



# **ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ**

**2021 – ГОД ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ**

**(библиографический обзор)**



© **НБ ДОННУЭТ, Отдел научной  
информационно-библиографической  
деятельности, 2021**

© **Овенко Л.Ф., 2021**

2021 год провозглашён Генеральной Ассамблеей Организации Объединённых Наций **Международным годом овощей и фруктов** с целью повышения осведомлённости людей о важности овощей и фруктов для питания, продовольственной безопасности и здоровья, а также для достижения целей ООН в области устойчивого развития.

Объявляя о начале Международного года овощей и фруктов Генеральный директор Продовольственной и сельскохозяйственной организации Объединённых Наций Цюй Дунъюй призвал за счёт внедрения инноваций и передовых технологий наращивать устойчивое производство продуктов, составляющих основу здорового питания, и сокращать потери и порчу пищевой продукции.

Из представленного библиографического обзора Вы узнаете много интересного об овощах и фруктах, их пользе для организма человека и о приготовлении из них различных блюд, а также о вегетарианской кухне и об особенностях питания во время православных постов. В обзоре представлены издания из фонда Научной библиотеки ДОННУЭТ.

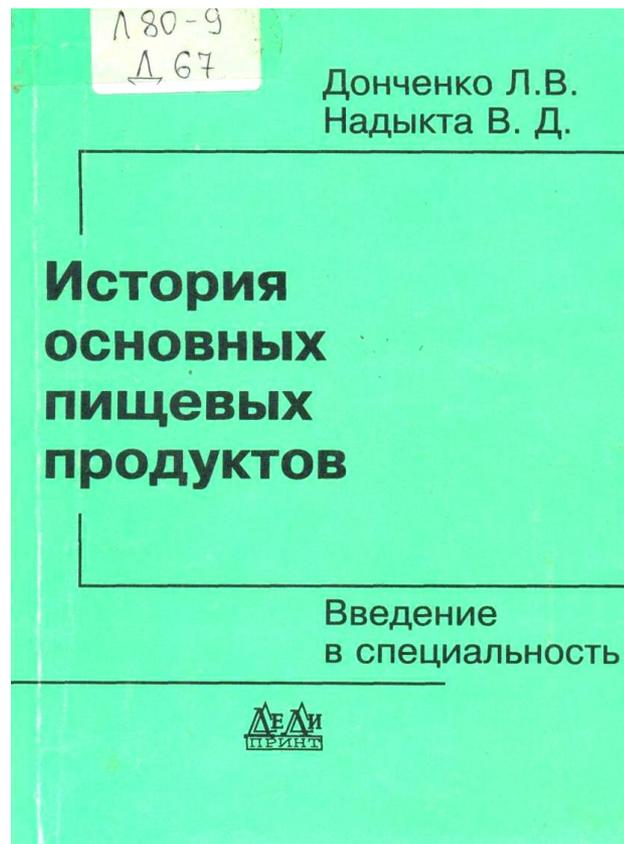
Овощи и фрукты представляют собой съедобные растения или съедобные части растений.

Обычно к овощам относят картофель, корнеплоды (морковь, свекла, редис и др.), все сорта капусты, лук, чеснок, овощную зелень (укроп, щавель и др.), томаты, баклажаны, перец, плоды семейства тыквенных (огурцы, арбузы, дыни, тыквы, кабачки, патиссоны), бобовые (фасоль, горох, чечевица, соя, арахис и др.), кукурузу, артишок, спаржу и ревень.

Фруктами считаются сладкие плоды деревьев и кустарников, но к фруктам относят также авокадо и оливки. От ягоды фрукт отличается в основном размером, в процессе еды его целиком в рот не кладут и двумя пальцами не берут.

Нет никакой ошибки в том, чтобы называть фруктом морковь. Дело в том, что обозначив морковь как фрукт, страны, входящие в состав Евросоюза, могут легально производить из неё и экспортировать варенье, джем, мармелад (из овощей это делать незаконно). Согласно этого положения фруктами также являются томаты, огурцы, тыква, дыня, арбуз, имбирь.

О самых распространённых овощах и фруктах, употребляемых людьми в пищу с древних времён можно прочитать в учебном пособии **«История основных пищевых продуктов (введение в специальность)»**.



