

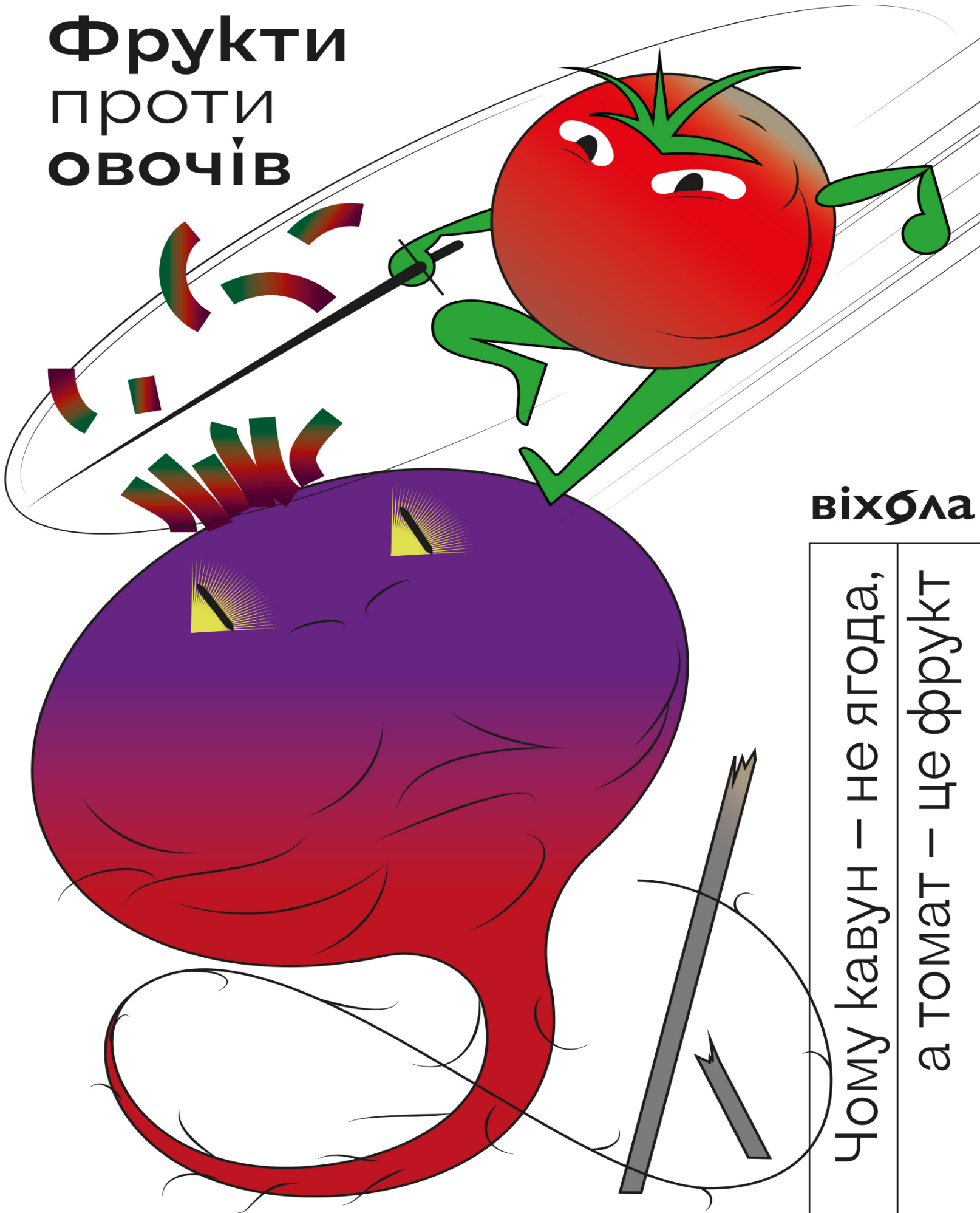
Фрукти проти овочів. Чому кавун — не ягода, а томат — це фрукт

Перці й помідори — не овочі. Гречка — горішок. Вишня — не ягода.

