Все об обычной редьке

Автор:
Иван Дубровин

Все об обычной редьке

Иван Ильич Дубровин

Всё об обычных продуктах

Все знают, что соком редьки можно вылечить кашель. И это все?… Конечно же, нет! Обычная, ничем не привлекательная редька скрывает в себе целый кладезь возможностей и является незаменимым лекарством при лечении самых различных недугов. Помимо этого, редьку можно просто есть – в сыром, тушеном, пареном и жареном виде, в качестве гарнира, салата или соуса. О том, как в полной мере использовать этот корнеплод, вам расскажет книга «Все об обычной редьке». Под этой скромной обложкой собраны как самые новые, так и проверенные веками сведения об этом овоще. Уверены, нашей книге не придется пылиться на книжной полке – она не раз сослужит вам добрую службу.

Иван Дубровин

Все об обычной редьке

ВСТУПЛЕНИЕ

Редька – исключительно полезный овощ, обладающий большим количеством витаминов и других нужных для человеческого организма веществ. В нашем сознании понятие «редька» обычно связано с широко известной в народе пословицей «хрен – редьки не слаще». Действительно, это так. Оба корнеплода

довольно горькие на вкус, но это еще не делает их плохими. Публилий Сир, автор, живший около двух тысяч лет тому назад, как-то сказал: «До срока все плоды бывают горькими».

Говоря это, он наверняка имел в виду то, что польза многих предметов и явлений обнаруживает себя не сразу, требует усилий и терпения в ее достижении. Для усвоения пользы, содержащейся в редьке, особых усилий как раз и не нужно. Достаточно ее съесть.

Здесь опять однако сталкиваемся с устойчивым стереотипом, сидящем в нашем сознании. Не раз, наверное, приходилось слышать вам фразу «хуже горькой редьки». Хуже – это неправильно. На самом деле, редька очень вкусна, нужно просто потереть ее на терке, смешать с другими овощами и полить растительным маслом.

Употреблять редьку в чистом виде, без других компонентов, особенно не рекомендуется: она очень резкая и едкая на вкус, что приводит к чрезмерным реакциям в нашем организме, может отрицательно сказаться на деятельности сердца и пищеварительной системы. Редька хорошо сочетается с морковью и яблоками. Осознавая всю ее полезность (а она очень велика), кушайте редьку в умеренных количествах, чтобы не обратить хорошее во вредное из-за неумеренного отношения.

Редька содержит в себе большое количество аскорбиновой кислоты, помогает при многих болезнях, в частности, при болезнях печени, желчного пузыря, бронхиальной астме, способствует восстановлению организма после перенесенной болезни Боткина.

Резкий вкус неприятен лишь поначалу, когда привыкнете, вас от нее будет оторвать трудно, хотя тут нужно знать меру – редька не такое кушанье, которое можно есть килограммами, даже в сочетании с самыми разнообразными компонентами.

Без редьки невозможно представить нормальный зимний обед. Она сочна и вкусна, отлично сочетается со многими блюдами, служит прекрасной закуской и незаменима при начинающейся простуде. Две ложки салата из редьки в этом случае успешно заменят не одну таблетку, а остаточных явлений редька, в отличие от лекарств, не имеет.

Сельские жители пользуются редькой постоянно, ценя и понимая ее полезность и вкус. Горожанам в этом отношении несколько сложнее, но вся сложность легко выражается одним словом – «неохота». То есть лень пойти в овощной магазин, хотя он порой находится в твоем же доме.

Редька относится к тем растениям, которые не требуют особой внимательности и нежного ухода при выращивании. Это неприхотливый и стойкий корнеплод, и главное, в чем он нуждается, – посадка и умеренное поливание. Как и все столовые корнеплоды, к которым относятся также морковь, свекла, репа, редис и некоторые другие, редька легко переносит суровые погодные условия и считается холодостойкой.

Но это вовсе не означает, что редьку не знают в теплых странах, где нет холодной зимы. И знают, и давно уже знали, намного раньше нас – еще в древнем Египте она была повседневной пищей для многих людей, а содержащиеся в ней эфирные масла делали редьку весьма ценной масличной культурой. По своей калорийности редька превосходит свеклу и капусту и равна луку и моркови.

