

Лечение огурцами



Аурика Луковкина

Лечение огурцами

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6358705

Лечение огурцами / Аурика Луковкина: Научная книга; Москва; 2013

Аннотация

Огурец является частым гостем не только в праздники и застолья, но и в повседневной жизни. Прочитав эту книгу, вы познакомитесь со множеством новых рецептов и сможете применять их на практике. А, так как в огурце содержится достаточное количество витаминов и питательных веществ, то он является самым простым косметическим и лекарственным средством. Поэтому огурец незаменим для поддержания хорошего настроения и ослепительной красоты.

Содержание

Введение	4
Глава 1	8
Немного истории	8
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Составитель Аурика Луковкина Лечение огурцами

Введение

Огурец имеет индийское происхождение. В этой стране дикорастущий огурец, оплетающий своими ползучими стеблями деревья, окультурили и стали употреблять в пищу. В Древней Греции и Египте огурцы были в большом почете, считались праздничным угощением и подавались во время празднеств и торжеств. Особенно любимы были огурцы на Востоке. Существует даже легенда о том, что некий турецкий султан получил в подарок несколько огурцов, а при очередном досмотре даров не досчитался одного. Он, не откладывая дело в долгий ящик, приказал вспороть животы нескольким из своих приближенных, чтобы узнать, кто осмелился съесть подаренный овощ. Сейчас огурцы распространены во всем мире, поскольку растут почти на всех широтах. Вряд ли встретишь хоть одного русского, китайского, японского или любого другого огородника, который не выращивал бы на своем земельном участке огурцы. За что же так любят и ценят этот овощ? Он неприхотлив, но при этом имеет

приятный нежный вкус и содержит в себе полезные вещества – этого вполне достаточно, чтобы снискать уважение среди широких слоев населения всего мира. Прежде всего, огурцы полезны для нашего здоровья. Так устроено, что мы хорошо себя чувствуем и ведем полноценный образ жизни только в том случае, если все органы нашего тела слаженно работают, а для этого необходимо определенное соотношение в организме органических и неорганических соединений и элементов. Если в результате неправильного питания этот баланс нарушается, если организм недополучает необходимое количество питательных веществ, мы начинаем чувствовать дискомфорт, недомогание, слабость. Скорая помощь в этом случае не лекарства и химические препараты, а свежие овощи и фрукты. Как и чем может помочь огурец? Хотя огурец на девяносто шесть процентов состоит из воды, все же он обладает неплохим набором полезных для человека соединений. Многие люди ранней весной (а некоторые и целый год) чувствуют себя не слишком хорошо. Никакая живость характера и зажигательность темперамента не могут справиться с сонливостью, утомляемостью, вялостью не только организма, но и мыслей. Мало того, что затормаживаются все функции, мы еще и теряем свои защитные силы, поэтому даже при легком колебании температуры воздуха возникает серьезная угроза болезни.

Все это – результат элементарной нехватки витамина С. Дело в том, что витамин С не вырабатывается организмом

как некоторые другие полезные вещества, мы получаем его с пищей (большой частью растительного происхождения), поэтому запасы этого витамина следует периодически пополнять. 250–300 г свежих огурцов способны удовлетворить суточный недостаток витамина С и вернуть вам силы, поэтому включайте в свой рацион салаты из огурцов или ешьте их в свежем виде, поскольку большая часть запасов этого витамина сосредоточена в зеленой кожуре овоща. Подобным образом проявляется нехватка в организме витамина В, наряду с пониженной сопротивляемостью болезням и постоянной усталостью недостаток этого витамина сказывается на кислотности желудочного сока и на состоянии кожи. Огурец и в этой ситуации придет на помощь, поскольку содержит в себе недостающий витамин. Наука движется вперед, совершенствуются всевозможные формы очистки, обработки и рафинирования продуктов питания. Все эти меры имеют свою обратную сторону – мы недополучаем витамин В, который необходим для нормальной деятельности организма, для поддержания баланса внутренней среды. В результате нарушается обмен веществ, пища плохо усваивается, появляются жировые отложения. Помочь себе восполнить недостаток витамина В вы можете, употребляя в пищу как можно больше овощей, в том числе огурцов. Людям ослабленным, страдающим сердечными заболеваниями, перенесшим хирургические операции, необходимо снабжать свой организм витамином В6, который тоже есть в огурцах. Огурцы восста-

навливают внутриклеточное равновесие в организме человека, длительное время употреблявшего различного рода лекарственные средства, особенно антибиотики. В зеленой кожуре огурца содержится еще и витамин А, который регулирует процесс роста и существенно влияет на зрение. Если в сумерках вы плохо различаете предметы, а днем некогда яркие краски выглядят потускневшими, значит, вы нуждаетесь в витамине А. Пополнить запасы этого витамина поможет, конечно же, огурец. Кроме вышеперечисленных витаминов, огурцы содержат и некоторые другие элементы и соединения, например, калий, кальций, железо, фосфор, йод, клетчатку и органические кислоты, без которых наш организм не в состоянии обойтись.