Усе своє життя, успішно проігнорувавши ботаніку, ми керуємося лише одним простим (і хибним) правилом: солодке — фрукт, а все решта — овочі. Насправді це так не працює. У книжці «Фрукти проти овочів» ботанік, музейник та автор блогу «Довколаботаніка» Олексій Коваленко розповість справжню історію продуктів, які ми щодня бачимо на кухні та в супермаркеті, а ще навчить відрізняти овоч від фрукта, горіх — від горішка, а кавун — від ягоди. У книжці Олексій пояснить, хто намагався лікувати огірками безпліддя та укуси скорпіонів, як салату приписали здібності впливати на чоловічу потенцію, звідки примандрував до нас буряк та як приготувати каштани в домашніх умовах і не рознести квартиру на шматки.

Перед вами — не збірник рецептів і навіть не підручник з ботаніки, книжка Олексія Коваленка — це реальна та дотепна історія найзвичайнісіньких овочів і фруктів: від особливостей їхньої ДНК та селекції до найдивніших міфів і кулінарних лайфхаків.

**Фрукти
проти
ОВОЧІВ**



Віхрла

Чому кавун – не ягода,
а томати – це фрукти

ФРУКТИ проти **ОВОЧІВ**

ОЛЕКСІЙ КОВАЛЕНКО

ФРУКТИ проти ОВОЧІВ

Чому кавун — не ягода,
а томат — це фрукт

віхрла

Київ · 2021

УДК 641.3:613.262](0.062)
К56

Коваленко Олексій

К56 Фрукти проти овочів. Чому кавун — не ягода, а томат — це фрукт / Олексій Коваленко.— К. : Віхола, 2021.— 224 с.— (Серія «Наукопо»).

ISBN 978-617-7960-06-4 (п. в.)
ISBN 978-617-7960-10-1 (е. в.)

Перці й помідори — не овочі. Гречка — горішок. Вишня — не ягода.

Усе своє життя, успішно проігнорувачи ботаніку, ми керуємося лише одним простим (і хибним) правилом: солодке — фрукт, а все решта — овочі. Насправді це так не працює. У книжці «Фрукти проти овочів» ботанік, музейник та автор блогу «Довколаботаніка» Олексій Коваленко розповість справжню історію продуктів, які ми щодня бачимо на кухні та в супермаркеті, а ще навчить відрізняти овоч від фрукта, горіх від горішка, а кавун від ягоди. У книжці Олексій пояснить, хто намагався лікувати огірками безпліддя та укуси скорпіонів, як салату приписали здібності впливати на чоловічу потенцію, звідки примандрував до нас буряк та як приготувати каштани в домашніх умовах і не рознести квартиру на шматки.

Перед вами — не збірник рецептів і навіть не підручник з ботаніки, книжка Олексія Коваленка — це реальна та дотепна історія найзвичайнісінських овочів і фруктів: від особливостей їхньої ДНК та селекції до найдивніших міфів і кулінарних лайфхаків.

УДК 641.3:613.262](0.062)

Усі права застережено. Будь-яку частину цього видання в будь-якій формі та будь-яким способом без письмової згоди видавництва і правовласників відтворювати заборонено.

© Олексій Коваленко, 2020
© Володимир Гавриш, обкладинка, 2020
ISBN 978-617-7960-06-4 (п. в.) © ТОВ «Віхола», виключна ліцензія
ISBN 978-617-7960-10-1 (е. в.) на видання, оригінал-макет, 2020

Відгуки про книжку

Радість для читача різного віку: мемчики, цікавезні факти для ерудитів та історії для розповідей за обідом на будь-який смак. Ця книжка, до речі, може вплинути і на ваш смак, і на смак того, що ви їсте. А потім ви захочете добавки — можливо, й овочевої страви, але точно — тексту від Олексія Коваленка.

Ольга Маслова, кандидатка біологічних наук,
популяризаторка науки, співзасновниця *Nobilitet*

Це абсолютний шедевр ботанічно-літературного мистецтва! Кожна сторінка насичена несподіваними фактами, добірними жартами з використанням рідних контекстів і шокуючими історіями із життя ягід, які не ягоди, і фруктів, які насправді овочі. Чуєте «Ботаніка — це нудно»? Кидайте в людину цю книжку й чекайте, коли вона почне засипати вас інформацією про генетичні аномалії цвітної капусти та кримінальне життя лимонів.

Артем Албул, автор каналу «Клятий раціоналіст»

Вступ

Ну ти і фрукт! Чи все ж овоч?

Мало що на побутовому рівні викликає стільки суперечок, як класифікація фруктів та овочів. Це й не дивно, адже більшість людей на планеті періодично споживають обидва типи продуктів, а тому вважають себе експертами у кулінарії і ботаніці навіть без жодної робочої години за плитою чи визначником рослин.