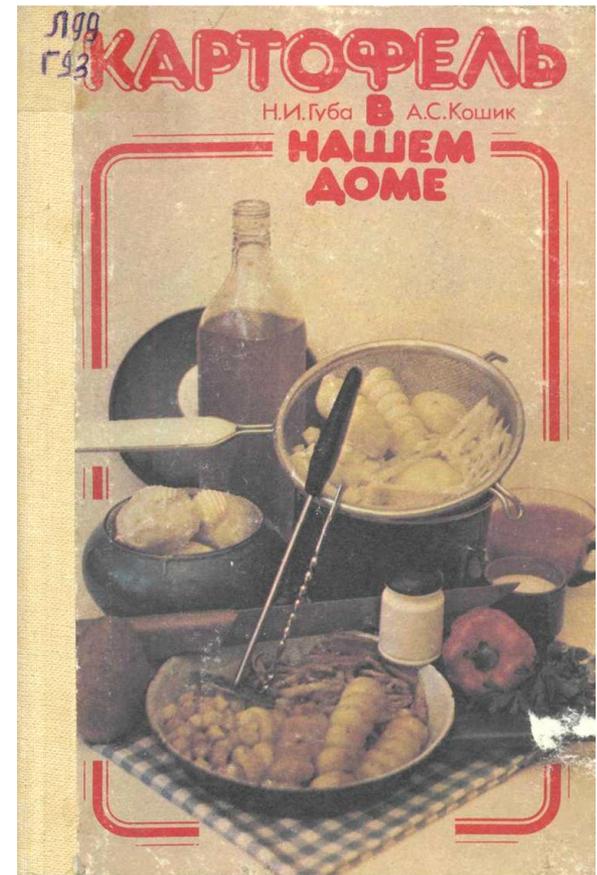
**История основных пищевых продуктов (введение в специальность) : учеб. пособие / Л.В. Донченко, В.Д. Надыкта. – Москва : ДеЛи принт, 2002. – 304 с. – ISBN 5-94343-022-9.**

Картофель является важнейшей составной частью пищевого рациона человека. Родина картофеля – Южная Америка, в которой древние индейцы употребляли его в пищу несколько тысячелетий.

В Европу картофель привезли испанские конкистадоры, затем из Испании он попал в Италию, а из Италии распространился в другие страны. Поначалу его рассматривали как декоративное растение и даже выращивали на клумбах перед дворцами.

В Россию картофель для выращивания попал благодаря Петру I из Голландии. Но по-настоящему его стали внедрять в России лишь во второй половине XVIII столетия по распоряжению Екатерины Великой. Многие помещики отнеслись к этому с пониманием, а старообрядческая церковь называла его выращивание и употребление великим грехом. На этой почве не раз возникали крестьянские волнения, получившие название картофельных бунтов. Но постепенно картофель занял своё достойное место в рационе россиян и в настоящее время его выращивают практически повсеместно - от Заполярья до южных границ.

В книге **«Картофель в нашем доме»** рассказано о пищевой ценности картофеля, способах его хранения в домашних условиях. Приведены рецепты приготовления блюд из картофеля и даны практические советы по его кулинарной обработке, оформлению и украшению блюд.



Картофель в нашем доме /  
Н.И. Губа, А.С. Кошик. – Киев :  
Урожай, 1986. – 299 с. : ил.

Важной и доступной плодовой культурой является яблоня. Процесс создания культурных сортов яблони из дикорастущих видов начался предположительно на Кавказе и в Средней Азии не менее пяти тысяч лет назад и продолжается во всём мире до наших дней. Культурную яблоню в Европу завезли из Египта и Палестины древние греки и римляне.

Яблоню стали разводить на Руси в XI веке. В это время появились первые яблоневоы сады у Ярослава Мудрого. В XIV веке яблоки перестали быть редкостью в Московском государстве. Крупные промышленные сады в России стали закладывать в XIX-XX веках.

В наши дни яблоня – самая распространённая плодовая культура земного шара. Мировое производство яблок в год превышает 70 миллионов тонн. К настоящему времени создано более 7,5 тысяч сортов яблок.

В книге **«Всё из яблок»** предложены оригинальные рецепты из яблок, а также из яблок в сочетании с необычными продуктами. Кроме того, автор даёт советы, как заготовить яблоки на зиму. Хотя издание предназначено для хозяек, оно может быть использовано учреждениями общественного питания и пищевой промышленности.



Всё из яблок / К. Буожите-Брундзене ; пер с литов. Е. Абрамовой. – Вильнюс : Мокслас, 1978. – 88 с. : ил.

