



Індекс 98146

ЮНІАТ №6(59), 2021

нічні амураліст



Міністерство освіти і науки України,
Національний еколого-натуралистичний центр учнівської молоді (НЕНЦ)

СКАНДАЛЬНИЙ ШПИНАТ І СУПЕРЗІРКА РЕДИСКА. ЯК ВІДРІЗНИТИ ОВОЧ ВІД ФРУКТА

Фрукти та овочі — це два прості та смачні поняття, які можуть стати причиною суперечок та яблуком розбрату на побутовому рівні.

Класифікацією ютівних частин рослин подекуди спантеличують дітей під час співбесід у дитячі садки. Про те, куди відносити кабачок, — до фруктів, овочів чи на кухню — чубляться ботаніки та майстри приготування їжі, а щодо принадлежності помідора навіть влаштовують судові засідання.

Спробуємо у цій суперечці розібратися. Дуже часто для розрізнення фруктів та овочів використовують кулінарні принципи — якщо частина рослини солодка, то це фрукт, якщо прісна, кисла, крохмалиста, гірка чи солона — то це точно овоч.

Цей поділ поживних рослинних продуктів підкупає свою простотою та природністю, але, як і багато простих рішень, він не працює.

Якщо ми візьмемо для прикладу батат чи моркву, які є овочі овочами, то відповідно до кулінарної класифікації ми б мали їх вважати фруктами. Обидва продукти солодкі, обидва можна їсти сирими та використовувати для приготування десертів.

І от згідно з законодавством Європейського союзу (Додаток III (А) (1), Директива Ради 2001/113 / ЄС від 20 грудня 2001 року) морква — цілком собі фрукт. А от лимон та айбу згідно з критеріями сма-кової гами варто було б віднести до овочів.

Навіть сорти одного виду можуть потрапити в такому разі до різних груп: яблуко Симиренка — до овочів, а якийсь там Голден Делішес — до фруктів.

Сучасна кулінарія позбулась багатьох стереотипів — існує помідорне морозиво, баклажанові десерти, гострі соуси з полуниці, пундукі з ревеня та кабачка.

Вавилонська башта кулінарної класифікації завалилась, але, можливо, у нас є інша опора для розрізнення ютівних частин рослин?

Часто використовують біоморфологічний критерій, тобто якщо у нас в руках продукт з дерева чи куща, то це фрукт, а якщо щось споживається з трав, то це овоч. У помірному поясі таке правило ще якось працює, але от у тропіках доведеться миритись з тим, що солодкий десертний банан — це овоч, а листя лавра — фрукт. Не дуже логічно, чи не так?

Ще більшої пікантності класифікації рослинних продуктів надає те, що в українській мові, як і в деяких інших слов'янських, тривалий час словом «овоч» позначали саме плоди рослин. І тут дилема «фрукти-овочі» вирішується найлегше — це слова-синоніми.

Раніше українці користувалися господарським критерієм розрізнення ютівних частин рослин: те, що збиралося з саду, називалось садовою, а продукти городу — городиною. З одного боку, це теж зручно та легко, а з іншого — невідомо, що робити з перцем рокота, наприклад, який може вирости



5-метровим деревом у саду і низенькою рослиною на городі.

Всі перелічені способи класифікації цілком мають право на життя, якщо вони полегшують читання рецептів чи способи зберігання рослин у приватному господарстві, але всі вони мають логічні хиби, яких позбавлена єдина система розрізнення — ботанічна.

Це не значить, що над нею невпинно працюють вчені в лабораторіях, просто в її основі лежать знання про будову рослин.

Овочем з ботанічної точки зору буде будь-яка вегетативна частина рослини — корінь, стебло, пагін чи листок. Навіть квітка чи суцвіття до моменту утворення плоду буде цілком собі овочевим продуктом, а о кабачок, авокадо чи кавун — ні.

До фруктів варто відносити ютівні плоди — без різниці чи солодкі вони, чи сухі, одно- чи багатонасінні. Протиставлення фруктів та ягід з ботанічною точкою зору не має сенсу. Ягода — це лише один із типів фруктів, тобто всі ягоди — це фрукти, але не кожен фрукт — це ягода.

І не варто забувати, що, класифікуючи фрукти та овочі, ми не класифікуємо всю рослину, а лише окремі її частини. Якщо ви посмажили квітку гарбуза, то приготували овоч, а якщо потушували його плід, то скористалися його фруктом.

Щоб не бути голословними, давайте спробуємо розібратися з рослинами, які можна знайти на базарі чи в супермаркеті просто зараз.

Розпочнемо з овочів — вони навесні домінують над фруктами, і на полицях їх справді на будь-який смак.

ОВОЧІ-КОРЕНІ

До цієї когорти з весняних продуктів належить і хрін, і перша ніжна морква та буряк, але справді весняною суперзіркою у стані овочів-коренів є редиска (*Raphanus raphanistrum subsp. sativus*).

Ця рослина видозмінила свої підземні органи на запасаючі структури — коренеплоди, які і стали об'єктом неабиякої цікавості представників нашої цивілізації.

Історія одомашнення цієї культури оповита таємницями через брак надійних археологічних свідчень. Але вважається, що походить рослина з Південно-Східної Азії, де подекуди ще можна знайти справді дикі популяції, тоді ж як у решті регіонів, якщо редиска й трапляється поза межами городів, то в результаті випадкової «втечі» з культури.

Уже в першому столітті нашої ери цей овоч широко вирощувався у Стародавньому Римі та в інших частинах Європи.

Редиска буває різного кольору — від білого до фіолетової. Якщо у складі видозміненого кореня немає природних барвників антоціанів, то він білій, у червоний цей овоч фарбується пеларгонідином (ци сполука відповідальна й за колір герані, і малини та полуниці), а от якщо редиска фіолетова, то тут попрацював ціанідин (присутній також у винограді та чорницях).

З дієтологічної точки зору редиска — це низько-калорійний продукт (16 ккал на 100 гр.). Ще б пак, адже в ньому 95% води. Редиска є важливим джерелом вітаміну С, якого в цьому овочі є 18% від денnoї норми у 100 г, та хрумкоту, а от концентрація інших поживних речовин тут мізерна.

ОВОЧІ-ЛИСТИКИ

Цих овочів навесні справді безліч. І пучечки кропу, і петрушки, і кропиви, і салат готові до озеленення та збагачення вітамінами ваших фірмових страв. Але найскандальнішим із них буде, напевно, шпинат.

Стереотип про його неймовірну корисність звів надійне кубло в масовій свідомості за допомогою помилок вчених та одного відомого персонажа мультфільму — моряка Попая.



ЗЕМЛІ НАЛЕЖАТЬ МАЙБУТНЬОМУ!

Цьогоріч 17 червня країни світу відмічали Всесвітній день боротьби з опустелюванням та посухами під гаслом «Землі належать майбутньому! Дозволь клімату підтвердити це!». Обрання цієї дати тісно пов'язане з річицею з дня прийняття Конвенції ООН про боротьбу з опустелюванням 17 червня 1994 року.