Эта книга поможет вам ознакомиться с этим удивительным растением поближе, оценить все ее замечательные свойства. Так что читайте книгу, набирайтесь опыта, сажайте, растите редьку, собирайте урожай, правильно его храните и кушайте на здоровье – плохо не будет.

ГЛАВА I. ВСЕ О РЕДЬКЕ

Овощи используют в пищу с незапамятных времен. Они дают большую часть важных витаминов и минералов, необходимых нашему организму, поэтому и составляют значительную часть питательного рациона человека. В овощах содержатся витамины, легкоусвояемые углеводы, минеральные вещества, органические кислоты, фитонциды. Из них можно приготовить большое количество разнообразных блюд, вкусных и полезных, которые придутся по вкусу и вам, и вашим родным.

На огородах мира выращиватеся великое множество овощных культур, около 120 видов, но наших обычных и привычных овощей наберется не так уж много:

картофель, помидоры, огурцы, свекла, морковь, лук, капуста, иногда перцы и баклажаны. Вот, пожалуй, и все! Некоторые овощи, которые были известны нашим предкам, незаслуженно забыты или очень редки. К ним относится и обыкновенная, на первый взгляд, редька, редко выращиваемая на наших огородах и дачных участках, но хорошо известная и любимая нашими предками. Редька, которая является источником многих полезных веществ, разнообразных вкусных и питательных блюд, должна занять достойное место на нашем столе.

Свое название редька получила от латинского слова Radix, что означает корень. Родиной редьки считают средиземноморские страны, оттуда и пришло к нам ее название. Редька – двулетнее (зимнее), однолетнее (ранние сорта) травянистое растение, перекрестно-опыляющегося семейства крестоцветных, жестковолосистое, плод-стручок с носиком на верхушке. Корень – плод – толстый, мясистый, веретено– или реповидный. Стебель прямостоячий, ветвистый. Цветки белые или розоватые с фиолетовыми прожилками, собранные в кисти-пучки, семена светло-коричневые, шаровидные. В пищу употребляется корнеплод черного и белого цвета, но более полезным считается плод черного цвета, хотя по вкусу они совершенно не различаются. Сам плод имеет округлую форму, гладкую поверхность и плотную, сочную белую мякоть остросладкого вкуса. Цветет в апреле-мае, плоды созревают в мае-июне.

Редька – двулетнее растение, которое в первый год жизни достигает размеров от 200 г до 1–2 кг. Самые большие редьки выращивают в Японии, они достигают 30 кг веса. Кстати говоря, именно в Японии редька считается основным огородным растением, наряду с пекинской и белокочанной капустой, репчатым луком, огурцом и томатами. Редька хорошо растет, развивается и дает высокий урожай плодов от 300 до 500 ц с гектара. Так что вы без труда сделаете запасы на зиму для всех родных и знакомых, чем приятно удивите их.

Редька – овощ, который является продуктом питания и одновременно лекарством. Сок редьки обладает фитонцидными (бактерицидными) свойствами, так как содержит бактерицидное вещество – лизоцим, которое обладает способностью подавлять рост бактерий, грибков и простейших организмов.

В редьке содержится очень большое количество минеральных солей, необходимых человеческому организму. В ее корнеплодах, в среднем, содержится 1,8 % сахара, 1,9 % белков, они богаты клетчаткой, витаминами С и В, эфирными маслами, содержащими серу, а также калием, магнием и многими другими полезными минеральными веществами. Особенно богата ими черная

редька. По содержанию солей калия редька среди овощей стоит на первом месте. Калий необходим для мышечных сокращений и действия многих нужных ферментов. Йод, бром, углеводы, зольные вещества и даже жиры – вот далеко не полный перечень всех полезных веществ, входящих в состав этого замечательного овоща, природной кладовой и аптеки.

Редька довольно неприхотлива и требует совсем немного света и тепла, что может сделать ее постоянной культурой на огородах средней полосы России. Если редьку посадить ранней весной, то урожай можно собирать уже в конце июня, когда другие овощи еще не созрели. Так как это холодостойкое растение, переносящее заморозки до минус 2–3 градусов, а взрослые растения – до минус 6 градусов, его сеют и летом для зимнего хранения, а урожай собирают поздней осенью.