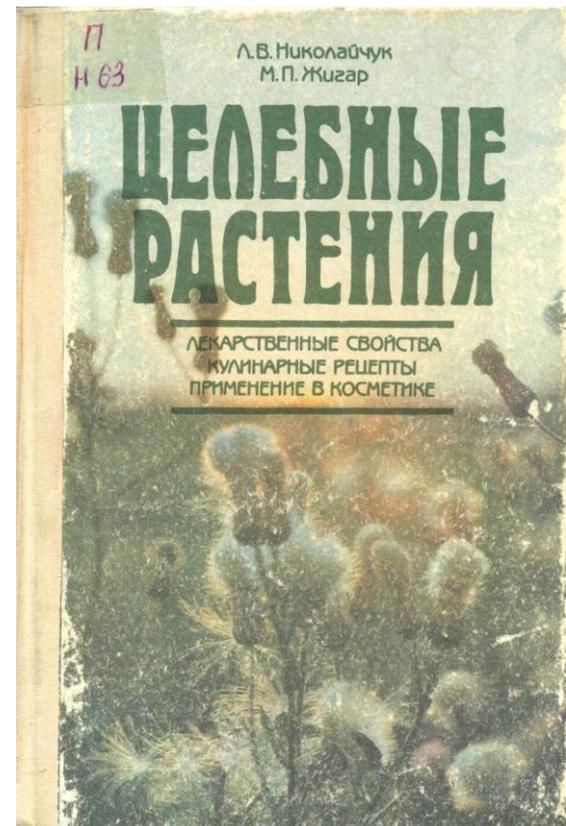
Овощи и фрукты – это кладовая жизненно необходимых для человека веществ. В овощах содержатся легкоусвояемые углеводы, аминокислоты и жирные органические кислоты, эфирные масла, витамины, пектиновые соединения, ароматические вещества и минеральные соединения. Фрукты богаты витаминами, минералами и клетчаткой. Некоторые фрукты и овощи (айва, артишок, чеснок и др.) применяются в медицине для профилактики и лечения различных заболеваний.

В книге **«Целебные растения: лекарственные свойства, кулинарные рецепты, применение в косметике»** освещаются вопросы использования целебных растений в повседневном питании. Приводится их химический состав, сведения по применению в медицине, косметике, рецепты приготовления блюд, правила сбора, сушки и хранения.

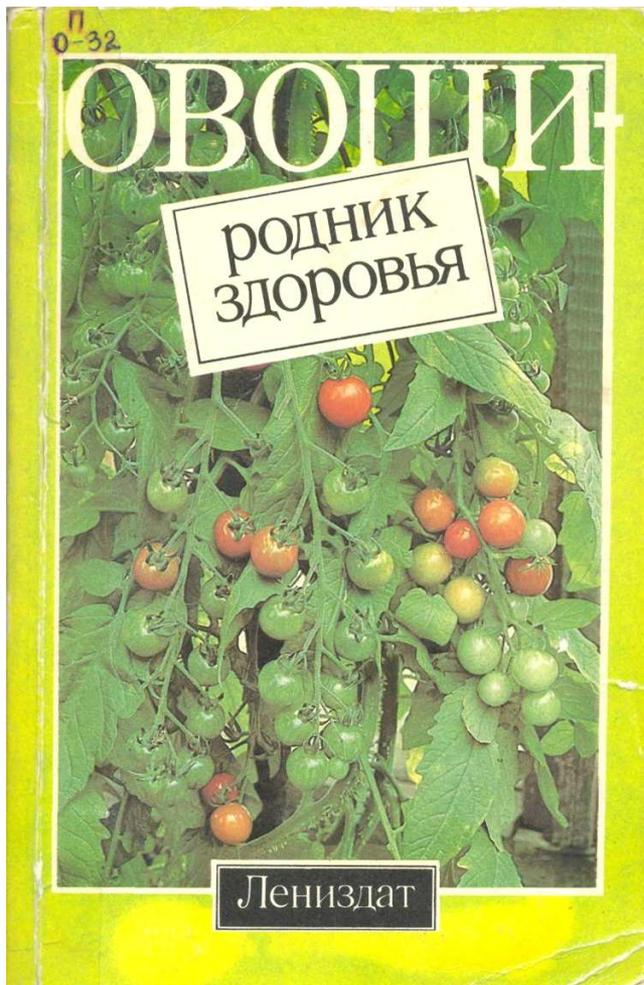
В книге **«Овощи – родник здоровья»** рассказывается о многих видах и сортах овощных культур, технологии их возделывания, пищевых качествах, диетических и лечебных свойствах овощей. Дано описание малоизвестных растений и рецептов приготовления блюд.

В книге **«Энциклопедия рецептов здорового питания»** помещены лучшие рецепты домашней кухни, рассчитанные на самый притязательный вкус.

Книги будут полезны и людям, которым необходимо лечебное питание.