Про надзвичайно високій ступінь важливості питання свідчить той факт, що Генеральна Асамблея ООН своєю резолюцією від 19.12.2007 № 62/195 проголосила Декаду ООН щодо пустель та опустелювання (2010 – 2020 роки). Адже ґрунт, беззаперечно, є головним багатством людства і планети загалом. Що таке ґрунт? Це зовнішній шар літосфери, бар'єр від дії зовнішніх факторів природного й антропогенного походження. Функціональність ґрунтів — це природне явище, яке забезпечує життя не лише людини, а й інших неодмінних складових біосфери (*рослин і тварин*). Тому збереження ґрунтового покриву Землі наразі є надважливим, інакше не зберегти ні рослинний, ні тваринний світ, ні чистоту повітря чи води. І якщо процес еволюції (*розвитку*) ґрунтів тривав тисячоліття (за свідченнями науковців, у більшості випадків — від початку голоцену), то процеси руйнації відбуваються значно швидше і у своїй більшості є процесами незворотними. Людство створює і застосовує технології, зокрема і такі, які несуть загрозу збереженню ґрунтів, що призводить зрештою до деградації, руйнації і зникнення ґрунтів в окремих ареалах світу. До цього варто додати, що окрім ґрунтів ріллі, деградують і ґрунти природних екосистем через надмірні, а часто хижакські вирубки лісів. Деградують гіроморфні ґрунти і болотні екосистеми.

На жаль, деградація земель та опустелювання зберігають за собою позицію одного з найбільших викликів для сталого розвитку людства. Адже наслідком цих, давно вже глобальних, процесів стають серйозні проблеми: зміна клімату, нестача води, втрата біорізноманіття, поширення бідності, голод та масові міграції населення.

Сумна статистика міжнародних організацій та експертів засвідчує, що період лише з 1981 по 2003 роки деградовано 24% ґрунтів нашої планети. Щорічно людство втрачає близько 12 мільйонів



ектарів землі, на яких можна було б отримувати в середньому 20 мільйонів тон зерна на рік. І це в той час, коли щохвилини у світі від голоду вмирає 16 людей і 12 із них — діти. До того ж ми мусимо розуміти, що потреби у продовольстві, енергії та воді лише збільшуватимуться, як передбачають науковці, на 50%, 45% та 30% відповідно.

Природа обдарувала Україну чи не найкращими у світі землями. Сьогодні вона займає 9 місце у світі за площею орніх земель. Фактично більшу половину території України — понад 54%, складають орні землі, з яких понад 60% є чорноземами. Орні землі — один із вагомих факторів деградації ґрунтів.

Крім того, кліматичні зміни призводять до входження України в зону надвисоких температур і погодних катаклізмів. На думку науковців, уже в найближчі 30-40 років нашій країні загрожує опустелювання великих територій.

У своєму посланні з нагоди 17 червня Виконавчий секретар Конвенції ООН про боротьбу з опустелюванням Монік Барбю зазначив, що зміни клімату підштовхують наші екосистеми до межі руйнування, а за неспособність боротися з деградацією земель ми розплачуємося своєю безпекою.

Людмила ЦЮНЬ

«УКРАЇНСЬКИЙ СТОУНХЕНДЖ»

У селі Новоолександрівка Дніпропетровської області ведуться розкопки кургану, вік якого оцінюється в 4500–5000 років. У центрі кургану археологи виявили гігантський кромлех — кам'яні брили, виставлені по колу. Подібний кромлех розташований в Англії, і в усьому світі його знають як Стоунхендж. Кожна з плит важить близько тонни. Їх вирізали вручну і щільно встановлювали одна до одної. Археологи кажуть, що знайдені кам'яні блоки на 500 років старіше за єгипетські піраміди. Це поховання вони відносять до Ямної культури, носіями якої були індоарійські племена — предки нинішніх європейців.

«Розмір кургану — вражає. Дуже великий обсяг землі та праці витрачено на його будівництво. Мабуть, той, кого поховали і огородили кромлехом, був дуже шанованою людиною в суспільстві. Тільки так можна пояснити монументальність такої величної споруди», — кажуть археологи.

Розкопки кургану в Новоолександрівці тривають вже більше місяця. За цей час археологи дослідили більшу частину поховань і виявили багато знахідок, цікавих не тільки для фахівців. Курган з'явився в епоху енеоліту — міднокам'яне століття, коли люди тільки-тільки навчилися обробляти метал. Доказом служать знайдені в кургані уламки кераміки, властивої лише цьому періоду. Характерною її унікальною особливістю цієї кераміки є високий вміст перемелених річкових мушель. Цікавим є той факт, що абсолютно така ж кераміка зустрічається серед знахідок Трипільської культури. Це означає, що народи не просто співіснували в один часовий період, а й контактували один з одним. Водночас вони вели абсолютно різний спосіб життя. Якщо трипільці вели осіле життя, займаючись землеробством у лісостепової зоні, то в розкопаному кургані — поховання степових кочових скотарів. Приблизно в цей же час звели і кромлех.

Однак поки археологи не можуть точно сказати, поставили його з моменту першого поховання чи пізніше. Адже з технічної точки зору створити таку кам'яну споруду зовсім не просто. Ця конструкція складалася з блоків, встановлених вертикально у вигляді кільця, а нагорі кола був усічений кам'яний конус.

Найдавніші поховання на Новоолександрівському кургані вказують на те, що кромлех біля Дніпра може бути старше, ніж Стоунхендж. Що цілком логічно, адже індоарійські племена, які приручили



коня і винайшли колесо, вторглися в Європу зі сходу. Масивні камені для знайденого кромлеха, імовірніше, були доставлені з берега Дніпра, з району порогів. Добували їх за допомогою дерев'яних клинів, які вбивали в ущелини. Частину кромлеха було зруйновано ще за часів ранньої бронзи — один із каменів зрушили, коли робили чергове поховання.

Найближчим часом археологи розраховують дістатися до найстародавнішого поховання, яке міститься всередині кам'яного кільця. Поки вони дослідили в кургані близько двох десятків впускних поховань різних епох. Археологи нарахували однадцять насипних шарів — курган у давнину неодноразово досипали. Унікальних знахідок не було

з огляду на те, що в кочівників, які проживали в цій зоні, було мало предметів побуту. Глиняні горщики, намиста з іклів вовка або собаки. Знайдені артефакти відправляють на експертизу до Києва й у Німеччину. Дослідження антропологів, генетиків та інших фахівців повинні дати багато цікавої інформації.

Найважливіше питання — що буде далі з курганом і самим кромлехом. За попередньою інформацією, мегалітичну конструкцію збиралося частково реставрувати і залишити на тому ж місці як пам'ятку. Варто відзначити, що кромлехи в районі дніпровських порогів знаходили й раніше, але вони були не настільки значних розмірів.

Вадим РИЖКОВ

МІЙ НАЙКРАЩИЙ ДРУГ

Співчуття до тварини так тісно пов'язана з доброю характеру, що можна з упевненістю стверджувати: хто жорстокий з тваринами, той не може бути доброю людиною.

Артур Шопенгауер

Хто годує голодну тварину, той живить власну душу.

Чарлі Чаплін

Я хочу розповісти вам історію, про мою найкращого друга.

Це сталося 12 листопада 2018 року. Погода була вже зимова: пронизливий вітер, холодна промерзла земля та похмуре сіре небо. Повітря було сіре і прохолодне, що без потреби не хотілось виходити на вулицю із теплого приміщення. На вулиці міста не видно ні єдиної тваринки або птаха.

Мій тато, виходячи з роботи, на сходах почув дуже жалібне нявкання. Озирнувшись, він побачив перелякані оченята, які дивились на нього, ніби благали про допомогу. Перед ним стояло та третітло від холоду і голоду маленьке кошеня, звідки воно взялося та де його мама, було не відомо.

Тато промовив йому: «Якщо хочеш їсти, тоді йди за мною і я тебе нагодую!». Кошеня одразу побігло за ним, пробігши деяку відстань, знову сіло та почало голосно нявкати, тому тато в друге промовив: «Якщо не підеш зі мною, залишишся без їжі!». Тоді кошеня встало та побігло за татом до кабінету, де батько ситно нагодував кошеня та взяв на руки, щоб зігріти мале чудо. У приміщенні кошеня швидко зігрілось та проспало у кріслі до самого вечора.

А ввечері вдома на мене чекав сюрприз.

Ввечері, прийшовши додому, тато дістав з-за пазухи маленький пухнастий клубок та сказав: «Тепер це наш новий член сім'ї!».

Такого щастя та радості я ще ніколи не відчував у своєму житті...

Я назвав кошеня Роза. Це ім'я найбільше її підходило. Вона була як квіточка: маленька, ніжна, пухнаста та неймовірно гарна.

Ми розподілили між собою обов'язки з догляду за Розі.

Мама годує Розу, тато купає у ванній, а в мене найважливіший обов'язок — це гратися з нею. Це обов'язок я виконую дуже добре, можна навіть скласти на дванадцять балів!

Роза мені допомагає виконувати домашнє завдання. Іноді жує листочки в зошитах або гризе олівці. Це дуже кумедно!

Коли їй починаєш гладити животик та спинку, вона починає дуже голосно муркотіти. Роза любить гратися зі стрибунцем та конструктором лего. Також вона дуже любить спостерігати за нашими діями, лежачи на підвіконні в кухні. Та, як кожна кішка, Роза багато часу в день спить.



Зараз Роза виросла у гарну, слухняну, розумну, лагідну, добру та дуже грайливу кішку. Вона розуміє слова кожного члена нашої сім'ї, а ми розуміємо її.

Роза — мій найкращий друг! Я дуже люблю за нею спостерігати, вона мене надихає, коли треба, заспокоює, вона змушує посміхатися та радіти життю навіть у найпохмуріший день. Вона щоранку проводжає мене в школу та радісно зустрічає ввечері.

Я боюсь представити, щоб сталося з малим наляканим кошенятам на вулиці у холодний осінній день, якби вона не зустріла мого тата. Тепер я розумію, що завдяки моїм батькам одна тваринка у світі здобула справжню сім'ю та дім, де її люблять та піклуються про неї.

Кажуть, що моральний розвиток людини можна оцінити за її ставленням до тварин. До тих, хто не може відповісти. До беззахисних.

Безпритульні тварини, їхні винахідливість і миролюбність, їхня любов до життя — це відмінний привід згадати про ці гарні якості, властиві і нам, людям. Давайте поділимось з ними і своєю доброю,

проявимо до них нехай маленьку, але турботу. Може, не відразу, може, не сьогодні, але обов'язково подбаємо про них, адже вони абсолютно завжди готові відгукнутися на нашу доброту. Вони завжди готові радувати нас, виляти хвостом або ніжно муркати, стрибати від радості і по-своєму посміхатися нам. Вони люблять нас, людей, адже таки не покинули наше, дуже вороже середовище проживання. Давайте і ми будемо любити їх!!!

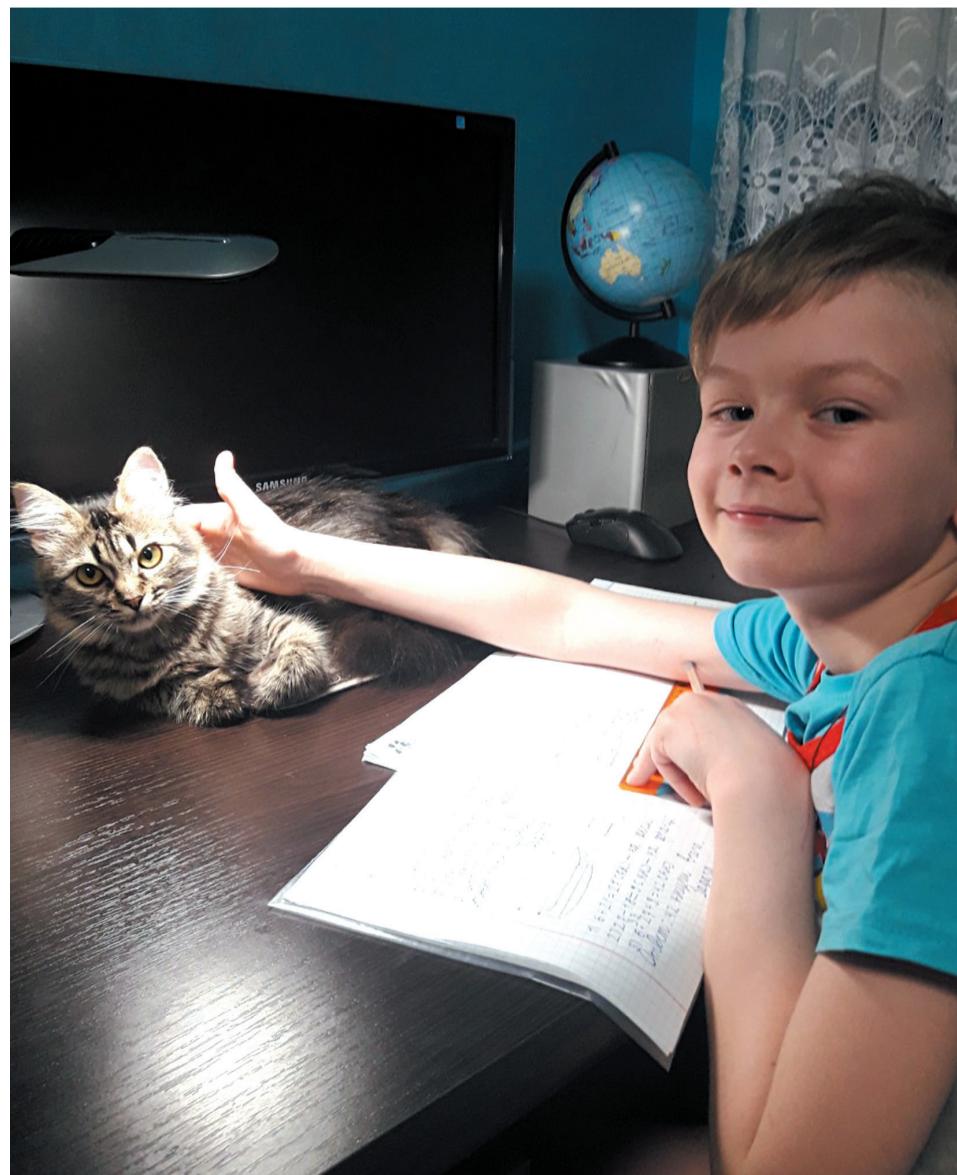
Взимку птахи та звірі дуже залежать від нас, людей. Чимало з них гинуть від голоду й холоду. Ми є старшими братами диких та домашніх тварин, тому маємо підтримувати їх та оберігати. Тож допоможемо їм прогодуватися й пережити суворі погодні умови! Подаруйте частинку свого серця тваринам, а вони віддячатимуть вам за це свою любов'ю та відданістю.

Олександр МЕДВІДЬ,

учень 4 класу

Енергодарського НВК №5

Енергодарської міської ради Запорізької області



ІПОТЕРАПІЯ: ЯК КОНІ ЛІКУЮТЬ ТІЛО І ЗАСПОКОЮЮТЬ ДУШУ ЛЮДЕЙ

Кінь. Яке перше враження у вас складається, почувши чи побачивши цю тварину? Хтось боїться, почувши тільки одне слово «кінь», хтось взагалі байдужий, а деято відчуває тільки приємні емоції. Коні – це горді, сильні, швидкі тварини, міцної статури з могутнім тілом і сильними ногами. Загалом у світі існує декілька сотень порід коней, кожна з яких має свої переваги і призначення. Адже використовують тварин як і в домашньому господарстві, так і в спорті. Та основне, варто відмітити, що коні лікують.

Іпотерапія – це унікальний метод лікування і реабілітації за допомогою коня. Вона корисна дітям з різними психічними чи фізичними вадами розвитку. За допомогою занять з конем корекції піддаються такі недуги, як дитячий церебральний параліч, розсіяний склероз, запальні і дегенеративні захворювання нервової системи, травми головного мозку, ураження органів чуття (зору і слуху), аутизм, синдром Дауна, неврози.

Діти з емоційними порушеннями за допомогою коня вчаться спілкуватися, а у малюків з ураженням ЦНС, прикутих до інвалідного крісла, завдяки іпотерапії з'являється можливість відчути, як це – ходити. Адже рухові імпульси, які вершнику передає кінь, дуже схожі на ті, що ми самі отримуємо при ходьбі.

Крім того, за один крок кінь здійснює близько 110 різних коливальних рухів, і для того, щоб утримати рівновагу в сідлі, наїзник змушений задіяти такі м'язи, про наявність яких він раніше навіть не підозрював.

У нас в Україні є декілька центрів, де працюють реабілітологи з дітками. Взагалі іпотерапія – це комплексне заняття, коли з дітьми працюють реабілітологи, масажисти. До речі, температура тіла у коня трохи вище, ніж у людини, 37–38,5 градусів, і коли вершник сідає без сідла, отримує тепловий масаж. Також коли кінь іде кроком, у дитини починають працювати м'язи, так ніби вона також крокує. Тобто, коли дитина сидить на коні, у неї працює спина, ноги, грудна клітина, живіт підтягується, абсолютно все. І у тих дітей, які не можуть ходити, буде розвиватися м'язова пам'ять.

Іпотерапія допомагає не тільки діткам, а й дорослим. Дуже позитивно впливає на психічні захворювання, депресію. Лікування іпотерапією складається не тільки з верхової їзди, але й також із безпосереднього спілкування та догляду за конем, що дозволяє зняти стресовий стан, позбутися від напруги, почуття страху або тривоги. Підхід до кожного пацієнта є особливим, для кожного потрібно підібрати свого коня.



Є багато критеріїв відбору тварин. По-перше, за характером. Для дітей головне, аби коні були спокійні та слухалися і терпеливо ставилися до маленьких діток.

Важливо відмітити, що їздити верхи рекомендують не тільки тим, хто має проблеми зі здоров'ям, а й усім бажаючим. Кінь заряджає неймовірно енергетикою та покращує ваше як фізичне, так і моральне здоров'я. Для маленьких діток спілкування з чотирилапим другом відновлює всі психічні процеси в організмі. Під час тренувань в організмі дитини починають включатися в роботу основні групи м'язів.

Так, рухаючись верхи, малюк рефлекторно використовує м'язи. Утримуючи рівновагу і зберігаючи поставу, у нього розвиваються м'язи спини та пресу. Залежно від швидкості руху коня, сильніше або повільніше, працюють м'язи попереку, розвивається вестибулярний апарат.

Це дуже добре розвиває дітей фізично. Як ви знаєте, фізичний розвиток у подальшому на пряму пов'язаний із розумовим розвитком дитини. Для маленьких діток катання надає впевненості. Крім того, діти додають свої страхи.

Займатися із дітками кінним спортом можна з 3 років. Тоді дитина вже може виконувати певні

вправи, слухати тренера і керувати конем. Але звичайно – це залежить від малечі, наскільки вона слухняна та активна. Зазвичай заняття із маленькими дітками проходить близько 20 хвилин. Якщо дитині менше 3 років, не більше 10 хвилин. Тоді вона просто крохує на коні. Постійно біля дитини знаходиться тренер.

Старші діти, підлітки, самостійно повинні підготувати коня для їзди. Перед катанням обов'язково потрібно почистити коня і осідлати. І тільки потім можна починати заняття. Дуже важливо налагодити контакт із конем... Наїзник повинен відчувати скакуна, розуміти його настрій, піклуючись про те, щоб процес верхової їзди був комфортним для обох учасників прогулянки.

Верхова їзда добре впливає на фізичне і психічне здоров'я. Насамперед поліпшується координація рухів, розвивається рівновага, опорно-рухова система, відмінно впливає на емоційний стан, заняття дають бадьорість і приплив енергії. Підсумовуючи, можна сказати, що їзда верхи безперечно покращує здоров'я малечі. А хворим діткам дає шанс на одужання.

Вероніка БЕЛІКОВА

СКАНДАЛЬНИЙ ШПИНАТ І СУПЕРЗІРКА РЕДИСКА. ЯК ВІДРІЗНИТИ ОВОЧ ВІД ФРУКТА

(Закінчення. Початок на стор. 1)

Шпинат виник на теренах Персії, звідки почав спочатку торувати шлях не на Захід, а на Схід. У 7 ст. нашої ери його активно вирощували в Китаї, тоді ж як до Європи цей овоч дістанеться лише через 200 років.

До середини 16 ст. людство вирощувало високорослу форму з гострими насінинами та виразною гіркотою у смаковій гамі. З 1552 року починають фіксувати шпинат, схожий на сучасний.

Під час Першої світової війни у французьких шпиталях сік шпинату додавали до вина з надією на краще загоєння ран пацієнтів через високий вміст вітаміну К у рослині.

Проте тривалий час шпинату приписували чудодійні властивості через наявність великої кількості заліза. Зокрема, популярна преса розтиражувала думку, що концентрація цього металу у листі — цілих 35 мг за лізі на 100 г.

Реальність повна розчарувань і ця цифра у 10 разів менша. У результаті виник інший міф — що помилка виникла через те, що посіпаки-вчені поставили у цифрі кому не в тому місці.