Редька хорошо хранится, так как обладает повышенной лежкостью, а значит, не создает проблем с хранением и переработкой. Все это дает возможность использовать редьку в пищу круглый год. Конечно, редьку нельзя есть так, как мы едим картошку, но разнообразие блюд и витаминов гарантировано.

Хранить редьку следует в деревянных ящиках. Раньше в деревнях для этого использовали кадки после засолки огурцов или квашения капусты. Дно кадки посыпали влажным песком, на него клали слой редьки, опять слой песка и опять редьку, – и так доверху. В ящике сверху обязательно должен быть песок. Поставьте ящик в темное прохладное место, и редька в таком виде сохранится до весны.

Помимо того, есть еще одно свойство редьки, позволяющее ей занять достойное место на наших огородах. Она нетребовательна к плодородию почвы и устойчива к болезням и вредителям. Что делает ее доступной культурой для новичков-огородников и не требует использования очень дорогих удобрений и сложных способов борьбы с вредителями.

Если вы решите выращивать этот замечательный овощ, то вам надо знать, что он больше всего любит. Редька влаголюбива, и это надо иметь в виду на уплотненных, сухих почвах и в засушливые годы. Тогда ее необходимо поливать, иначе корнеплоды редьки станут дряблыми или уйдут в цвет.

Имеется много сортов редьки, они отличаются друг от друга по вкусу, форме, цвету корнеплодов, времени созревания. Известно более 8 видов редьки, распространенных в Европе и странах Средиземноморья, в России распространены 3–4 вида, главным образом по побережью Черного и Каспийского морей. Лучшими сортами редьки считаются гайворонская, зимняя круглая черная, зимняя круглая белая. Ближайшими родственниками редьки являются репа и брюква – относящиеся к семейству капустных или крестоцветных, а также редис, который называют младшей сестрой редьки.

Редька в России была известна и распространена с незапамятных времен. Об этом говорит множество народных поговорок, прибауток. Например: «Редечка триха, редечка ломиха, редечка с маслом, редечка с квасом и редечка так, а всего кушаний на пятак». Корнеплоды редьки использовались и в пищу, и в лечебных целях. До нас дошли многие рецепты народных лекарей, применявших ее для исцеления больных.

И сегодня в народной медицине широко используется сок и мякоть редьки для лечения разнообразных заболеваний, предпочтение отдается черной редьке. Так, ее сок в сочетании с точечным массажем снимает боль при радикулите по принципу горчичников. При ушибах компрессы из кашицы редьки снимают отек и болезненные ощущения. Сок применяется в сочетании с другими препаратами, при лечении злокачественных и доброкачественных опухолей, помогает от кашля, как отхаркивающее средство используется при бронхитах, коклюше, кровохарканье, а также вызывает и усиливает месячные.

Препараты из редьки также возбуждают аппетит, потому что в эфирных маслах, придающих редьке своеобразный вкус, содержится сера – хорошее средство для возбуждения аппетита и стимуляции пищеварения. Помните об этом, когда ваш ребенок жалуется на отсутствие аппетита! Достаточно каждый раз перед едой давать ему салат из редьки, и проблема будет решена.

Помимо прочего, редька обладает мочегонным и желчегонным действием. Сок редьки также рекомендуют при болезнях сердца, при ревматизме, невралгии и подагре.

В медицине редьку используют при острых и хронических гастритах со сниженной секрецией. Большое количество клетчатки, содержащейся в ней, стимулирует работу кишечника, что позволяет применять ее при хронических заболеваниях кишечника, хроническом гепатите и циррозе печени.

Все богатство полезных веществ, содержащихся в редьке, способствует снижению уровня холестерина в крови. Поэтому корнеплоды редьки являются незаменимым средством для профилактики и лечения атеросклероза сосудов сердца и головного мозга. Благодаря высокому содержанию солей калия в редьке ее используют при сердечно-сосудистой недостаточности.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/dubrovin_ivan/vse-ob-obychnoy-red-ke

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити