

## Овочі-корені

Корені дуже важливі для рослин. Ці органи зазвичай розміщуються під землею та мають надздібність необмежено рости (здається, під час карантину я теж отримав цю суперсилу). Вони допомагають рослинам триматися за землю, поглинати воду й розчинені в ній корисні мінеральні прибабаси, а ще накопичувати на чорний день запас поживних речовин. Але часто до цих скарбничок дориваються вічно голодні люди — і тоді починається жахливий процес перетворення вегетативного органа на смачну страву. Стримуйте слину — попереду в нас багато смачного!

Що може бути трушнішим овочем, ніж морква? Ми споживаємо її коренеплід — переповнений поживними речовинами видозмінений корінь. Смачний, соковитий і солодкий — усе завдяки пригодам моркви на грядках, адже в її диких предків підземні органи годилися хіба що для ламання зубів.

Морква посівна (*Daucus sativa*) походить від моркви дикої (*Daucus carota*), яка має центральноазійську прописку (Iorizzo et al., 2013). Байки істориків і дані молекулярних досліджень підтверджують, що вперше ця рослина вступила до лав сільськогосподарських культур на території сучасних Ірану й Афганістану, тому морква не менш персидська, ніж твій кіт.

Оскільки на зорі становлення сучасної людської цивілізації мало в кого були смаки настільки специфічні, щоб їсти дерев'яний корінь моркви, то вирощували її заради ароматних листочків і хрустких насінинок.

Можна покосплеїти предків і зараз: плоди додають пряної гостроти, а молоді листки цілком пристойно смакуватимуть у салаті. Але останній варіант не для всіх. Відомі випадки, коли шкіра чутливо реагувала на контакт зі свіжим листям.

Проте вже в I столітті люди насолоджувалися коренями. Саме в цей час Діоскорид у своїй фармакопеї (*Juliana Apicía Codex*, 525) намалював три різновиди цього овоча й навіть запропонував два найпопулярніші рецепти (записуйте та не переплутайте інгредієнти) — їсти моркву сирого або зварити. Вуаля! Смачного! З Діоскоридом готувати справді легко!

До Іспанії моркву притягли маври у VIII столітті (Kresch, 2004). Вона була переважно пурпуровою через велику кількість антоціанів — природних барвників у складі. Такі самі коренеплоди споживали в Західній Азії, Індії та більшості країн Європи.

А от уже в XI столітті існувала й жовта морква (Dalby, 2003). Найзвичайнісінький її помаранчевий варіант виникне лише в XVII столітті. І про це є кра-

## Шануй біорізноманіття. Хоча б біорізноманіття моркви!



сива легенда: буцімто тут постаралися нідерландські селекціонери, щоб ушанувати свій прапор, який мав помаранчеву смужку вгорі. Але, як і в більшості порушених справ проти корупціонерів у нашій державі, тут бракує доказів.

Біла морква, яку теж іноді можна побачити на прилавках, — це моторошні мутанти, що втралили пігменти каротини й навіть здатність синтезувати вітамін Е. Суцільний жах для людей, котрі люблять шукати в овочах ліки від усіх хвороб!

А морква під їхній приціл потрапила давно. Можливо, і вас час від часу годували сотнею-другою кілограмів моркви заради покращення зору.

У цьому овочі і справді багато бета-каротину, трішки менше альфа- й гамма-каротину, лютеїну та зеаксантину, які частково можуть перетворюва-

тися на вітамін А. Але так сталося, що це не надто допомагає боротися з вадами зору, хоч би хто — навіть з піною з рота — це стверджував (Office of Dietary...2008).

Кліщ цього міського міфа виник на теренах Британії. У повоєнний час було помічено, що курсанти льотних училищ отримують у посылках від рідних багато моркви, чорниць й іншого малопов'язаного із зором стафу. Виявляється, бойові успіхи британської авіації пояснювали не винайденням радарів і використанням червоного світла на панелі приладів, а їхніми Величностями Фруктами та Овочами. Як ніколи не говорив Шарль де Голль: «Якби в мене був вагон моркви, то німецький солдат ніколи не топтав би французьку землю».

Невеликі перебільшення продукувалися системою воєнної пропаганди у містичній програмі «Сади Перемоги». Для вирощування сільськогосподарських культур було задіяно всі вільні ділянки землі — від садиб і пустирів до полів для гольфу. Грядковий фронт зменшував тиск на систему постачання продуктів і переповнював гордістю фермерів за їхній внесок у спільну справу. Славетний британський постер «Копай заради перемоги» авторства Пітера Фрейзера зображав якраз чоло-



Копай заради перемоги! — британський постер часів Другої світової війни

віка з вилами (ні, його звати не Олег) і коренеплодами моркви в обох руках.

