

# *Все об обычном*

---

# **ПОМИДОРЕ**



*Вы обогатите свой рацион  
жизненно важным оригинальных и  
полезных блюд из помидоров,  
сможете исцелить некоторые  
недуги, похудеть, а также  
существенно улучшить свой  
внешний вид, ухаживая за кожей и  
волосами, и используя при этом  
природные продукты, среди  
которых важнейшее место  
занимает помидор, выращенный  
Баки же на дачном участке.*

# **Иван Ильич Дубровин**

## **Все об обычном помидоре**

### **Серия «Всё об обычных продуктах»**

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=176114](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=176114)  
Все об обычном помидоре: Эксмо-Пресс, Яуза; М.;*

### **Аннотация**

Известно ли Вам, что еще 2 столетия назад помидор выращивали, как декоративное растение, а его плоды считались ядовитыми? Но сейчас именно помидор наиболее частый «гость» на нашем столе, причем разнообразие блюд из него столь велико, что «приесться» помидор просто не может. Вы так не думаете? Тогда книга «Все об обычном помидоре» написана специально для Вас. Прочитав ее, Вы обогатите свой рацион множеством оригинальных и полезных блюд из помидоров, сможете исцелить некоторые недуги, похудеть, а также существенно улучшить свой внешний вид, ухаживая за кожей и волосами, и используя при этом природные продукты, среди которых важнейшее место занимает помидор, выращенный Вами же на дачном участке.

# Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	4
ГЛАВА I. ВСЕ О ПОМИДОРЕ	6
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Иван Дубровин

## Все об обычном помидоре

### ВСТУПЛЕНИЕ

Август. Полустанок где-то в пригороде мегаполиса. Дачники, нагруженные рюкзаками и сумками, штурмуют подошедшую электричку. Все торопятся, пытаясь как можно быстрее втиснуться в вагоны, и без того не пустые. Места, как это часто случается летом, всем не хватило и многие остаются ждать следующего электропоезда. А «счастливицам» предстоит еще немало «приятных» минут в тесном окружении таких же, как они, садоводов-любителей.

А все почему? Почему еще две недели назад электрички были свободны и добраться до нужной остановки не представляло никакой проблемы, а сейчас вагоны «трещат» по швам? Да потому, что август – месяц особый, урожайный. Жаркие деньки есть, конечно, и в июле – ягодный сезон как-никак, но с августом его не сравнить.

Что же везут дачники в сумках, рюкзаках, ведрах, мешках? Ради чего они подвергают себя подобным испытаниям?

В августе у них происходит одно из самых важных собы-

тий в году – они собирают урожай, от которого зависит меню садовода-огородника до следующего года. В ведрах и рюкзаках везут домой огородную продукцию, ежедневную и самую необходимую. Вон в том мешке на тележке, к примеру, картофель, рядом – две сумки с огурцами, кабачками и баклажанами, а эта – с помидорами, самыми обычными, красными и круглыми. О них-то и пойдет речь в нашей книге.

# ГЛАВА I. ВСЕ О ПОМИДОРЕ

Да, действительно, помидор каждому знаком с детства. Без этого овоща нашу жизнь трудно представить. И привыкли мы к нему, и любим его. А ведь немногие знают, что питаться им в нашей стране по историческим меркам стали сравнительно недавно. Его родина – Латинская Америка. Благодаря Христофору Колумбу мы с вами узнали не только о картофеле и табаке, но и о помидоре тоже.

Сейчас это – одно из самых распространенных на Земле овощных растений. Его сочные и мясистые плоды ботаники называют ягодами.

На свете существуют три вида помидоров – перуанский, волосистый и съедобный. В России культивируется только один – съедобный, или обыкновенный. Его мы и употребляем в пищу.

Само слово «помидор» итальянского и французского происхождения. Из этих языков оно и перешло в русский. Золотое яблоко – «помо д'оро» – так звучит оно на итальянском. Такие же ассоциации возникли и у французов. «Помо д'амур» – тоже яблоко, но только не золотое, а любовное. Название «томат» пришло к нам из Мексики. Там оно звучит как «туматль».

Названия «золотое яблоко» и «яблоко любви» томат получил благодаря своей окраске. Она бывает двух цветов –

желтого и красного. Первый всегда вызывает представление о золоте, второй считается символом любви.