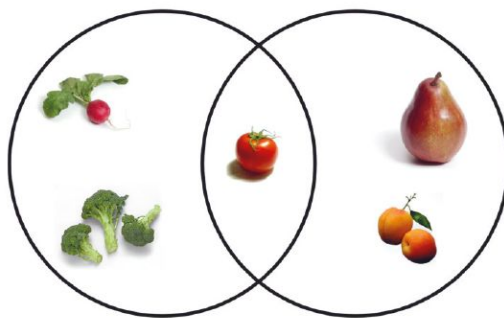
Розрізненням фруктів та овочів періодично лякають дошкільнят під час вступу до дитсадка, із гаслом «Кавун — найбільша у світі ягода!» носить півкраїни, стосовно того, що ж таке помідор, влаштовують судові засідання. Саме тому настав час у цих полум'яних, як післясмак хабанеро, дискусіях почути тоненький, писклявий голос ботаніка.

Відповідно до кулінарної класифікації фрукт — це будь-яка солодка частина рослини. Якщо чесно — це жахливе визначення. У такому разі ми отримуємо парадокс, що лимон — це овоч, а батат — це фрукт. Та навіть у межах одного виду можна наламати дров. Наприклад, яблуневих. Якщо користуватися прокрустовим ложем кулінарного визначення, треба Антонівку запроторювати до овочів, а Голден Делішес вдягати в майку фрукта. Ця система не працює, як не крути!

На просторах мережі мені неодноразово казали, що кулінарна класифікація дуже зручна для читання рецептів, адже можна вказати в інструкції до приготування щось на зразок «додайте 300 г будь-яких ягід і 50 г якихось горіхів».

Така от хитра дискримінація, щоб ви, не дай боже, не вкинули до випічки порізаний кабачок, хоча, якщо чесно, я не знаю жодної страви, де цей харизматичний представник гарбузових не змінив би ягоду чи інші фрукти. Якщо ж далі користуватися логікою кулінарної класифікації, то в 50 г якихось горіхів можуть входити «горіхи» кокосів і сейшельської пальми (де один важить до 10 кг!) — непогана ідея, біжу по болгарку!

Кулінарні овочі Ботанічні фрукти



Здається, кулінарна класифікація — це так само зручно, як насипати гречки у кросівки і пробігти в них 10 кілометрів. От тільки тоді пошкодяться ступні, а коли спостерігаєш за принадами кулінарної класифікації, ллється кров з очей.

Іноді вважають, що з фруктів роблять варення й інші пундики, а от овочі — це основа суворого гарніру. Але ж можна зробити варення з моркви та потушкувати яблуко, а полуницю легко перетворити на гостру аджикоподібну пасту. Сучасна кулінарія давно лишила ту дискримінацію в минулому: будь ким завгодно та де завгодно, рослинний продукте!

У деяких випадках фруктами називають те, що росте на дереві чи кущі, а те, що дають однорічні рослини, кличуть овочами. Але тоді нам треба було б називати фруктами й листя дерев — наврод чи колись ви так пускалися берега.

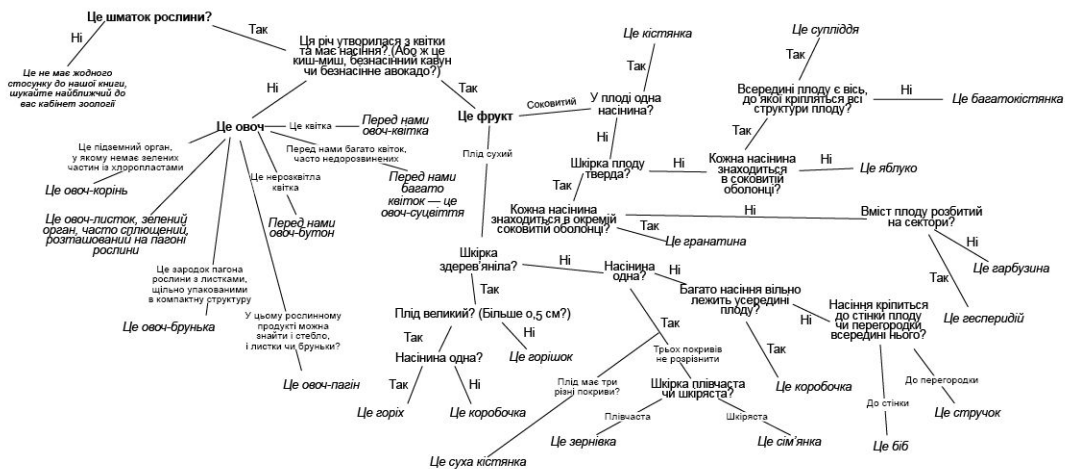
Перець, коли ти називаєш його овочем



Ще пікантішою є етимологічна класифікація фруктів та овочів, адже з її погляду ці дві категорії відрізняються... Відрізняються... Тадам! Нічим! Словом «овоч» тривалий час в українській мові називали саме фрукти, а те, що ми зараз іменуємо овочами, називали

«городиною». Проте мова як живий організм постійно зазнає мутацій (змін), деякі з яких перевертають значення слова догори дригом, наче я свою чашку кави після цілодобової правки тексту. Так і овочі втратили свій фруктовий «корінь», якщо не вірите — влаштуйте опитування поблизу найближчої виборчої дільниці! А класифікація «садовина»/ «городина» працює як господарська, якщо у вас є два окремих льохи — один для плодів з городу, інший — із саду. Буряки й моркву тоді на пташиних правах вегетативних частин рослин доведеться викинути, а куди подіти огірки, які своїм пагоном оповили вишні в саду, — запитайте за телефоном гарячої лінії прихильників цієї класифікації.

Єдина логічна система, яка існує для класифікації фруктів та овочів — ботанічна. Овочі — це вегетативні органи будь-якої рослини. Овочі можуть бути коренями (як морква й буряк), пагонами (як цибуля) та листями (як салат латук чи шпинат). Їстівні квіти і суцвіття — це теж овочі. А от те, що утворюється на рослині внаслідок запліднення, — це ще той фрукт. Англійські й латинські слова, що позначають фрукти та овочі, також мають суворі відповідники: vegetable — вегетативні частини, а fruit — плід.



Окрім того, у цій книжці ми вважатимемо фруктами і сухі плоди. Горішки гречки, зернівки рису, горіхи ліщини з ботанічного погляду такі самі фрукти, як і банани.

Варто також пам'ятати, що фрукт чи овоч — це не ознака всього біологічного виду. Якщо ви смажите квітку гарбуза, то їсте його овоч, а якщо тушкуєте плід — використовуєте його фрукт.



Але ідея нашої книжки не в тому, щоб припертися в монастир кухні з 12-ма томами «Флори України» й бінокляром. Ця ботанічна подорож створена для того, щоб ви звернули увагу на звичні чи екзотичні компоненти обіднього столу. Адже похід на кухню цілком може стати екскурсією, детективом, захопливими мандрями в різні епохи та куточки земної кулі. Тому міцно тримайтеся за сторінки, потяг рушає. Наступна зупинка — станція «Овочі».

Частина перша

Розділ 1

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 додадуть 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 Anicia Codex, 525) намалював три різновиди цього овоча й навіть запропонував два найпопулярніші рецепти (записуйте та не переплутайте інгредієнти) — їсти моркву сирю або зварити. Вуаля! Смачного! З Діоскоридом готувати справді легко!

До Іспанії моркву притягли маври у VIII столітті (Krech, 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 красива 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.

**Шануй біорізноманіття.
Хоча б біорізноманіття моркви!**



Біла морква, яку теж іноді можна побачити на прилавках, — це моторошні мутанти, що втратили 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 перетворюватися 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).



Копай заради перемоги! — британський постер часів Другої світової війни

Кліщ цього міського міфа виник на теренах Британії. У повоєнний час було помічено, що курсанти льотних училищ отримують у посилках 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 чоловіка з вилами (ні, його звати не Олег) і коренеплодами моркви в обох руках.

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

Але насправді лише 3 % бета-каротину із сирої 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 знуцань 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 Третьої 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.