**Целебные растения: лекарственные свойства, кулинарные рецепты, применение в косметике / Л.В. Николайчук, М.П. Жигар. – 2-е изд, стер. – Харьков : Прапор, 1992. – 239 с. - ISBN 5-7766-0516-4.**



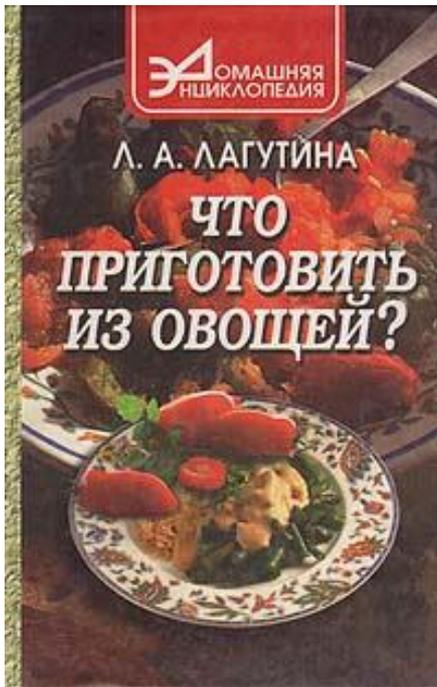
**Овощи – родник здоровья / сост. В.И. Буренин. – 3-е изд., перераб. и доп. – Ленинград : Лениздат, 1990. – 255 с. – ISBN 5-289-00741-5.**



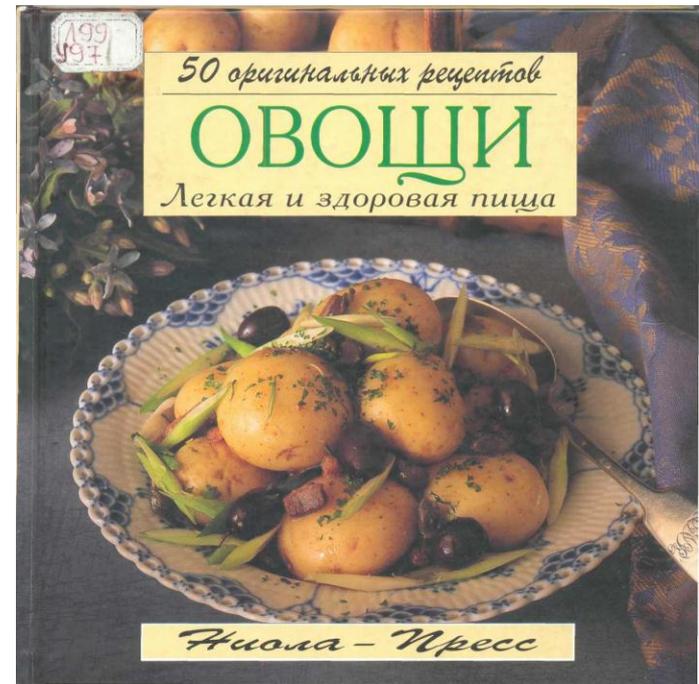
**Энциклопедия рецептов здорового питания / авт.-сост. В.Б. Ставицкий. – Москва : АСТ ; Ростов-на-Дону : Феникс, 1999. – 576 с. – (Домашняя энциклопедия). – ISBN 5-222-00677-8.**

Большое количество кулинарных рецептов содержится в сборнике **«Что приготовить из овощей»**. Кроме того в книге представлена большая коллекция классических и простых современных пряностей, а также приправ, которые приготавливаются с их использованием. Даны рекомендации по использованию пряностей и специй при приготовлении блюд из самых разных продуктов.

Книга **«Овощи»** представляет широкий выбор рецептов на любой вкус. Овощи можно подавать непосредственно как основное блюдо, как часть основного блюда или в качестве лёгких закусок и первых блюд. Овощи прекрасно сочетаются с разными продуктами, что проиллюстрировано приведёнными в этой книге рецептами.



Что приготовить из овощей? :  
сборник кулинарных рецептов  
/ Л.А. Лагутина. – Москва :  
АСТ ; Ростов-на-Дону : Феникс,  
1999. – 382 с. – (Домашняя  
энциклопедия). – ISBN 5-222-  
00356-6.



Овощи / Р. Уэди. – Москва : Ниола-Пресс,  
1997. – 112 с. : ил. – (50 оригинальных  
рецептов). – ISBN 5-89384-004-6.