Цей анекдот і понині розповідає багато людей, але все значно прозаїчніше. Науковці наводили свої дані для сухого шпинату, а не для сирого, що й спричинило плутанину інтерпретацій.

Попри те, що залізо в шпинаті значно менше, ніж рекламирувалось, так ще й сполуки оксалаті міцно утримують його при собі та можуть під час перебування в кишківнику не лише не збагатити організм металом, а й навпаки — забрати його з організму.

ОВОЧІ-ПАГОНИ

До них належить і ріпчаста цибуля, і часник, і селера, які перебудовують весь свій пагін на поживну вегетативну масу.

Щось подібне робить і картопля, адже попри те, що зростають її бульби під землею, але утворюються вони не з коренів, а з наземних пагонів.

Шлях цього овочу до наших шлунків та сердца розпочався уже 10 000 років тому на теренах Південної Америки. У Європу рослина потрапила аж у 16 ст. і тут її спочатку справді прийняли не дуже гостинно.

Проте зневагу до заморської екзотики охолодив Малий льодовиковий період 16–19 ст. В умовах похолодання картоплю вирощувати було легше, ніж зернові культури, і поступово вона стала головною їжею континенту.

ОВОЧІ-БРУНЬКИ

Навесні нові листки та суцвіття розвиваються з зачаткових пагонів — бруньок. І один із найпопулярніших весняних овочів є теж великою брунькою. Це — білокачанна капуста.

Вона утворилася з дикого різновиду *Brassica oleracea var. oleracea*, але поки подробиці цього перетворення скромного бур'яну в пишного овочу оповиті мороком часу.

Спочатку одомашнювались неголовчаті форми, на зразок капусти-кале, яку вирощували вже 1000 р. до н.е. Але вже в Стародавній Греції та Риму качани капусти вже були добре знаними гостями на столах. Влітку та восени ранню качанну капусту доповнюють видозмінені бруньки червоноголової, яку фарбують у яскраві кольори пігменти антоціані, а також значно скромніші за розмірами бруньки брюссельської капусти, бо вони утворюються не з верхівкової бруньки, а з бічних.

У всіх різновидів капусти високий вміст вітаміну С та вітаміну К, але от у брюссельської капусти його особливо багато. Ця сполука є кровоспинним фактором і описаний один клінічний випадок перевузування цим овочем. Один пацієнт в Шотландії настільки перебрав тушкованих бруньок, що йому знадобилася кроворозріджувальна терапія.

А от пекінська капуста, попри свою назву, не є капустою. Це ріпа, а саме її підвид *Brassica rapa*

subsp. pekinensis, овочі якої також є видозміненими бруньками.

ОВОЧІ-КВІТИ ТА СУЦВІТЯ

З-поміж весняних квітів як овочі використовують не так багато рослин. Це вже згодом настане час яскравих пелюсток красолі на канапках та смажених гарбузових квітів.

З-поміж дикоросів до ютівних суцвіть належать кошки кульбаб. Їх іноді кидають до салату, де вони виконують важливі декоративні функції, проварені з сиропом вони переходят у ранг десертів.

Нашу звичну кульбабу називають лікарською, але під цією назвою ховається добрячих 50 видів, для розрізнення яких потрібно мати бінокуляр та визначник.

У травні дерева густо вкриваються китицями білих суцвіть, які несамовито солодко пахнуть, затикаючи за пояс усі можливі пундукі цього світу. Але, як і решта десертів, ця смакота може вилізти боком (і на боках, звісно).

Це квіти робінії, несправжньої акації або як її ще іноді називають білої акації, хоч ця назва вводить в оману, адже єдина справжня акація, яка продається на наших ринках — це акація срібляста, яка широко відома під назвою мімоза, але до справжньої мімози вона теж не має жодного стосунку.

Існує невелика проблема з квітами робінії — наявність там глікозидів робініну, акації, апігеніну робить вживання квітів у надмірних кількостях небажаним через можливі побічні ефекти цих речовин.

Проте, якщо ви не зривали китиці робінії над дорогою чи неподалік сміттєспалювального заводу, ретельно їх помили, то скуштувати цю річ цілком можна — я з друзями в дитинстві фанатів по такій страві. Ще б пак — цукерки на дурняк!

Олексій КОВАЛЕНКО,
кандидат біологічних наук

НАЙПОШИРЕНІШІ ХАРЧОВІ АЛЕРГЕНИ

Поширеною є харчова алергія. За оцінками, цей стан вражає від 6% до 8% дітей у віці до 3 років та приблизно до 3% дорослих.

На відміну від харчової непереносимості, при якій деякі продукти можуть викликати у нас дискомфорт, харчова алергія є реакціями імунної системи на деякі види їжі, які мають місце незабаром після прийому їжі.

Реакція відбувається тому, що імунна система визнає деякі білки шкідливими і, отже, вводить у дію низку заходів (включаючи вивільнення хімічних речовин, таких як гістамін, що викликає запалення), щоб захистити нас.

Симптоми — від свербежу, здуття живота, болю в животі, закладеності носа, блювоти та запаморочення, до найважчих випадків — анафілаксії, реакції, яка може привести до летального результату — може бути спровокована, навіть якщо людина скуштувала незначної кількості їжі, яка викликає у вас алергію.

Але хоча в принципі будь-яка їжа може викликати алергічну реакцію (навіть якщо ми її раніше без жодних проблем), є вісім, зокрема, найпоширеніших алергенів.

Ці вісім відповідають за 90% випадків харчової алергії.

1 – ЯЙЦЯ

Ця їжа частіше викликає алергію в дітей, і реакція зазвичай зникає, коли вони досягають підліткового віку.

Алергія з'являється, коли яйце вводиться вперше в раціон, і це реакція на білок, який переважно є в білку, але також і в жовтку.

Симптоми, які вони викликають, як правило, помірні і включають крапив'янку, закладеність носа, блювоту або інші проблеми з травленням.

Чим більше вариться або оброблене яйце, тим менше у нього шансів викликати алергічну реакцію.

2 – МОЛОКО

Це також харчова алергія частіше у дітей, ніж у дорослих. І хоча молоком, яке зазвичай викликає алергію, є коров'яче, воно також може бути викликане молоком інших ссавців, таких як коза, вівця тощо.

Симптоми індивідуальні і можуть бути слабкими або важкими.

Як ми вже згадували на початку, алергія на молоко відрізняється від непереносимості молочних білків або лактози.

Алергія на молоко частіше зустрічається у дітей, ніж у дорослих.

Алергія на молоко може спричинити анафілаксію і, отже, може привести до летального наслідку.

Серед симптомів — висип, свербіж у роті, набряк у роті, утруднене дихання та блювота. Зазвичай зникають, коли діти підростають, приблизно в 5 років.



3 – АРАХІС

Це одна з найпоширеніших причин сильних нападів алергії.

Навіть дуже невеликі кількості або непрямий контакт можуть викликати анафілаксію.

Найпоширенішими симптомами є риніт, шкірні реакції, поколювання в роті та горлі, задишка та проблеми з травленням.