Культурным растением помидор стал очень давно. Более двух тысяч лет назад его выращивали индейские племена в тропических районах Латинской Америки. В мире существуют две основные версии его географического происхождения. По одной из них, официальной, родиной считается уже упомянутая Мексика, так как на ее территории были обнаружены самые многообразные, различные по своему вкусу и форме виды томата. Согласно второй версии, он впервые появился в Перу и Эквадоре. Основой для таких предположений служат очень мелкие, размером с горошину, плоды. Там же произрастают и вишневидные помидоры, считающиеся предками современного крупноплодного.

Даже после открытия Америки он долго еще оставался культурой, неизвестной европейцам. Первое литературное упоминание о нем датируется 1554 годом, т. е. 62 года спустя с момента появления первого жителя Старого Света на земле Нового.

Испанцы и португальцы оказались не только первыми колонизаторами Америки, но и первыми среди тех, кто начал разводить помидоры в Европе. Затем их разведением занялись итальянцы, позднее – венгры и австрийцы. Но большинство других народов полагали, что это растение ядовито, и вначале использовали его в качестве лекарственного средства и в декоративных целях.

Заблуждения оказались очень устойчивыми, и употреблять помидоры в качестве пищевого продукта в некоторых странах длительное время не решались.

Миф об их ядовитости ввел в заблуждение даже знаменитого ученого Карла Линнея. Он называл помидор волчьим персиком. «Солянум мекоперсикум» – такое обозначение дано ему в составленном им перечне растений. Ученый искренне верил в несъедобность этого овоща.

Истории известно немало довольно курьезных случаев, когда из-за ходивших по Европе слухов о ядовитости этого растения им пытались отравить. Естественно, такие попытки заканчивались неудачей.

Так, большую известность получила история, когда в одном из трактиров, в отместку за привезенную в Европу «отраву», хозяин хотел отравить Христофора Колумба, pripravив томатом одно из блюд. Великий мореплаватель, раскусивший замысел, изобразил приступ тошноты и предсмертную агонию. Разгневанные моряки, обедавшие там же и узнавшие об умирающем Колумбе, учинили настоящий разгром в трактире. А тем временем знаменитый путешественник поднялся и с невозмутимым видом потребовал от незадачливого отравителя счет за обед. Трудно описать лица всех присутствовавших при этом событии, а Колумб столь же невозмутимо бросил на стол деньги и удалился.

«Травить» помидорами продолжали достаточно долго и с упорством, достойным лучшего применения. И в этом была

своя положительная сторона. Ведь именно благодаря подобным действиям их пробовало множество людей, имевших возможность оценить вкусовые качества плода этого растения.

В нашу страну этот овощ попал впервые по приказу Екатерины Второй. В 1780 году доклад о нем был представлен на рассмотрение Сенату, к сожалению, не оценившему и назвавшему его в своем вердикте невкусным.

Популярнейший в наше время, он долгое время был не востребован в российском сельском хозяйстве. Только в девятнадцатом веке началось его массовое распространение на просторах нашей страны. Его стали выращивать на Украине, в средней полосе России, в Нижнем Поволжье, а позднее и в других регионах.

В конце двадцатого века в России, да и по всему миру, помидор приобрел огромное значение. Его участие предусматривают многие блюда. Он является основой для большинства соусов. Теперь трудно найти огород, где этот овощ не выращивается. А употребляется он в пищу не только в виде соуса, но и как компонент многих салатов. Вкусен и в первозданном, так сказать, виде. Свежесорванный можно есть без какого-либо приготовления.

Помидор съедобный относится к семейству пасленовых. Растение это однолетнее и размножается семенами, находящимися внутри плода. Высота стебля бывает различной. Встречаются виды, размеры которых достигают примерно 1,2 м.

Стебли у них не только высокие, но еще и очень ветвистые. Листья прерывисто-непарноперистые, с продолговатыми, пористо-надрезанными листочками. Цветет растение с июня по август. Цветки желтого цвета, собраны в завитки.

Плоды – ягоды красного и желтого цвета. По своему химическому составу они очень разнообразны. В них содержатся сахар, пектиновые вещества, алкалоиды, минеральные соли. Кроме того, в них большое количество витаминов. Есть калий, каротин (до 2 мг), витамины Р, В, а также аскорбиновая кислота, причем почти столько же, сколько в лимонах и мандаринах. В отличие от многих других растений, помидор сохраняет ее в достаточно большом количестве даже при консервировании. Кроме того, в его составе пурины, клетчатка, лимонная и яблочная кислоты.