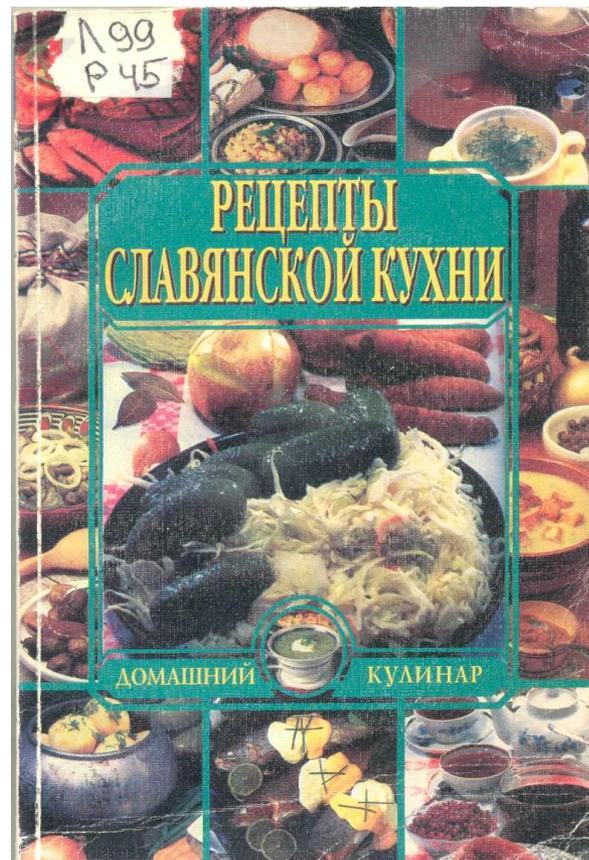
Каждая национальная кухня имеет свои исторические корни и традиции. В России, как и в других странах, есть свои любимые кушанья.

По многочисленным археологическим данным, литературным источникам, дошедшим до нашего времени, можно представить себе, какие овощи и фрукты ели наши предки.

Основными овощами на русском столе были репа и капуста, которые в больших количествах запасали впрок. Выращивали также огурцы, морковь, свеклу, редьку, тыкву, лук, чеснок, петрушку, укроп, сельдерей. Постепенно в рационе стали использовать кабачки, картофель, помидоры, зелёный салат.

Выращивали и фрукты – яблоки, груши, сливы и другие. Их использовали для приготовления взваров (компотов), в качестве начинок для пирожков.

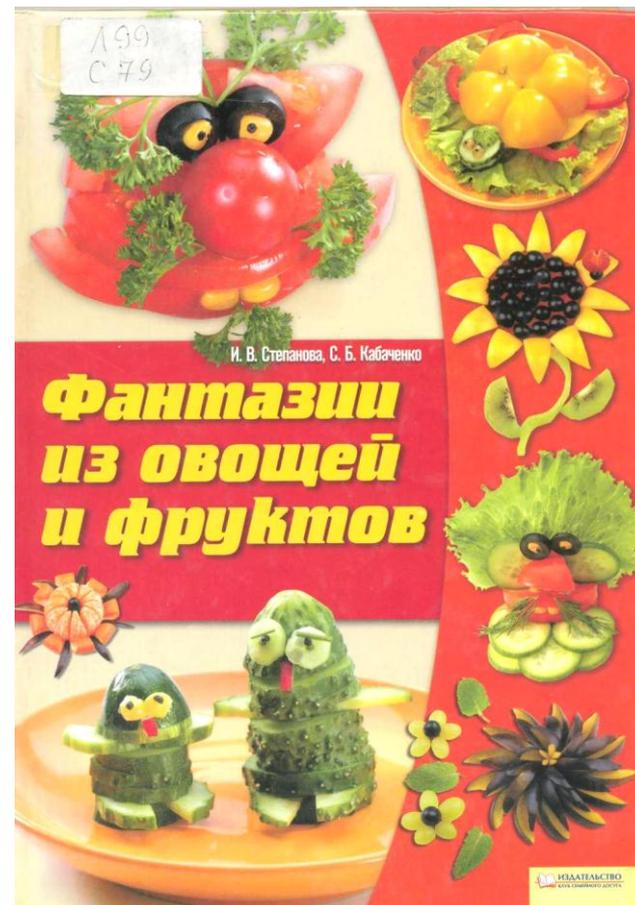
**«Рецепты славянской кухни»** - книга о рецептах хорошо известных и любимых русских блюд. Это закуски – студень, заливное, соленья; из супов – ботвинья, окрошка, щи, похлёбка; из вторых – жаркое, каши, жареные грибы, печёная рыба. Характерны для русского стола пироги, блины, кисели, из сладкого – пряники, пастила, а из напитков – квас, сбитни, чай. Автор выделил наиболее типичные русские блюда и обратил внимание на особенности их приготовления.



**Рецепты славянской кухни / сост. Л.И. Зданович. – Москва : Вече, 2000. – 192 с. – (Домашний кулинар). – ISBN 5-7838-0557-2.**

Существует огромное количество книг, посвящённых приготовлению блюд из овощей и фруктов. Но книга **«Фантазии из овощей и фруктов»** особенная. Она поможет вам вызвать улыбку и создать хорошее настроение за столом во время завтрака, обеда, ужина и по случаю любого торжества, будь то юбилей, дружеская вечеринка или детский праздник.

Книга рассказывает о том, как с помощью несложных в выполнении украшений из овощей и фруктов создать за столом радостное настроение. Каждое описание содержит перечень необходимых ингредиентов, подробные инструкции и пошаговые иллюстрации, а также фотографию готового изделия.



**Фантазии из овощей и фруктов / И.В. Степанова, С.Б. Кабаченко. – Харьков : Книжный Клуб «Клуб семейного досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», 2010. – 128 с. : ил. – ISBN 978-966-14-0615-4 (Украина). – ISBN 978-5-9910-1020-7 (Россия).**

В результате отжима спелых овощей и фруктов получают соки. Правильно изготовленные соки содержат все питательные вещества овощей и фруктов, легко усваиваются организмом человека и благотворно влияют на его состояние.

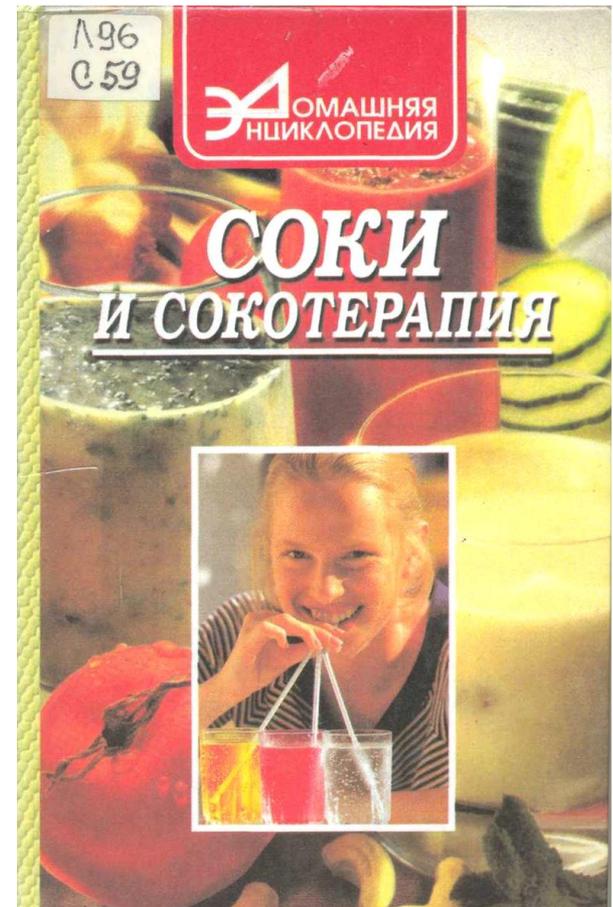
Капустный сок содержит противоязвенный витамин U, снижает содержание сахара в крови, усиливает выделение излишней жидкости из организма, а также является косметическим средством, обладающим омолаживающим эффектом.

Морковный сок – основной источник каротина. Кроме того, он содержит необходимые для жизнедеятельности организма соли кальция, фосфора и железа.

Свекольный сок содержит много углеводов, минеральных солей и азотистых веществ. Он применяется в комплексном лечении гипертонической болезни.

Абрикосовый сок содержит провитамин А (каротин), необходимый для нормального роста и развития организма. Апельсиновый сок богат витаминами (особенно витамином С), обладает антицинготными свойствами. Гранатовый сок полезен при малокровии. Сливовый сок улучшает пищеварение. Яблочный сок способствует нормализации артериального давления.

В книге «**Соки и сокотерапия**» собраны многочисленные рецепты соков плодов, ягод, овощей и некоторых дикорастущих растений России, представлена информация о целебных свойствах соков.