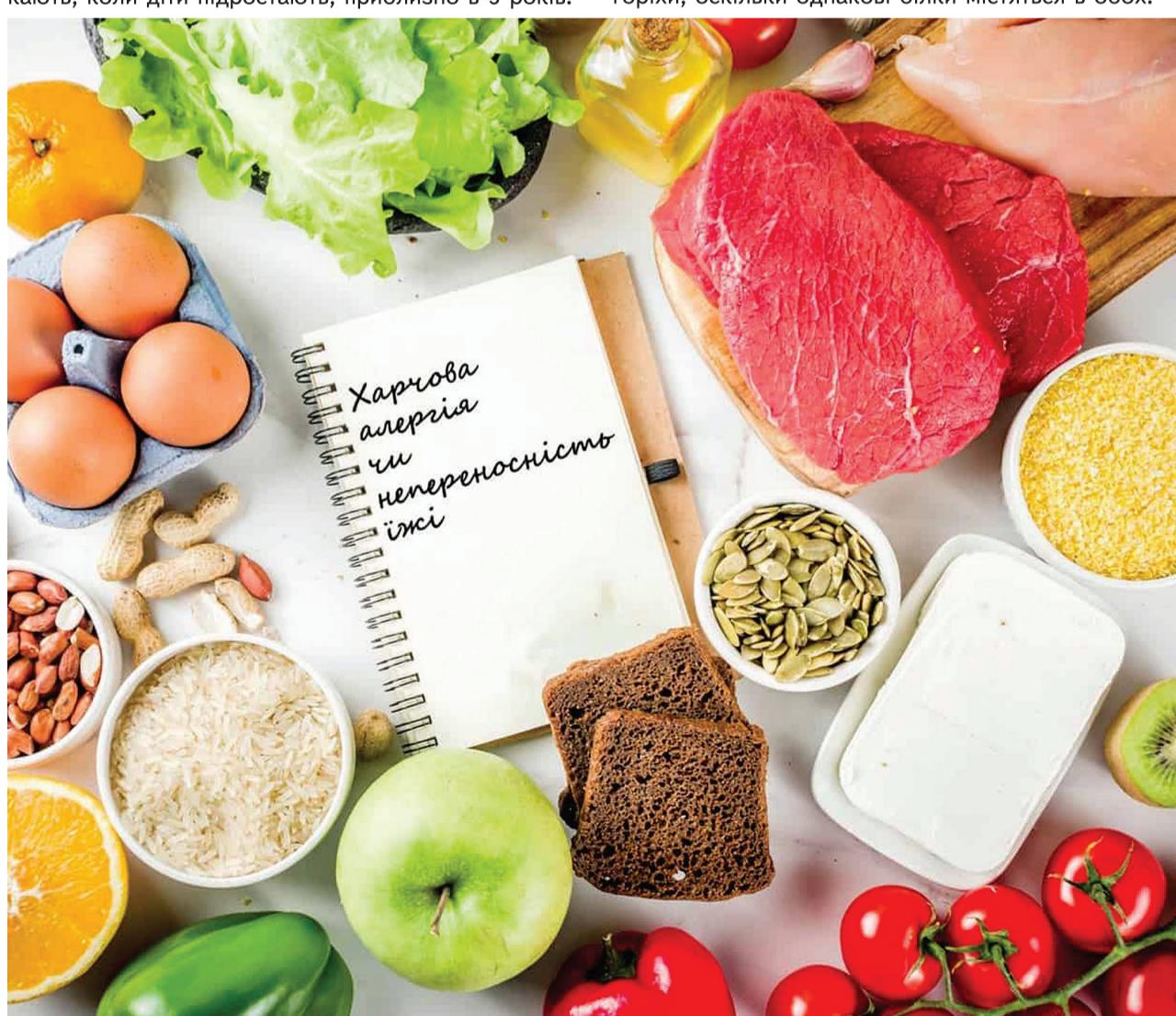
Деякі діти з невеликою алергією на арахіс можуть подолати цей стан, але він може з'являтися в майбутньому.

4 – ГОРІХИ

Алергія на горіхи (волоські горіхи, кеш'ю, фісташки, фундук, насіння соняшнику тощо) є поширенішим видом алергії як у дітей, так і у дорослих.

Ця алергія має тенденцію зберігатися: проявляється одного разу і рідко зникає з роками.

Крім того, у тих, хто страждає алергією на арахіс, частіше розвивається алергічна реакція на деревні горіхи, оскільки однакові білки містяться в обох.



5 – СОЯ

Симптоми подібні до симптомів, спричинених іншими продуктами харчування, і можуть коливатися від легких до важких.

Якщо у вас алергія на сою, слід уважно поглянути на етикетки оброблених продуктів, оскільки багато таких продуктів можуть містити сою.

Крапив'янка, свербіж навколо рота, почевоніння шкіри, біль у животі та здуття живота є одними з найпоширеніших симптомів. Але іноді може викликати сильну алергічну реакцію.

6 – РИБА

У дітей риба є третьою за частотою причиною алергії після молока та яєць.

У вас може бути алергія на один вид риби, але не на інший.

Може зникнути з роками, але найчастіше зберігається.

Людина, яка має алергію на рибу, таку як тунець або лосось, не обов'язково має алергію на молюсків. Хоча рекомендація людині, яка страждає алергією на один вид риби, полягає в тому, щоб не їсти рибу взагалі.

Симптоми зазвичай слабкі, з блювотою та діареєю, але можуть привести до епізодів анафілаксії.

7 – МОРЕПРОДУКТИ (РАКОПОДІБНІ ТА МОЛЮСКИ)

У деяких людей може бути алергічна реакція на всіх або лише на деяких молюсків.

Симптоми різняться. Вони коливаються від легких до важких.

У деяких випадках отруєння молюсками можна приняти за алергію.

Це частіше в теплу пору року, коли в морі є водорості, оскільки варіння молюсків не може знищити отруту, яку вони поглинули з водоростей.

Це алергія, яка зазвичай залишається назавжди.

8 – КЛЕЙКОВИНА

Целіакія — це імунна реакція на глутен, який є білком, що міститься в пшениці, ячменю та житі.

Коли людина страждає на цей тип алергії, прийом глутену викликає в неї імунну відповідь у тонкій кишці.

Зарає існує величезна різноманітність продуктів, придатних для хворих на целіакію.

Симптоми можуть сильно відрізнятися залежно від того, чи є це у дітей, чи дорослих, але вони, як правило, включають здуття живота, нудоту та блювоту, метеоризм, закреп та діарею.

Найкращий спосіб уникнути алергічних реакцій на продукти — це знати, які з них викликають реакцію, щоб виключити їх з нашого раціону.

І якщо ви підозрюєте, що у вас може бути алергія на одну з «великих вісімок» чи іншу їжу, проконсультуйтесь зі своїм лікарем, щоб він поставив діагноз.

Наталія ЯРМОЛЕНКО

«Софіївка»: як в Умані створили парк із грецьких міфів

Станіслав Щенсний Потоцький 225 років тому почав будівництво парку в Умані на Черкащині. Тут скелі та водойми перетворили на епізоди із Гомеровою «Одіссеєю».

А вже за чотири роки поважні гости зберуться на відкритті «Софіївки». Ввечері, стомлені враженнями від прогулянки парком, вони зайняли місця у наметах на «Площі зборів».