Томаты – растения теплолюбивые. В более южных широтах, где нет таких сильных холодов, как в России, его выращивают круглый год. Оптимальная температура для них 18-25 оС. В нашей стране такая теплая погода стоит лишь летом. Если воздух ниже 7 оС, то их развитие сильно задерживается. При отрицательной же температуре они и вовсе погибают, поэтому у нас собирают один урожай в году.

В помидоре содержится огромное количество питательных веществ. Благодаря им он обладает необыкновенными целебными свойствами. Употребление в пищу свежих плодов спасает человека от полиавитаминозов. Их рекомендуют не только при лечении, но и для профилактики. При язвен-

ной болезни очень хорошо помогает свежий томатный сок, а плоды используют в пищу при болезнях печени. Они являются также неплохим заживляющим средством. Их прикладывают к нарывам и царапинам.

Существует достаточно распространенное мнение о влиянии томатов на работу мужской половой системы – согласно ему значительно увеличивается потенция.

В качестве средства, благотворно влияющего на мужскую силу, томаты применяются уже давно. Еще древние индейские племена придавали этому большое значение. Позднее колонизаторы Америки – испанцы и португальцы – первыми начавшие культивировать помидоры в Европе, одним из главных достоинств их, наряду со вкусом, считали и воздействие на работу половых желез. Некоторые полагают, что если регулярно питаться плодами томата, то можно сохранить потенцию до глубокой старости. Возможно, именно в связи с этим «талантом» он и назван французами яблоком любви.

Древние индейские племена не придавали особого значения выдающимся косметическим способностям помидора. По крайней мере, истории об этом известно очень мало. Зато европейцы практически сразу же открыли секрет его сока. Из него изготавливались маски. Лосьоны и кремы пользовались большим успехом у дам.

Нравы, царившие несколько сотен лет назад, могут показаться современному обывателю не только весьма своеобразными, но даже комичными. Так, дама семнадцатого столетия

не только не удивилась бы, но и обрадовалась подаренному влюбленным кавалером золотистому цветку помидора. В наше время в ответ на такой презент в лучшем случае покрутили бы пальцем у виска.

Но вернемся к помидору как к средству косметическому. Питательные вещества, содержащиеся во множестве в его плодах, неплохо укрепляют кожный покров человеческого тела. Он приобретает здоровый цвет, становится более упругим и эластичным. Благодаря этому томат очень часто используется в народной медицине.

Индейцы, предпочитавшие ухаживать за своим телом исключительно с применением медвежьего жира, не смогли оценить всех преимуществ томатной косметики. А вот в знаменитой боевой раскраске коренных обитателей Америки сок плода помидора поучаствовать успел. Он был включен в качестве одного из компонентов в состав краски, наносившейся ими на кожу, причем она получалась не только красного и желтого цветов, но и зеленого, для изготовления которой брали незрелые плоды.

Первые томаты были небольшими по размеру. Как раз наоборот, найденные в Перу и Эквадоре не превышали своих объемах ягоды черной смородины. Такие миниатюрные плоды неплохо сушились, приобретая при этом довольно необычные формы, не всегда напоминавшие обычные сушеные ягоды.

Индейцы любили украшения. Бусы, браслеты, амулеты

в большом количестве имел практически каждый абориген Нового Света. И в качестве сырья для бижутерии нередко использовались нестандартные для европейского восприятия предметы. Золото, дерево и слоновая кость выглядят вполне уместно на шее не только индейца, но и современного человека. А вот бусы, изготовленные из плодов сушеного помидора, – зрелище, надо сказать, необычное. И тем не менее, у племен, обитавших на территории Перу, подобное украшение было очень популярно.

И появилось оно на шее индейцев неспроста. Все дело в том, что они считали томат священным растением. Существовало убеждение, что им питаются боги, посылающие благодать на их землю, а бусы из сушеного помидора служили символом веры. Существовал даже целый обряд, кульминацией которого было надевание их на фигуру идола. На голове у языческого бога красовался венок, сплетенный из цветков и стеблей томата.

Воистину история богата своими причудами. Мы уже упоминали о том, что помидор зачастую использовался как декоративное растение. И даже в относительно цивилизованной Европе восемнадцатого века оно выращивалось именно как изящная диковина. Англичане и французы, к примеру, долго не воспринимали помидор как продукт питания, зато, с другой стороны, его можно было встретить в доме какого-нибудь аристократа в цветочном горшке.

# 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.