



БЕЛЫЙ ОВОЩ –
ЗДОРОВЬЮ ПОМОЩЬ

Овощи, в зависимости от находящихся в них красящих пигментов, бывают различного цвета: желтые, красные, зеленые, оранжевые.

Белые овощи не содержат пигментов, при этом в них имеется масса необходимых организму волокон, а также калий, магний и витамин С.



ПРЕИМУЩЕСТВА БЕЛЫХ ОВОЩЕЙ:

- ✓ отсутствие цветных пигментов делает их в большей степени гипоаллергенными;
- ✓ эти овощи легче усваиваются, поэтому широко используются в детском питании;
- ✓ Присутствие в овощах и фруктах этой группы растительного соединения аллицина и элемента селения помогает поддерживать работу сердца, понижать уровень «плохого» холестерина в крови и повышает сопротивляемость организма.





Белые томаты имеют не только необычную окраску, но и большое диетическое значение, они полезны при аллергии, болезнях органов пищеварения. Эти белые плоды рекомендуют употреблять в пищу ослабленным людям и маленьким детям. Их вкус даже лучше чем у цветных томатов, что объясняется повышенным содержанием углеводов.

Великолепные крупноплодные среднеранние сорта для открытого грунта и пленочных теплиц: *«Большой пломбир»*, *«Белое чудо»*, *«Сахар белый»* станут украшением праздничного стола.



Для сервировки стола в сочетании с овощами разных цветов эффектно смотрятся **белые огурцы**. Они вкусны в маринадах и солениях.

Стоит обратить внимание на огурец F1 «*Белый хруст*» – этот раннеспелый гибрид отличается ярким видом и великолепным вкусом свежих плодов. Зеленцы у сорта цилиндрические, выровненные, с гладкой кожицей, массой до 180 г. Созревают они уже через 45 дней после посева.



Дайкон – настоящий рекордсмен по количеству витамина С, который в сочетании с витамином В оказывает прекрасное успокаивающее действие на нервную систему, способствует восстановлению душевного равновесия и концентрации внимания. Лидирует дайкон среди белых овощей и по содержанию кальция.

Из наиболее интересных есть сорт «*Миноваси*» с корнеплодами длиной до 45 см и сочной хрустящей мякотью. От всходов до технической спелости – 50-60 дней.



Зрелые плоды **белой моркови** отличаются особой сочностью и довольно сладкие на вкус.

Белоснежные цилиндрические корнеплоды белой моркови F1 «*Белый сахар*» с хрустящей сочной мякотью станут великолепным дополнением любого блюда. Белая морковь отлично сочетается с беконом, говядиной и грибами.



Болгарский перец продлевает нашу молодость и красоту, улучшает зрение, состояние кожи, волос и ногтей, предотвращает раннее облысение, повышает иммунитет и снимает усталость.



Белый перец сорт F1 «Касабланка» – это отличный выбор в новом сезоне. Гибрид сочетает высокую завязываемость плодов, крупноплодность и превосходный вкус. Отличается необычным молочно-белым цветом. Плоды этого сорта достигают массы 200 г.



Невзрачный на вид овощ – сельдерей корневой заслуженно пользуется вниманием диетологов, которые не устают говорить о его пользе.

Издревле известны его антимикробные свойства. Ежедневное употребление сельдерея позволяет улучшить обмен веществ. Незаменим он и в борьбе с атеросклерозом. Любые части этого растения способствуют удалению холестериновых отложений.

Ароматный корневой сельдерей «Русский размер» можно вырастить до 2,4 кг.



Белые баклажаны имеют непривычную гладкую кожу и, в отличие от фиолетовых, не горчат. В остальном же эти овощи ничем не отличаются от обычных баклажанов, разве что особенной популярностью в испанской кухне.

Их изумительный вкус характерен для гибрида F1 «*Нежнейший*». Мякоть у этого сорта у плодов плотная с пониженным содержанием солонина, что дает возможность употреблять их даже в сыром виде.



Патиссон - это ценный продукт в лечебном и диетическом питании. Этот овощ на 90% состоит из воды и щелочных соединений, поэтому лучше всего усваивается при потреблении с мясом или другими белковыми продуктами. Щелочные соединения также улучшают желчеотделение, восстанавливают гликоген и поддерживают кроветворение. Клетчатка выводит из организма лишние жиры и все токсины.

Сорт «*Зонтик*» имеет плод чашевидной формы, массой 0,8-1,4 кг, поверхность плода гладкая или слабо бугорчатая, мякоть белая плотная. Урожайность сорта – 2,6-3,2 кг/м.



Лук репчатый снижает свертываемость крови, улучшает работу почек (очищая кровь от азота), предупреждает атеросклероз и другие сердечнососудистые заболевания. Одна головка лука заменяет таблетку «Аспирина кардио».

