

**Легенды гласят...**

Есть довольно любопытное немецкое средневековое сказание, которое гласит, что морковь - любимый овощ гномов. Люди считали, что если, как только стемнеет, отнести в лес плоску с пареной морковкой, то ночью ее съедят гномы, а наутро в знак благодарности на ее место положат слиток золота. Довольно наивно? Но ведь и у нас люди искали цветущий папоротник на День Ивана Купалы, веря в его волшебство и целебные силы.

Кстати, в России есть своя легенда о том, как морковь из белой стала ярко-оранжевой. Легенда гласит, что после набега врагов был убит суженый красавицы. Старинный обычай предполагал, что мертвого человека необходимо положить в лодку с пучком моркови (которая будет ему пищей на том свете), поджечь лодку и отправить по течению. Девушка не смогла этого сделать и села с любимым в лодку. Пока лодка плыла, красавица долго рыдала и просила у «земли-матушки, солнца-батюшки, речки-сестрицы» вернуть ему жизнь. Неожиданно на белую морковь, лежавшую на груди любимого, брызнула его алая кровь.

Девушка поняла, что это знамение, и стала лечить любимого овощем. Через пару недель юноша проснулся. Пристав к берегу, они поселились в другом городе, где жили долго и счастливо. А последний пучок моркови девушка посадила на грядку, так и появился этот овощ рыжего цвета. Вот такая красивая и трогательная история.

Кстати, оранжевая и белая - это не все вариации моркови. Есть также фиолетовая и красно-фиолетовая, желтая и даже черная. По своей форме овощ бывает коническим, овальным и цилиндрическим. Сортов моркови также огромное множество. Только в России выращивается порядка двадцати.

**О пользе овоща**

За какие такие заслуги о моркови слагают легенды, а древ-

**Морковь любили все народы, и, кажется, всегда. При этом одни ею лечились, вторые надеялись, что овощ сделает их богатыми, третьи просто наслаждались вкусом. А современные девушки предпочитают еще и морковные диеты...**

Многие из нас даже не догадываются, насколько полезна ботва моркови. Дело в том, что она содержит огромное количество калия. Поэтому рекомендуется добавлять ее в супы и салаты.

Народные рецепты гласят: при цистите полезны отвары из ботвы моркови. Залейте горсть ботвы полулитром кипятка, дайте час настояться и выпивайте в течение дня за полчаса до еды в четыре приема. При геморрое ботву заваривают, как чай, а при бессоннице просто прикладывают к затылку. При простатите помогает компресс из ботвы, приложенный к низу живота, а при варикозном расширении вен ботвой оборачивают пораженные участки.

Стоит учитывать, что постоянное употребление моркови или морковного сока в огромном количестве чревато не только головной болью, раздражительностью, рвотой и повышением температуры. К тому же вы

# МОРКОВНОЕ НАСТРОЕНИЕ

ние римляне даже называли ее королевой овощей? Все дело в богатом витаминном составе. С детских лет нам внушают, что морковь - это прежде всего витамин А. В 100 граммах сырого овоща содержится 9 миллиграммов каротина. А в сутки человеку необходимо лишь полтора. Так что съел морковку - вот тебе и запас витаминов почти на неделю. Кстати, каротина больше всего в верхней части морковки и в кожице, поэтому молодой овощ только моют, даже не очищая. Помимо каротина в овоще есть витамины В1, В2, В9, С, Д, Е, К, РР, а также железо, йод, кальций, кобальт, медь, фосфор и фолиевая кислота. Соли, которые содержит морковь, полезны для сердечно-сосудистой системы, почек и печени. Не забывайте, что витамин А хорошо усваивается, когда он растворен в жирах - растительном масле, сметане.

ромном количестве чревато не только головной болью, раздражительностью, рвотой и повышением температуры. К тому же вы

**ВИТАМИН А СОЗДАЕТ УСЛОВИЯ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ПРОНИКНОВЕНИЮ ИНФЕКЦИЙ В ОРГАНИЗМ, ПОДДЕРЖИВАЕТ В ОТЛИЧНОМ СОСТОЯНИИ КОЖУ И СЛИЗИСТЫЕ ОБОЛОЧКИ.**

рискуете окраситься в желтый цвет. Такое бывает с теми, кто переест каротина: лицо, стопы и ладони могут пожелтеть. Так что если у вас проявятся подобные симптомы, на время прекратите лакомиться морковкой. Вместе с тем норму можно установить только индивидуально опытным путем.

**Стройная, как морковка!**

Женщины худели на грейпфрутовой и яблочной, рисовой и картофельной диетах. Очередь дошла и до моркови. Этот овощ поможет вывести из организма излишки холестерина, сделать кожу бархатистой и сбросить вес. Суть диеты заключается в том, что на протяжении нескольких дней нужно пить не меньше стакана морковного свежевыжатого сока (при отсутствии противопоказаний, к примеру, язвы). На обед и ужин - тертая морковь с соком лимона, тертым фруктом на ваш выбор и ложкой меда. После четырех дней такого питания можно съесть кусочек запеченного картофеля или хлеба. Далее постепенно восстанавливайте свой привычный рацион.

Но даже если вы не стремитесь похудеть, этот красивый, вкусный и, главное, полезный овощ должен занять достойное место на вашем столе - за завтраком, обедом и ужином.

*Маргарита ВАГНЕР.*