Глава 1

Все, что мы знаем об огурцах

Немного истории

Огурец впервые попал на стол к человеку более 6 тыс. лет назад. Стоит отметить, что это довольно большой промежуток времени. Многие столетия огурец приобретал теперешние вкусовые качества и размеры. Слава о диковинном овоще облетела весь мир, заставив любого человека отзываться о нем добрым словом. А что Вы знаете о нем? Что Вам известно об основном компоненте салатов? Сможете ли Вы рассказать о происхождении огурца? Большинство из нас даже не догадываются, насколько богата история этого овоща. Например, русский народ привык считать огурец национальным достоянием, т. е. тем, чем он по праву является. Однако ученые не готовы согласиться с подобным утверждением. Есть несколько версий о том, где впервые попробовали огурец и оценили его полезные свойства. Его родиной считаются Индия или Китай, точнее, их тропические и субтропические районы. По мнению одних ученых, родиной огурцов, вероятнее всего, является Индия, где и сегодня можно встретить их диких родичей. Овощ до сих пор растет там

в естественных условиях. Имеется в виду огурец Хардвика, который произрастает в Непале и служит доказательством ранее изложенной теории о происхождении огурца. Исходная точка, или родина огурца – Гималаи. Материнским растением, подарившим нам диковинный овощ, считается дикая дыня, широко распространенная в этих местах. Огурцы принадлежат к огромному семейству, которое включает кабачки, тыкву, дыню. Сегодня туристы с интересом наблюдают в Непале и других восточных странах окультуренные сорта огурцов. Там они растут прямо в лесу, в диких зарослях, обвивая деревья, как лианы. При густой посадке плеть культурных огурцов поднимается вверх, цепляясь за подставленные подпорки. Огурцами оплетены заборы в деревнях, его плети используются местными жителями в качестве живой изгороди. Растения, как правило, обладают большими размерами, отличаются огромными плетями. Последние достигают в длину 10–12 и больше метров. Плоды дикого огурца также поражают своими размерами. Огурцы в Непале с массой зеленцов 5–6 кг каждый.

Народ в Индии успешно окультурировал дикие сорта огурца, применяя примитивные методы селекции растений. Постепенно огурец Хардвика превращался во вкусный и питательный овощ. Из огурца стали готовить различные блюда, стремясь использовать его полезные качества полностью. А также пытались использовать его для лечения некоторых заболеваний. До наших дней сохранились некоторые сведения

о целителях того времени и некоторые рецепты лечебных снадобий.

Существует и противоположное мнение. Считается, что впервые огурец стали употреблять в пищу на юго-востоке Китая. Там были обнаружены дикие растения, считающиеся также прародителями огурца. Насколько достоверно это утверждение, судить не приходится. В документах того времени не сохранились сведения об этом овоще. Сегодня на огородах Китая и Японии можно встретить необычные для нас плоды. Внешний вид огурцов непривычен для глаза русского человека, потому что плоды имеют не менее 1,5 м в длину. Они свисают со специальных подпорок, которые ставят крестьяне. В Китае и Японии земледельцы снимают урожай 3 раза в год. Погодные условия способствуют хорошему урожаю. Они сначала выращивают огурцы в ящиках на крышах домов, а потом высаживают в землю огорода, которую предварительно хорошо удобряют. Затем еще не окрепшие ростки привязывают к кольям. А уже через некоторое время со шпалер свисают огромные плоды огурцов. Ученые предполагают, что намного раньше земледельцы Китая и поступали также с дикими растениями, постепенно добываясь от огурцов нужных вкусовых качеств. Этот сорт китайских огурцов и сегодня выращивают в Европе в теплицах.

Ученые предположили, что в Китае огурец был введен в число огородных растений в первом тысячелетии н. э. Это сравнительно ранний срок. Исходя из этого, можно сделать

вывод, что если самые ранние упоминания об огурце существуют в Китае, значит, он и является родиной столь любимого нами овоща. Предположительно, в начале второго тысячелетия до н. э. огурец уже возделывали в Древнем Египте, Древней Греции, а также в Римской империи. В настоящее время ученые не обладают точными сведениями о том, когда человек начал культивировать огурцы, чтобы использовать их в кулинарии и медицине. Первое упоминание о них в документах датировано не ранее восьмого века. Ученые же предполагают, что это произошло намного раньше. Тот факт, что огурец изображен на фресках Древнего Египта и в греческих храмах, позволяет судить о довольно почтенном его возрасте.

И как же огурец завоевал Европу? По этому поводу также ведутся дискуссии. На самом деле, это было достаточно просто – утверждают приверженцы того, что огурец пришел к нам из Китая. В средние века через Византию он мог распространиться по всей Европе. Считается, что в Европу огурец проник благодаря завоевательным походам древних греков в Азию. Любознательные и воинственные греки, а вернее, их предки были первыми европейцами, кто "отведал" сей овощ. Придя на юго-восточные земли Азии в III – IV ст., они переняли некоторые особенности быта местного населения, в том числе и гастрономические пристрастия. Считается, что грекам пришелся по вкусу огурец. Большими караванами отправлялись тюки с семенами в Грецию. Были пред-

приняты попытки выращивать его в своей стране. Очевидно, усилия были успешными. Изображение огурца можно встретить в древнегреческих храмах, а также они упоминаются в письменных документах и сметах торговцев. Греки называли огурец "аорос", что в переводе означает "неспелый", "неготовый". Причина такого названия проста. Плоды употреблялись в пищу недозрелыми, через 2–3 дня после появления завязи. Слово "аорос" постепенно перешло в "аугурос", отражая возрастающую популярность овоща. Оппоненты этой версии утверждают, что огурец проник на рынки Европы другим путем. Его завезли из Индии. Европейцам огурец пришелся по вкусу. Полагают, что Христофор Колумб первым привез огурцы в Европу. В одном из своих путешествий Колумб, как впрочем, во всех остальных странах, искренне интересовался местным колоритом. Не исключено, что это делалось ради удовлетворения меркантильных интересов... Как бы там ни было, именно великий путешественник и первооткрыватель впервые познакомил Европу с этим овощем. Знакомство оказалось приятным! Огурцы скоро стали популярными, а затем прочно вошли в состав салатов.

Весть о них быстро шла из одного государства в другое. Так, в относительно короткие сроки во Франции огурец полюбился многим. Его начали выращивать на полях и огородах в середине VIII в. Чуть позже и в Германии появились поклонники овоща. Налаживалась технология выращивания огурца, придумывались способы его хранения, изобретались

кулинарные изыски, основой которых был пресловутый огурец. Испания, наряду с Германией, начала выращивать огурцы к концу VIII в. – началу IX в.

Об огурцах существуют даже легенды, хотя это не должно вызывать удивление. Овощ, имеющий такое богатое прошлое, чья история покрыта ореолом таинственности, не может не быть окружен тайнами. Легенда о жестоком султани свидетельствует о ценности огурца, особенно в давние времена.

Давным-давно Турцией правил султан Магомет II. Он славился жестокостью и жадностью. Времена его правления отмечены в летописях как самые кровавые. Он не знал жалости к своим придворным. Однажды, из самого Китая, вместе с шелками и драгоценностями, ему было прислано в подарок три огурца. Подарок считался поистине царским! Лишь однажды, отведав диковинный овощ, султан признал его самым вкусным плодом из тех, что созданы Аллахом. Чтобы охранять овощи, Магомет II призвал семь крепких воинов, чтобы никто не посмел подойти даже близко к плодам! Какова же была его злость, когда один из огурцов пропал! В гневе султан приказал пытать тех стражников, которые неусыпно следили за подарком из далекого Китая. Никто из воинов не сознался в краже. Еще более рассерженный султан приказал вспороть животы всем семерым воинам, чтобы узнать, кто же из них стал предателем, съев огурец, лишив тем самым правителя радости наслаждаться диковинным плодом.

История умалчивает том, кто же из семи стражников соблазнился ароматом и вкусом огурца. Доподлинно известно, что овощ высоко ценился и мог стоить дороже человеческой жизни!

Существует несколько версий того, откуда попали огурцы в нашу страну. Вот одна из них. В Россию огурцы пришли скорее всего из Восточной Азии. Из достоверных источников известно, что русские купцы охотно сотрудничали с китайцами, ведя бойкую торговлю. Вероятно, именно так впервые русские люди узнали вкус огурца. Впоследствии на Руси слово "аугурос" было перефразировано в "огурец", чтобы было удобнее его произносить. Хотя на южных рубежах России тот же овощ "огурец" на местном наречье – "гурок". По мнению некоторых историков, огурец был известен россиянам еще до IX века, хотя первые письменные сведения о нем на Руси относятся только к XVI веку. Столь позднее упоминание встречается в записках германского посла Герберштейна. Совершив путешествие из Персии в Московию, он оставил множество исторических очерков о быте Руси, встречается упоминание и об огурцах.