Для выращивания используют среднеспоздний, очень урожайный гибрид F1 «Лонгстор». Этот сорт удобен для уборки с зеленью и на «репку». Используется в свежем виде, для сушки и хранения в течение 3-4 месяцев. Луковица округлая, с сухими чешуями серебристого цвета, средней массой 50 г.



Невероятно сладка суперсахарная кукуруза F1 «Ледяной нектар» превосходит по вкусу и урожайности многих своих желтых «собратьев». В зернах ее плодов содержится сбалансированное количество белков, жиров и углеводов.

Среди растений отыскать непросто содержащие белок. Поэтому F1 «Ледяной нектар» стоит взять на заметку тем, кто старается употреблять меньше мяса. Кроме этого, в зернах этой кукурузы есть витамины С, В, РР, калий и фосфор.



На рынке семян появился новый раннеспелый гибрид ДЫНИ.
F1 «*Серебряная звезда*» с белой ароматной мякотью. Этот сорт обладает нежной консистенцией и сладким вкусом.

Это единственный гибрид с окраской, позволяющей судить о степени зрелости. У полностью созревшего плода штрихи становятся более светлыми.



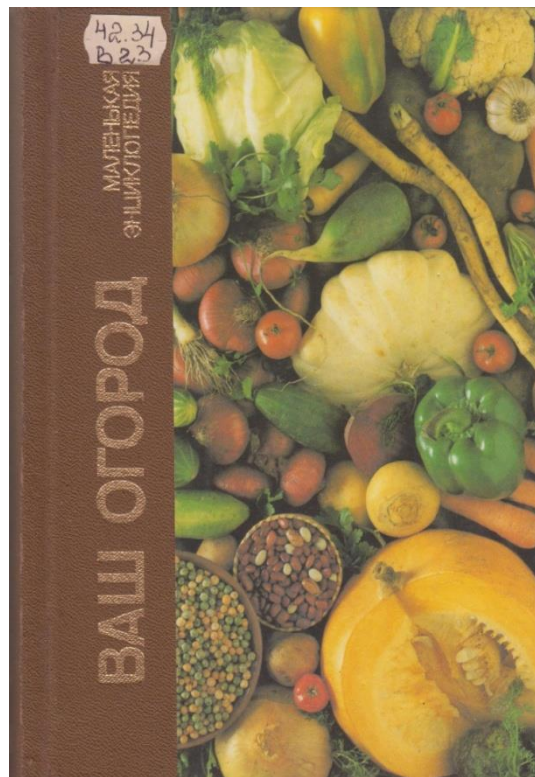
Каждый день необходимо употреблять пять порций фруктов и овощей. Включая в ежедневный рацион белые овощи, можно получить достаточное для организма количество калия и магния, а также увеличить общую долю овощей в питании.

Питательные свойства белых овощей можно сохранить при их правильном приготовлении.

По мнению голландских специалистов, при ежедневном употреблении 170 граммов таких овощей и фруктов риск инфаркта миокарда снижается практически вдвое.

Для того, чтобы научиться выращивать подобные овощи, вы можете воспользоваться книгами из фондов нашей библиотеки. Далее вы можете ознакомиться с подборкой полезных изданий.

КНИГИ ПО ОГОРОДНИЧЕСТВУ

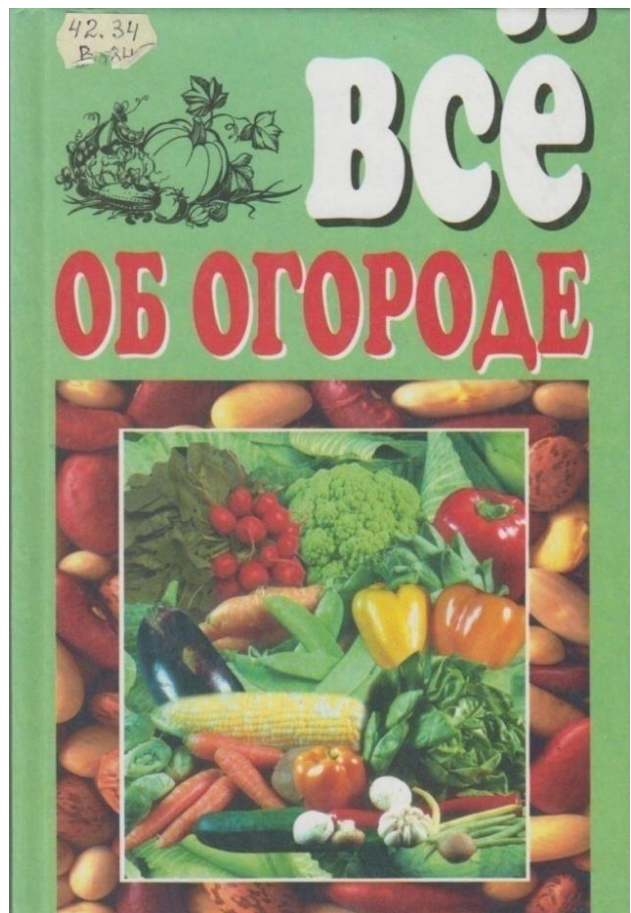


Ваш огород : маленькая энциклопедия / под ред. В. Ф. Белика. - Москва : Большая Российская энциклопедия, 1995. - 479 с. : фот. цв., ил.

