ценность 100 г дайкона – 21 ккал.

В Японии врачи советуют больным сахарным диабетом употреблять салаты из дайкона и пить его свежесвыжатый сок. Этот корнеплод улучшает обмен веществ в организме и защищает от многих других болезней, например атеросклероза.

Брюква

Брюква (лат. – *Brassica napus L.*) – корнеплодное растение, относящееся к семейству крестоцветных.

История

Люди выращивают брюкву с давних времен. Существует мнение, что этот корнеплод появился в результате перекрестного опыления репы и капусты в диких условиях. Мнения относительно первоначального произрастания брюквы расходятся: одни ученые считают ее исконно русской, другие – распространившейся из Европы, скорее всего, из скандинавских стран. По этой причине брюкву также называют шведской репой. В Европе этот корнеплод давно известен и ранее был очень популярен. Брюква неприхотлива и растет почти в любом климате.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.