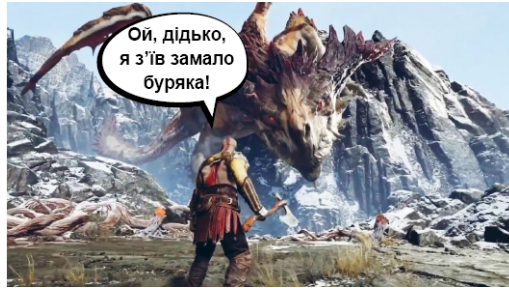
У VIII столітті до н. е. жителі Месопотамії, не маючи інстаграму й бажаючи поділитися зі світом тим, що вони харчуються крутими стравами, просто описали свій безцінний досвід поїдання буряка на виробі із глини (Horf, Zohary, 2000).

Арістотель і Теофраст описують широке використання буряка, але давні греки знімали з нього самі верхки, 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

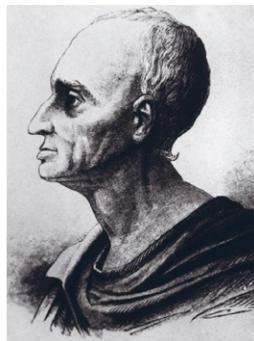
вийшли лише в суворе Середньовіччя. Звісно, коли у твоїх планах завалити дракона, влаштувати бенкет під час чуми чи змусити відректися науковця від своїх поглядів, то їсти салатики несолідно.

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 видобув 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).



Андреас Магграф —
цукробуряковий татко

Цього було достатньо, щоб учні Магграфа кинулись на пошуки перспективних сортів по всіх довколишніх 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 початкову цукристість 6 %. Кількасот років маніпуляцій селекціонерів довели це значення до 19 % — цукрова тростина тремтить від жаху! Ще б пак! Частка тростинового цукру на світовому ринку впала з 95 % у 1840 році до 50 % у 1880-му. Щоправда, невдовзі хвиля хайпу за цукровими буряками впала.

Ми звикли до яскраво-червоного буряка, але столовий може бути і жовтий, і білий, і рожевий. За борщ із цих різновидів коренеплодів вас засміє бабуся, але хоч супи за кольором не дискримінують, ок?

Буряки вирішили не прямувати за мейнстрімними течіями і трішечки випендрилися за хімічною ознакою. Якщо в більшості фруктів та овочів пурпурове й червоне забарвлення утворюють антоціани, то буряки плюють на систему та користуються беталаїнами.

Червоно-фіолетовий колір, який тобі дуже подобається (так, ми стежимо за тобою, краще заклеї фронталку на смартфоні) утворює дружня компанія бетаніну, ізо-, про- та необетаніну. Щоб не запам'ятовувати ці чотири хімічні прокляття, ще використовують спільний термін «бетаціанін». Якщо щодня жлуктити сам лишень борщ, є шанс поспостерігати за тим, як сеча стає червоною через беталаїни (Eastwood, Nyhlin, 1995). Будь ласка, лишіть цей трюк професійним каскадерам і не повторюйте його вдома.

Забарвлення від жовтого до помаранчевого викликають індікаксантин та вульгаксантин. Щоб не забути ці речовини, можете назвати так собак.

На колір і смак товариш не всяк,
але все ще буряк



Розділ 2

Овочі-листки

Листки для рослин надзвичайно важливі. Саме вони найчастіше заробляють на хліб, а точніше на глюкозу, допомагаючи створювати запас енергії, щоб підлатати пробоїну у стеблі, виростити квітку чи підтримувати діяльність якогось хитромудрого циклу реакцій усередині тіла. Однак листя має ще одну чесноту. У деяких рослин воно дуже смачне.

Беззаперечним лідером з-поміж рослин з їстівним листям є **салат посівний**, або **латук** (*Lactuca sativa*).

На моєму балконі ця рослина звично приймає теплий душ із променів ранкової зорі. Крізь відчинене вікно легкий вітерець натирає їй спинку, як робив це в прадавніх ландшафтах Середземномор'я його неодомашненим античним предкам.

Першими латук почали вирощувати єгиптяни. Одразу їх цікавили не так листки, як переповнені олією насінини. Крім того, саме салат постійно малюють з місцевим богом Міном (Hart, George, 2005).

Якщо ви тільки вилізли з печери й поснідали стейком з волохатого носорога, то замалюйте вохрою наступне речення, аби його не прочитали ваші дітлахи (адже, сподіваюсь, ви не захом'ячите від них цю книжку?). Справа в тому, що єгиптяни щиро вважали, буцімто салат допомагає божеству здійснювати таїнство безперервного статевого акту. У дивних міфах цей магічний болотний мешканець проводив ніч щонайменше з 50 жінками. А ви бачили зображення цього бідосі, видовбане на стінах культових споруд? Невідомо, як салат за його, гм... бадьорості не став червонокнижним видом.