Внизу над ставом, що називається Іонічним морем, присутні побачили німф — дванадцять дівчат з розпущенім волоссям і вінками в руках наближалися до східців.

З намету, прикрашеного східними тканинами, вийшла господиня урочистостей — Софія Потоцька. Вона подала руку одному з чоловіків і повела його до німф.

Це був архітектор парку Людвіг Метцель.

Він помітно розхвилювався від незвичної кількості уваги, а коли німфи заспівали канату на його честь, то геть зніяковів. Спів закінчився, німфи вийшли на берег та увінчали розгубленого зодчого вінками. Він повторював, що не вартоє овацій.

Так один зі старожилів Умані описав відкриття «Софіївки». Того травневого дня Софія Потоцька святкувала іменини.

Парк став подарунком від чоловіка.

ЧОМУ ЗБУДУВАЛИ «СОФІЇВКУ»

Станіслав Щенсний Потоцький був один із найбагатших магнатів Речі Посполитої, якому належало 1,5 млн га землі на території України.

Софія давно просила його про парк. Вона бачила палац французької королеви Марії-Антуанетти, захоплювалася парком Гелени Радзивілл у польському містечку Неборове і мріяла про власний.

Якось, перебуваючи в Умані, граф разом із військовим інженером Людвігом Метцелем пішов на полювання. Дики урочища з ярами та скелястим берегом річки Кам'янки сподобались Потоцькому.

Порадившись з офіцером, він дав завдання розробити проект.

ЯК БУДУВАЛИ «СОФІЇВКУ»

Восени 1796 року почалися перші роботи — каменярі вирубували гроти зі скель, проводили підривні роботи, готовували механізми для підніняття вантажів.

Сюди привезли пристрой з Франції та Голландії, щоб перемістити валуни вагою 50–60 тонн.

Згодом вздовж річки спорудили земляні греблі та облаштували ставки на різний висоті. Це забезпечило водоспади, водойми, фонтани парку водою.

Ложе Нижнього ставу вирубали з граніту. Його фрагменти використали для кам'яних композицій, виготовлення ваз, колон та постаментів.

Посередині облаштували фонтан, вода до якого надходить з Верхнього ставу по підземному водогону, та чавунну трубу на дні. Струмінь висотою понад

десять метрів спочатку линув з отвору у камені, пізніше встановили скульптуру змії — тепер він виринає з її пащи.

На Верхньому ставку зробили штучний острів із тополями та поляною посередині.

Там, згідно із задумом Станіслава Потоцького, його мали поховати під «величезною пірамідою».

УКРАЇНСЬКІ ТОПОЛІ РОДОМ ІЗ «СОФІЇВКИ»

Будівництво водної системи, заготівля та перевезення багатотонних брил потребували чіткий графік робіт та оптимальний розрахунок робочої сили, адже надмірна кількість створювала б зайву метушню.

З цим успішно справився керівник будівництва Людвіг Метцель. Тут працювали одночасно не більше 800 селян щодня.

Людвігу Метцелю допомагав садівник — німець Оліва. У місцевості з поодинокими дубами і дикими грушами посадили кримські горіхи, в'язи, платани, білі та плакучі верби, туї, смереки, білі акації, інші дерева та рослини, які привезли з Криму, Кавказу, Туреччини, Південної Європи.

У «Софіївку» привезли пірамідальні італійські тополі, які звідси поширилися по всій Російській імперії і якими засаджували радянські міста під час післявоєнної віdbудови.

Через п'ять років після відкриття «Софіївки» Станіслав Потоцький помер.

Але парк продовжували вдосконалювати — кілька десятків чоловіків проводили вибухові роботи, шліфували граніт, садили дерева та працювали над водною системою, допоки архітектор Людвіг Метцель не переїхав у Варшаву.

ПОЕМА ПРО ПАРК

«Якщо здатне щось зачарувати мій біль, то краєвид «Софіївки» може це зробити... Повітря на бальзамоване тисячею різних ароматів, спів пташок і шум водоспадів віддають в владу солодких мрій».

Так згадував про парк дипломат Огюст де Лагард, який перебував в Умані два місяці.

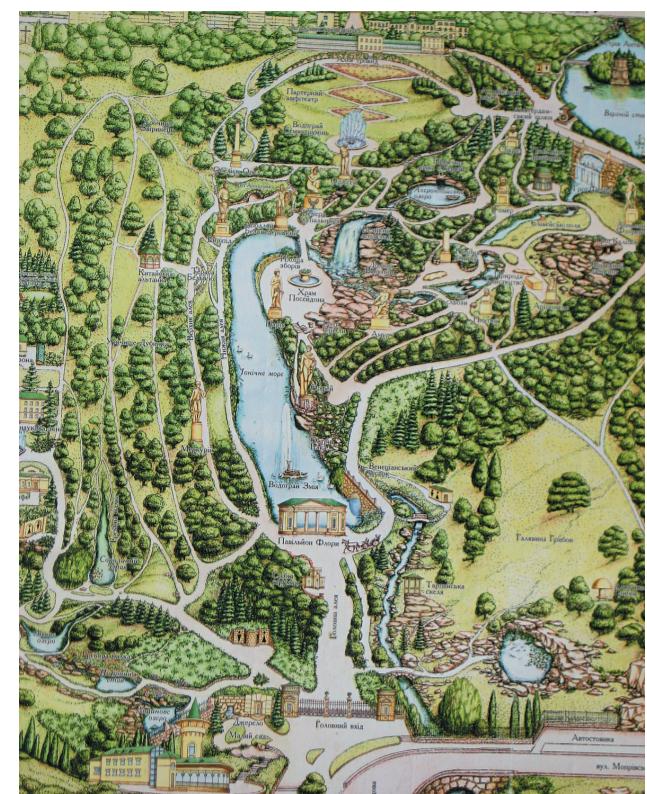
Він писав, що граф Фелікс Потоцький бажав увічнити свою дружину, яку він так кохав, й хотів, щоб сад мав ім'я Софії.

«Він перевершив у плані величі й смаку те, що давніна і сучасність пропонують як найвидатніше», — казав дипломат.

Він переклав на французьку популярну поему-путівник «Софіївка» поета Станіслава Трембецького і видав її у розкішній палітурці ілюстровану картиною художника Вільяма Аллана. Так про парк дізналися у Європі.

У поемі автор згадує 40 найменувань героїв, письменників, відомих осіб, місць та подій, що стосуються давньогрецьких та римських міфів.

Проте острів Ітака, де народився Одіссея, підземна річка Ахерон, Долина велетнів, гrot Каліпсо — не



просто назви локацій, а композиції, що відтворюють епізоди, виражають ідею певного міфу або події.

ВІДТВОРЕННЯ МІФІВ

«Софіївку» конфіскували у сина Потоцьких — Олександра, після того, як він підтримав Польське повстання 1831 року.

Російський цар Микола I подарував парк дружині Олександри Федорівні і перейменував на «Царицін сад».

У той час спорудили нові об'єкти — восьмикутну Китайську альтанку, павільйон Флори біля Нижнього ставу. Рожевий павільйон на острові Верхнього ставу, дві башти в готичному стилі біля входу.