Энциклопедия **Ваш огород** представляет собой популярное научно-справочное издание, содержащее информацию об овощных растениях, возделываемых на приусадебных участках.

Дается технология их выращивания в открытом и защищенном грунте, включая борьбу с вредителями и болезнями, предлагаются различные варианты использования полученной продукции.

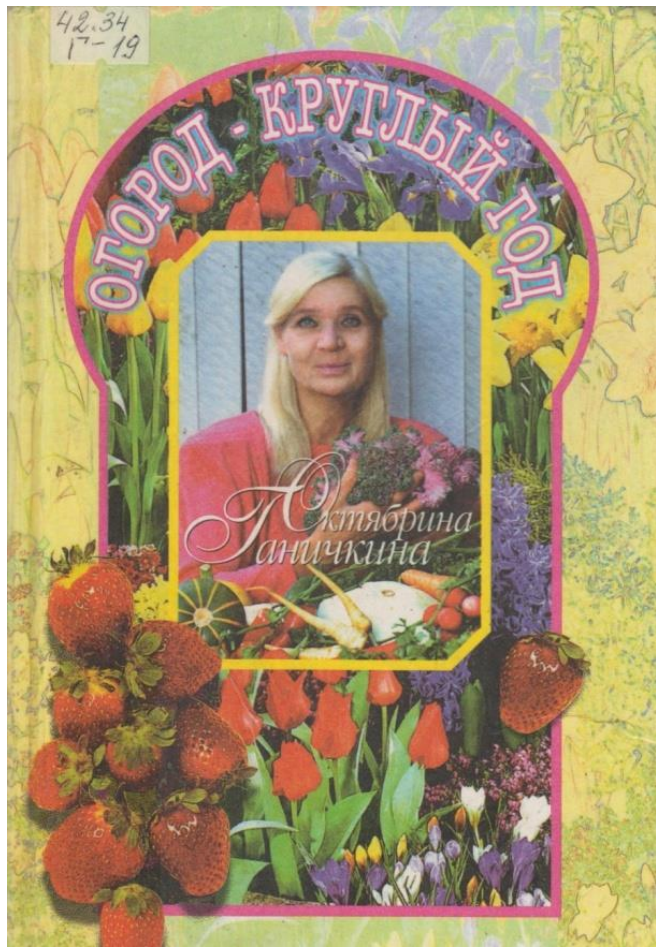
Книга включает около 300 статей, представляющих интерес как для начинающих, так и для достаточно опытных огородников.



Все об огороде / сост. В. Горохов. -
Донецк : БАО, 2002. - 320 с.

Эта книга предназначена для огородников-любителей, владельцев дачных участков. Фермеры-профессионалы тоже найдут здесь много интересной и полезной информации.

Помимо разделов, посвященных популярным и распространенным огородным культурам в книгу включены сведения о новых и редких сортах.



Ганичкина, Октябрина Алексеевна.
Огород - круглый год : сборник / О. А.
Ганичкина. - Москва : Дом, 1999. - 382 с.

В книге даны практические советы и рекомендации по выращиванию овощных и зеленых культур, садовой земляники, цветов, по оформлению декоративного газона, рассказывается о современных средствах борьбы с вредителями и болезнями растений, новых экологически чистых гуминовых удобрениях.



Кокс, Мартин.

Огород без хлопот / Мартин Кокс ; [пер. с англ. Н. В. Филонцевой]. - Санкт-Петербург : Амфора, 2011. - 47, [1] с. : фот. цв. - (Сад и огород).

Этот сборник содержит рекомендации популярного в Европе журнала *Gardeners World Magazine* по выращиванию овощей на приусадебном участке.

Воспользовавшись советами британских садоводов, вы легко сможете получить достойный урожай со своего огорода.



Овощные культуры : альбом-справочник / В. Ф. Белик и др. - Москва : Росагропромиздат, 1988. - 346, [5] с. : ил.

В красочном альбоме-справочнике рассказано об овощных культурах, в том числе и малораспространенных, которые можно выращивать на территории нашей страны.

Читатель узнает о биологических особенностях распространенных культур, о новых сортах, основных приемах агротехники, а также о способах использования полученного урожая.



Презентация подготовлена главным библиотекарем
Отдела обслуживания и книгохранения
Конопатовым В.В.

При подготовке были использованы материалы фонда
Центральной городской библиотеки им. А.И. Герцена.