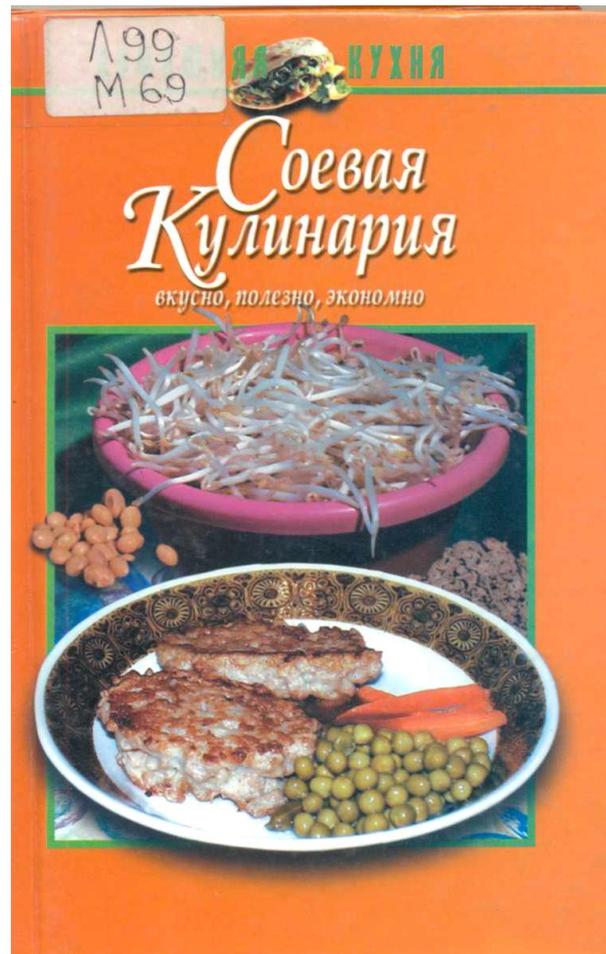
**Соки и сокотерапия / сост. В.Д. Рыбак. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1998. – 416 с. – (Домашняя энциклопедия). – ISBN 5-222-00297-7.**

Соя культурная – растение из семейства Бобовые. Она самая распространённая среди зернобобовых и масличных культур.

Основным биохимическим компонентом семян сои является белок. По данным разных источников, содержание белка в семенах этой культуры составляет в среднем 38–42 %, и может достигать до 50 %. Соя является не только источником белка, но и масла, содержание которого в семенах колеблется от 16 до 27 %. Отличительной особенностью сои является самое высокое содержание фосфолипидов. Также в составе сои имеются витамины группы В, железо, кальций, калий, незаменимые аминокислоты и незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты (линолевая и линоленовая).

Сою используют для приготовления и обогащения разных блюд. Из неё производятся многочисленные так называемые соевые продукты, на основе которых готовятся растительные заменители продуктов мяса и молочных продуктов.

В книге **«Соевая кулинария»** приведено множество рецептов разнообразных блюд из сои и бобовых, а также даны рекомендации по рациональному питанию, позволяющие похудеть или поправиться, укрепить и сохранить здоровье.



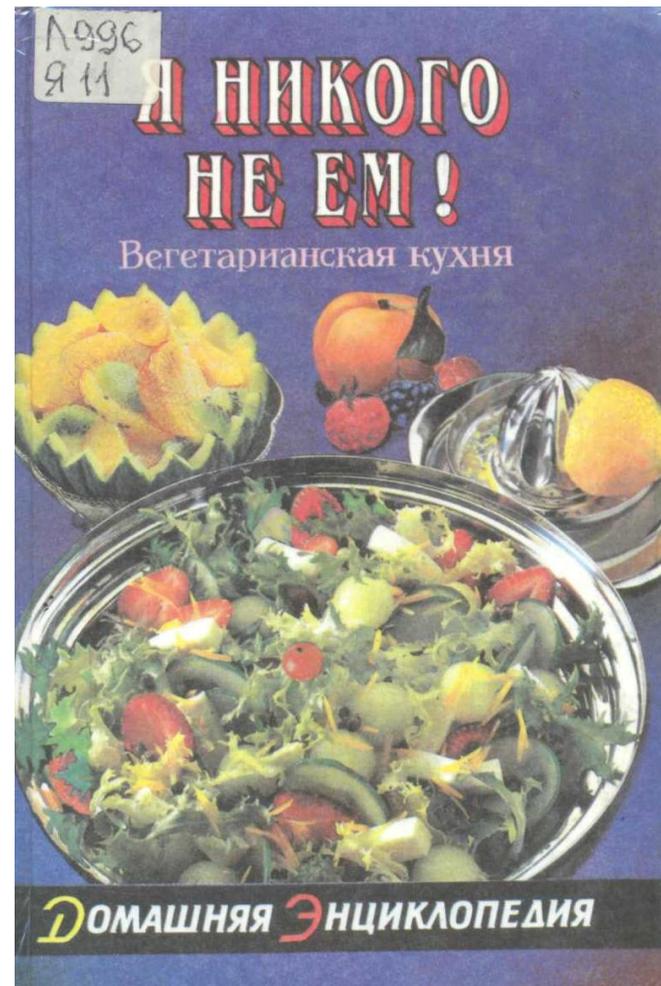
Соевая кулинария /  
[Михайлов В.С.] – Москва : АСТ :  
Астрель, 2000. – 272 с. –  
(Домашняя кухня). – ISBN 5-271-  
00124-5 (ООО «Издательство  
Астрель»). – ISBN 5-237-04092-6  
(ООО «Фирма «Издательство  
АСТ»).