Радіопрограми воєнного часу закликали гризти моркву повсякчас, готувати з неї варення й вултонський пиріг, названий на честь міністра продовольства, який усіяко популяризував цю страву.

Але насправді лише 3% бета-каротину із сирової моркви вивільняється під час захопливої мандрівки через ваш кишково-шлунковий тракт (Hedrén et al., 2002). Якщо ж овоч готувати, особливо з олією, вдасться екстрагувати більше провітаміну А. Проте молитися моркві є сенс, лише коли йдеться про серйозну нестачу вітаміну А. Інакше ці хрусткі корінці не допоможуть побачити ні нижній рядок у кімнаті знущань окуліста, ні світле майбутнє й ренесанс української науки. Але вони все ж здатні трансформувати ваше тіло. Практикуйте неконтрольоване пожірання моркви — і вітаннячка: ви щасливий власник каротинемії та жовтої шкіри! Милота!

А що може бути українськішим овочем, ніж **буряк**? Та майже всі інші овочі, напевно! Як і решта крохмалистих ласощів на нашому столі, буряк — це зайда, що понаїхав із Середземномор'я. Дякуємо тобі за борщ, регіоне!

Але хоч процеси одомашнення буряка звичайного (*Beta vulgaris*) і не зачепили України, його дикий родич тут усе ж траплявся. Буряк морський (*Beta maritima*) відомий з 11 місцезнаходжень на території Криму (Єна, 2010). Окрім окупованого півострова, відомі також давні локації виду на морському побережжі поблизу річок Конка та Молочна (Шмальгаузен, 1897).

З питанням про те, чи природний в українській флорі це вид, чи результат давніх мандрівок рослин, можна прямувати просто до Гамлета.

Рештки буряків було знайдено серед пірамід Третньої династії єгипетських фараонів. На неолітичній стоянці Аартсувуд у Нідерландах відкопали чотири пересмажених буряки, але в такому стані неможливо сказати, це були одомашнені чи дикі рослини.

У VIII столітті до н. е. жителі Месопотамії, не маючи інстаграму й бажаючи поділитися зі світом тим, що вони харчуються крутими стравами, просто описали свій безцінний досвід поїдання буряка на виробих із глини (Horf, Zohary, 2000).

Арістотель і Теофраст описують широке використання буряка, але давні греки знімали з нього самі вершки, вважаючи салатною рослиною. Листові буряки-мангольди відомі й зараз. Але вони ніяк не можуть оговтатися від нищівного удару, якого завдав їхній популярності шпинат. Той, увірвавшись на ринок, не лишив і каменя на гичці свого попередника й колеги по родині Щирицеві.

Коренеплоди буряка теж подекуди знаходили вжиток і місце в кишечнику людини в часи античності, але на перший план вони вийшли лише в суворе Середньовіччя. Звісно, коли у твоїх планах завалити дракона, влаштувати бенкет під час чуми чи змусити відректися науковця від своїх поглядів, то їсти салатики несолідно.

На терени сучасної України буряк приїхав із гастролями у X–XI століттях. У ті часи не розрізняли кормових і столових різновидів. До такого лиха докотяться лише в XVI–XVII століттях. Але й на цій харчовій нерівності не зупиняться.



Наша цивілізація давно планувала відростити собі солідні кендюхи, придбати карієс зубів і діабет другого типу. Цілеспрямовані пошуки чергової цукрової корівки привели до буряків.

Середина XVIII століття. Король Пруссії починає фінансувати експерименти над виділенням цукрів з рослин (Hill, Langer, 1991). Невдовзі Андреас Магграф досяг перших успіхів. У 1747 році він виводив перші солодкі кристали з буряка та голосно заявив, що краще 1,3–1,6% з місцевого буряка, ніж 18–21% з тропічної цукрової тростини (Hanelt et al., 2001).

Цього було достатньо, щоб учні Магграфа кинулись на пошуки перспективних сортів по всіх докочинних землях. У цукрових перегонах переміг Франц Ахард, який відшукав особливо солодку расу буряків у Німеччині. З неї вибрали особин з білими конічними коренеплодами. Можете пошукати такі на найближчій плантації, адже саме там зростають нащадки Білого Сілезького буряка, який мав почат-