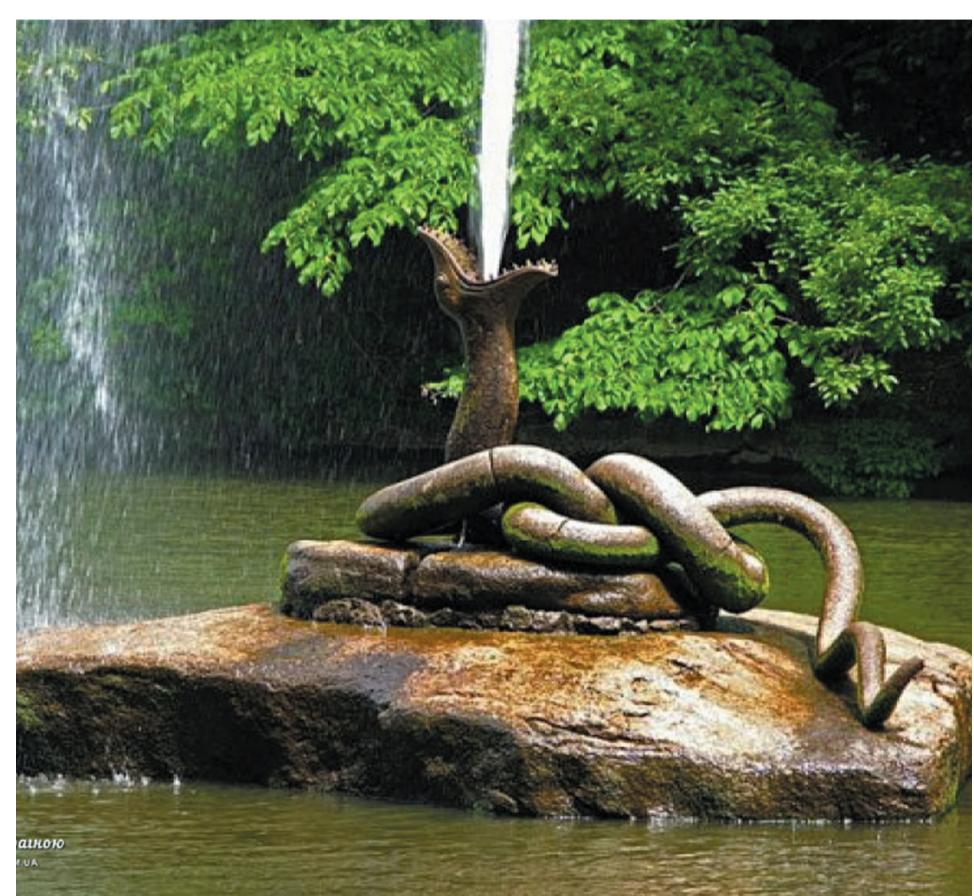
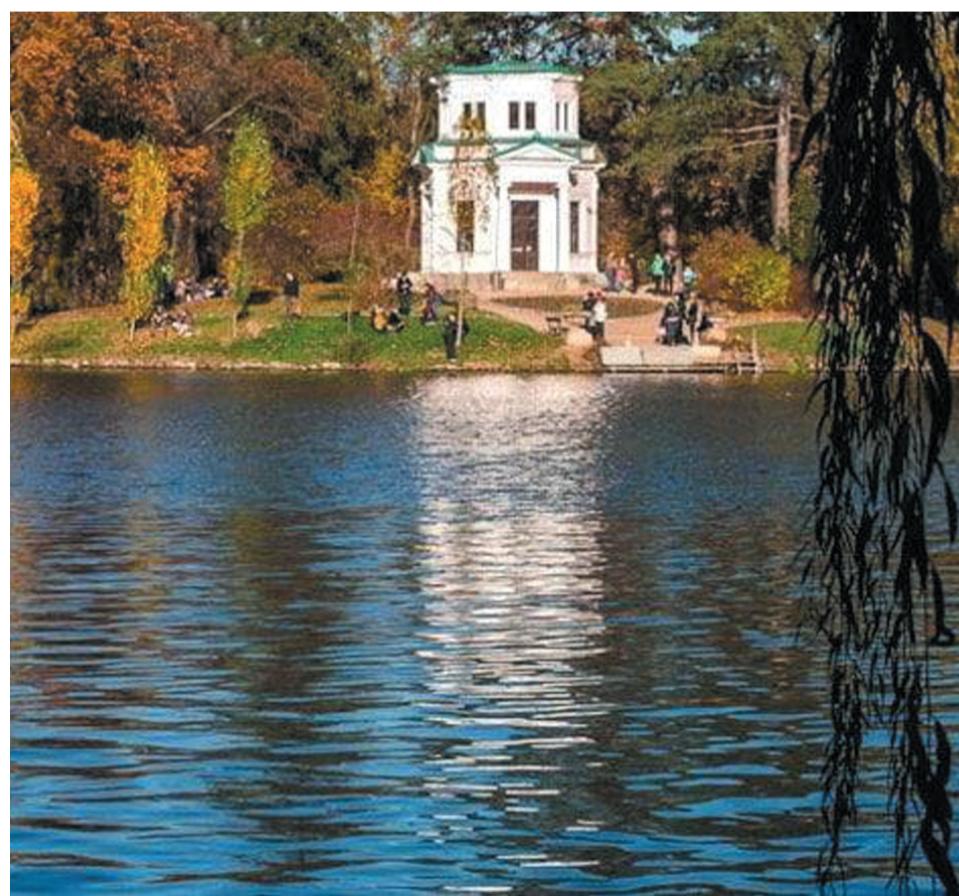
Скульптури парку переміщували з місця на місце, деякі з них зникли взагалі, натомість з'являлися нові.

Посаджені за часів Людвіга Метцеля дерева та рослини в міру старіння замінююли іншими, що забагатило парк новими видами. На кінець 19 століття у «Цариціному саду» росло близько 600 різних видів.

Проте ані нові архітектурні акценти, ані дерева та рослини не вплинули на ідею, яку заклав у парк Людвіг Метцель, вважають дослідники.

Понад 200 років «Софіївка» залишається однією з кращих паркових «екранізацій» давньогрецьких міфів.

Олексій БУХАЛО



Засновники:

Міністерство освіти і науки України,
Національний екологічно-натуралистичний центр
учнівської молоді (НЕНЦ)

Головний редактор: Володимир Вербицький

Редактор: Вікторія Петлицька

Відповідальний секретар: Олександр Кузнєцов



Газету можна придбати за адресою:

м. Київ-74, вул. Вишгородська, 19, НЕНЦ

Тираж — 1 500 пр. Ціна договірна

Газета «Юннат» реєстраційне свідоцтво КВ № 22094-11994Р від 16.05.2016

Рукописи не рецензуються й не повертаються.

Деякі матеріали друкуються в порядку обговорення.

Редакція не завжди поділяє точку зору авторів.

Адреса редакції:

04074, м. Київ,

вул. Вишгородська, 19, НЕНЦ

Тел./факс 430-0260

Тел. 430-0064, 430-2222

<https://nenc.gov.ua>

E-mail: nenc@nenc.gov.ua

Надруковано
в ТОВ «НВП
«Інтерсервіс»

Підготовлено

до друку

28.06.2021