Вегетарианская кухня в целом характеризуется отсутствием пищи из продуктов животного происхождения и разнообразием блюд из растительных продуктов. Овощи и фрукты используются как правило всеми вегетарианцами.

Вегетарианская кухня включает в себя блюда, которые являются адаптированными версиями невегетарианских блюд путём замены животных продуктов растительными. Как аналоги или заменители мяса и рыбы, а также молока и яиц употребляются, в частности, соевые продукты, бобы, фасоль, баклажаны, авокадо, картофель. Сливочное масло и животный жир заменяются всевозможными растительными маслами.

По мнению учёных более полноценным считается смешанное питание растительными и животными продуктами, полностью обеспечивающими потребности здорового организма в основных пищевых веществах и витаминах. Вегетарианский режим может назначаться временно с лечебной или профилактической целью.

В книге **«Я никого не ем!»** вы найдёте ответы на вопросы: что такое вегетарианство, какую пользу организму человека приносит вегетарианская пища, какие блюда можно приготовить из растительных продуктов?



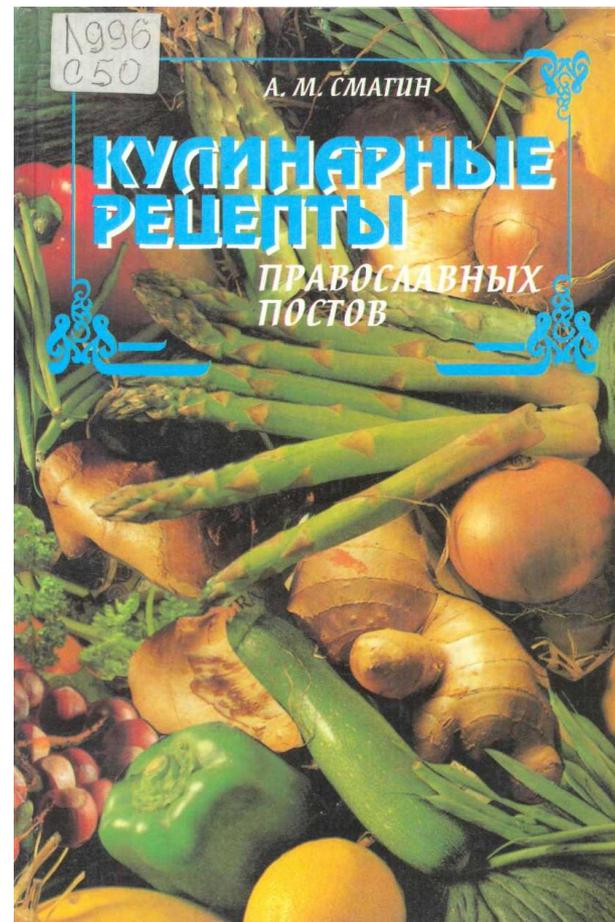
**Я никого не ем!** / под ред. А.П. Зеленкова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1996. – 576 с. – (Домашняя энциклопедия). – ISBN 5-85-880-264-8.

В христианстве пост – особое время, время молитв и глубоких мыслей. Верующие люди добровольно ограничивают себя в пище, развлечениях, общении с людьми.

Главный принцип питания в пост – исключение всей животной пищи. Соответственно основу рациона составляют растительные продукты – зерновые, овощи, фрукты, орехи, грибы, растительные масла.

При неправильно организованном питании в пост возможны ухудшение общего состояния и даже обострения некоторых заболеваний. С другой же стороны, пост – это время очищения, в том числе и физического. Поэтому с точки зрения медицины пост – это вполне разумное мероприятие, только с оговоркой, что подойти к нему нужно вдумчиво.

Книга **«Кулинарные рецепты православных постов»** знакомит с особенностями питания во время православных постов и предлагает большой выбор рецептов приготовления закусок, первых, вторых и десертных блюд, напитков и мучных изделий постной кухни.



Кулинарные рецепты  
православных постов /  
А.М. Смагин. – Минск : Ураджай :  
МФЦП, 1997. – 352 с. – ISBN 985-  
04-061-3. – ISBN 985-6008-62-X.

# **Уважаемые преподаватели и студенты!**

**С представленными в библиографическом  
обзоре изданиями Вы можете ознакомиться  
в отделе обслуживания технической  
литературой Научной Библиотеки  
7-го учебного корпуса ДОННУЭТ по адресу:  
г. Донецк, пр. Театральный, д. 28, ауд. 7301**