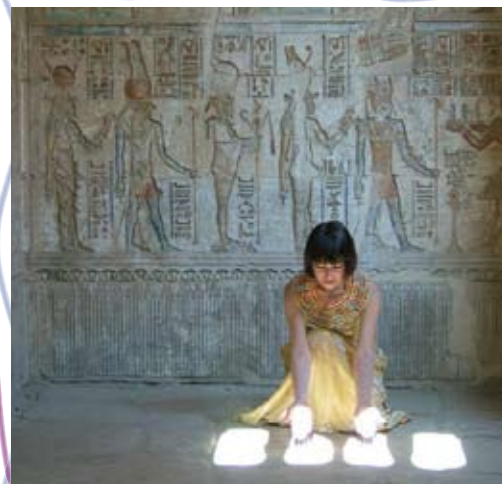


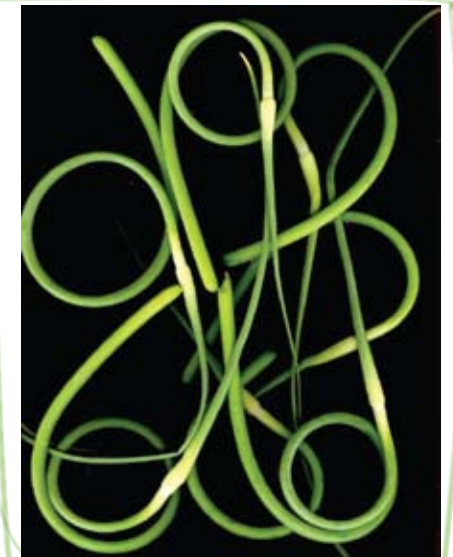
### І раб, і патриції їй радий

У Стародавньому Римі цибулю й часник теж не обійшли увагою. Римські лікарі вважали цибулеві рослини найкращим засобом для очищення шлунка і крові. Їх споживали в їжу раби та воїни, сенатори та патриції, навіть імператори. Наприклад, римський імператор Нерон дуже любив цибулю-порей, яку вживав у великих кількостях. Так він намагався зберегти голос для виголошування промов. Особливо цінували римляни цибулю, яку використовували для відлякування душ померлих – демонів і лемурів, яких вони дуже боялися.



### Європа в обіймах цибулі

Популярність цибулі й часнику, як важливих овочевих і лікарських рослин, із часом зростала. У середні віки цибулеві потрапили в Європу і дуже швидко стали для народів Іспанії, Франції, Португалії, Англії, Росії їжею, і приправою до найрізноманітніших страв. Середньовічні монахи, які в ті часи виконували функції лікарів, рекомендували їх для підвищення апетиту, покращення травлення, лікування ревматизму, подагри, ожиріння тощо. Тому, мабуть, не випадково побутувала приказка: „Цибуле, у твоїх обіймах минається будь-яка хвороба“. Воїни епохи Середньовіччя вважали, що цибуля оберігає від стріл, ударів мечів і алебард, тому лицарі, закуті в сталеві лати, носили на грудях талісман – звичайну цибулину. У слов'ян часник був символом Місяця, життєвої енергії, родючості та здоров'я.



### Зубчик-оберіг

У народі, разом з іншими рослинами, часник є оберегом від злих сил. За допомогою нього захищаються від „нечисті“, його вивішують над вікнами і дверима хати, щоб закрити шлях недобрим духам та хворобам. Свяченим часником змащували на Великдень повіки, щоб мати здорові очі. Здавна часник використовували у весільних обрядах. Так, у день весілля його вплітали у вінок чи у волосся молоді, як оберіг від усього злого. На Гуцульщині зубчик часнику носили при собі старші люди та молодь, його прив'язували до руки або зашивали в сорочку дитині. Часник ще й досі кладуть на Різдво під скатертину – щоб родина не хворіла. Напередодні Івана Купала часником натирали вим'я корові – щоб відьма не могла відібрати молоко.



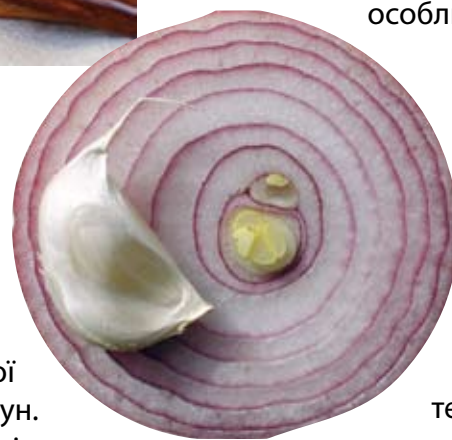


### Що за сало без цибулі?

Сьогодні цибулеві використовують у харчовій промисловості, в медицині, у декоративному садівництві. Як овочеві культури, їх вирощують уже понад 3 500 років. За формою листків цибулеві поділяють на дві групи. До першої належать види з трубчастими листками: цибуля ріпчаста, цибуля-батун, цибуля-шалот, багатоярусна цибуля, цибуля-шніт. Види цибуль другої групи мають лінійні листки: часник, цибуля-порей, цибуля-слизун. Цибулини і листки цибулевих багаті на цукри, вітаміни С, В, Е, РР, різноманітні мінеральні солі. Їх використовують як приправу до салатів, вінегретів, перших і других страв, але найкорисніше їх вживати у свіжому вигляді. Часник застосовують при солінні огірків, грибів, приготуванні ковбас тощо. А який українець буде їсти сало без цибулі чи часнику?

### Оце так жуїка!

Сучасні медики підтверджують правоту перших лікарів Авіценни, Гіппократа, Парацельса, які застосовували цибулеві для лікування. Споживання часнику і цибулі є чудовою профілактикою застудних та інших захворювань, а також паразитичних червів. Цьому знайшли науковий доказ: у речовинах,



що виділяються цибулею і часником, містяться так звані фітонциди – біологічно активні речовини, здатні вбивати або пригнічувати діяльність вірусів, бактерій, мікроскопічних грибів, одноклітинних тварин, і навіть червів та жаб. Ці речовини відкрив радянський вчений Б. П. Токін у 1928 році. Достатньо упродовж кількох хвилин пожувати цибулю, щоб убити в роті всі бактерії. А щоб позбутися неприємного запаху з рота після вживання цибулі й часнику, рекомендують трохи пожувати свіжий корінь петрушки.

### Обережно: отруйні гриби

У народі існує думка, що цибуля або часник, котрі варяться разом із грибами, синіють або буріють, якщо серед грибів „сховалися” отруйні. Але це – міф. Таку зміну кольору можуть спричинити будь-які гриби, що містять особливий фермент під назвою тирозиназа.

### Пахучі та квітузі

Серед цибулевих є багато квітучих рослин, які мають чудові фіолетові (цибуля висока), блакитні (цибуля блакитна), жовті (цибуля Моля), білі (цибуля пахуча) квіти, зібрані у кулясті суцвіття-зонтики. Цибулеві – перехреснозапильні рослини. Запилення здійснюють комахи, тому квітки мають приємний запах та утворюють велику кількість нектару. Як декоративні рослини, їх висаджують уздовж алей, на альпійських гірках, а завдяки високій стійкості до забруднення повітря та бактерицидній дії цибулеві використовують для озеленення територій промислових підприємств. Декоративні цибулі є гарним матеріалом для створення свіжих та сухих букетів.

Корисних і знаменитих маємо ми друзів – цибулю та часник, тож цінуймо і поважаймо дружбу з ними.