Коли переїв салату



Салат-латук тих часів не був крихіткою, а досягав 75 см у висоту, нагадуючи сучасний ромен, але на стероїдах. Саме це чудо давньої селекції на попутках дісталось Греції, а потім і Риму. Прославлений агроном Луцій Колумела вже в 50-х роках описує багато різновидів салату, деякі з них стали прадідами та прабабцями сучасних сортів (Weaver, 1997). У той час лише молоденькі листки їли сирими, а зрілі спокійно варили й потім наминали з олією та оцтом.

Ніжні, але хрумкі листки накопичують вітамін С, бета-каротин, вітаміни Е, В6, ніотинову, пантотенову й фолієву кислоти, біотин, рибофлавін, тіамін, як робили це в середні віки, коли культ цієї рослини почав свій хрестовий похід Європою. Багато травників того часу рекомендували і від бруду, і від вітру їсти салат (що не зробиш, аби не приймати клятву ванну). У 1586 році Йоахім Камерарій уже описав основні типи салату — у голівках, листовий і ромен.

Христофор Колумб здійснив доставку цієї культури до Америки (Subbarao, Koike, 2007), але все одно шаленіли від неї переважно в Європі. Особливо ентузіазмом прониклися нідерландці, які в XVI–XVIII століттях зробили кембрійський латуковий вибух нових форм цієї хрумкої рослини.

Довгий час салат сидів у золотій клітці локальних фермерів, бо, на відміну від картоплі чи буряків, довго свіжим його не збережеш. Проте коли винайшли вакуумне пакування, латук стало не спинити!

Сучасні продавці салату часто пудрять нам мізки, переназиваючи давно відомі сорти, щоб просувати нові бренди. Тому невідомо, скільки з 1100 назв різновидів латуку є справді окремими сортами.

Гусениця нашої цивілізації із задоволенням жере салат, як овоч, але не забуває і про інші химерні використання. Деякі форми спеціально вирощують для того, щоб робити безтютюнові цигарки, але заради таких збочень краще звертатися до диких родичів латукових.

Невблаганний час насичує клітини салату лактуцином. Ця гіркота ховається в молочному соці, який у висушеному стані називається «лактукарій». Така субстанція використовувалася як сурогат опію, що в Давньому Єгипті, що у США, що в цій клятій Російській імперії. Цікаво, що два великих дослідження у ХХ столітті показали: наркотична й терапевтична дія лактукарію сумнівна чи нульова, а діючі речовини в цій субстанції нестабільні й легко руйнуються (Fulton, 1944). Виробництво препаратів на основі молочного соку салату дуже впало, аж доки в 1960–1970-х хвиля впевненості хіпі в дії цього легального наркотика не повернула лактукарію минулої слави.

Які типи латуків вирощують зараз? Дістаємо блокнот та записуємо, бо їх цілісінький вагон.

Листковий латук (*Lactuca sativa* var. *secalina*) — найпоширеніша група, яку безжально шматують у салати, бо це реально зменшує кількість інших інгредієнтів страви.



Ромен (*Lactuca sativa* L. var. *longifolia*) — салат, що зростає у формі високої та нещільної голівки листків. Бачиш такий — кидай його в сандвіч (бо хрумтить) та в салат, особливо в «Цезар» (якщо ти не Брут).



Айсберг — ікона салатів США (його створили спеціально для вирощування в північних землях). Добре лежить, ніяк не пахне та ніяк

не смакує, бо це вода водою і дрібка целюлози «для годиться».

Те, що ти тут бачиш,
лише верхівка Айсберга



Маслоголовець, або Бостон (*Lactuca sativa* var. *capitata*) — салат-колобок, який скрутив у нещільний клубочок апетитні солоденькі листочки. С-мммм-акота!



Селтук (*Lactuca sativa* var. *augustana*) — салат, у якого їдять переважно стебла, тому він у цьому підрозділі запрошений гість. Цих рослин-мутантів обожнюють китайці, які мають давню відразу до сирих листків і люблять добряче проварити овочі.



Олійні сорти — їх вирощують заради насінинок-жиртрестиків. У цих сортів вони значно більші й масніші. У вас теж з'явилася нав'язлива ідея заправити салат із салату олією із салату?



Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