А если огурец пришел к нам из Европы? Что, если первыми поделились с нами секретом выращивания огурца именно греки? Ученые не могут дать однозначного ответа. На этот счет есть очередная теория. Не исключено, что с принятием христианства на Руси в конце X века со множеством других непривычных вещей и продуктов к нам пришел и огурец.

Тогда все встанет на свои места. С этим сроком можно было согласиться, если бы огурец пришел к нам от французов или немцев. Можно сопоставить даты появления овоща в европейских странах, в частности, во Франции, Германии, Испании. Мы узнали вкус огурца спустя некоторое время после решения стать открытыми для остального мира. Как бы там ни было, огурец прочно вошел в нашу жизнь, завоевав всеобщую любовь и уважение.

Известно, что огурец сначала был украшением стола высокопоставленных вельмож. Овощ выращивали специально для богатых людей. Но постепенно крестьяне и другой люд встали в ряды поклонников овоща, лишая его привилегии быть исключительно кушаньем знати. Долгое время огурец выращивали кустарным способом, не пытаясь улучшить его качества, или приспособить к особенностям климата на Руси. И только Петр I высочайшим повелением издал указ о создании специального хозяйства по выращиванию огурцов, хотя к тому моменту овощ уже был привычным кушаньем на столах простых людей.

Многочисленные путешественники из Западной Европы отмечали, что огурцы на Руси получили большую популярность. Они, по наблюдениям заезжих гостей, разводились в невероятно большом количестве и росли лучше, чем в Европе. Известно, что в русских руководствах по земледелию в XVIII веке говорилось: "Понеже в России огурцы лучше других европейских мест растут, того ради здесь об них мно-

го и описывать не надобно".

Больше всего как приезжими гостями, так и местным населением ценились соленые маленькие огурчики, называемые в народе "муромскими". Слава о них далеко ходила, вот только секрет вкусных солений никто не мог открыть. Было изобретено множество способов сохранения огурца на долгую зиму. И хотя распространен овощ по всему миру, а рецептов засолки огурцов предостаточно, суть остается одна. Русский народ всегда считал соленые или свежие огурчики своей национальной пищей. До сих пор мы гордимся умением его готовить. Хрустящие огурчики из кадки испокон веков были желанны и на столе знати, и в лачуге бедняка.

На Руси умели пользоваться дарами Матушки-природы. Употреблялся и огуречный рассол, который собирали и бережно хранили для разных нужд. Например, отпаивали им по утру хмельные головы (как, впрочем, и сегодня!). Был огуречный рассол в те давние времена первым лекарством и от угара, и "от живота", и от всякой напасти.

Немногим позже огурец завоевывает еще большую популярность и требует к себе более внимательного отношения. Селекционеры того времени стараются закрепить нужные свойства, все больше окультуривая овощ. Так, огурец стал первой культурой в России, выращиваемой в защищенном грунте. Чтобы вырастить огурцы в больших количествах и лучшего качества, до XVIII в. использовали различные приспособления. Например, холодные гряды и теплые рассад-

ники со светонепроницаемыми укрытиями, паровые гряды, гребни и кучи. В последнем случае навоз употреблялся в качестве почвенного обогрева.

Прогресс и сейчас не стоит на месте. Так, с XVIII в. начинают строить классические русские парники. Они были с биологическим обогревом, именуемым навозом. Естественно, российским крестьянам удалось увеличить сроки сбора урожая огурцов, частично преломив природные условия.

В XIX в. появляются полутеплицы с остекленными рамами и знаменитые клинские односкатные теплицы с боковым отоплением. Научно-техническая революция коснулась всех сфер жизнедеятельности человека, не исключая сельское хозяйство. В России комнатные огурцы не слишком популярны, зато широко распространены теплицы для выращивания этого растения. Учитывая, что солнечных и теплых дней на территории России мало, особенно в северных районах, понятна потребность в зимней тепличной культуре. Подобное выращивание огурцов получило широкое распространение в Клинском уезде Московской губернии в середине XIX в. Выращивание в теплице имеет свои преимущества. Среди них, не только свежие огурчики зимой, но и улучшенные вкусовые качества. На маленьком огорожке в пределах теплиц легче бороться с вредителями, вовремя собрать урожай, обеспечить растениям идеальные условия для роста. Овощеводы выводили разные сорта, улучшая пищевые качества. Первым зимним огурцом, который начали массово возделыв-

вать в пристенных односкатных теплицах, стала сортовая популяция Клинский. Она была выведена местным крестьянином Сальниковым. Но дело не стояло на месте. Позже появились новые смельчаки, чьи сорта огурцов претендовали на звание лучших. Например, немного позже М. В. Рытов создает один из самых теневыносливых огурцов – сорт Комнатный. М. В. Рытов также вывел новый сорт – Зимний, который отличался улучшенным качеством зеленцов.

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.