



Світлана Постолатій

# Сонячна квітка

## Дитя Сонця

**В**ідгадайте загадку: „Сімсот соколят на одній подушці сплять”. Що це? Не знаєте? А таку: „Скільки чорних хаток, стільки чорних паніматок”. Що, і ця не під силу? Тоді така: „Із мішка – на забаву, а із пляшки – на приправу”. Відгадали? Це квітка сонця – соняшник!

## Живий символ України

Під променями гарячого сонця світлішають поля. Король серпневого поля – соняшник. Посланець сонця, якого знайдеш усюди: на полі, у городі, на подвір'ї. Квітка, що поєднує в собі красу і користь. Струнка, висока, з сумно нахиленою на бік яскраво-жовтою голівкою. А якщо зазирнеш під пелюстки, то побачиш маленькі чорні клітинки, які приносять стільки користі людям. Тендітний соняшник є уособленням сонця на землі. Соняшники завжди дивляться на Сонце, слідкують за ним, повертаючи свої жовті голівки за його ходом. Уранці, посміхаючись, великі жовтоголові соняшники розкриваються і ніжяться під теплими променями сонця весь день, а ввечері, сумуючи, закриваються, бо Сонце сідає. Розквіт соняшників – це народження сонця. Здається, що все навколо палахкотить, переливається, заряджається сонячним теплом. Блакитне небо та жовті соняхи – живий символ України.

Так і хочеться доторкнутися рукою до жовтих пелюсток, відчути їхнє ніжне тепло. Дарма, що соняхи не зігрівають землю, вони щедро годують людей смачною та запашною олією.

Існує легенда про соняшник. Колись давно люди відреклися від Бога, і він закрив землю хмарами, крізь які не могло пробитися Сонце. Люди почали хворіти і голодувати. Потім вони почали молитись, і Бог розігнав хмари. Бризки сонячного світла розлетілися в усі боки, зігріваючи всіх своїм теплом. Бог дав людям насіння, скупане в сонці. З цього насіння і виріс соняшник.

Люди з давніх-давен вважають соняшник дитям сонця. Латинська назва цієї дивовижної рослини (*Helianthus annuus*) походить від грецьких слів, що означають сонце, квітка і від латинського слова – однорічний. Хоч насправді це сонечко є суцвіттям, а не однією квіткою і складається з великої кількості квіток.

## Американська гостя

Як стверджують учені, соняшник – дуже давня рослина. До нас вона прийшла із Північної Америки. Колись соняшник вирощували корінні жителі Нового Світу – індіанці. На початку XVI століття іспанські мандрівники завезли його до Західної Європи. В Європі на той час соняшник розводили лише як декоративну рослину. І лише в середині XVIII століття європейці почали вживати в їжу насіння соняшника, яке вважалося делікатесом, а з листя і квіток заварювали чай. В 1716 році англійці навчилися отримувати з насіння соняшника олію. Решта європейців лише 1830 року почали вирощувати соняшник як комерційну рослину для виготовлення олії. Соняшник швидко полюбили і селекціонери-квітникарі, і кулінари, і промисловці.







### Особливий букет

Соняшникову олію одержують із кулінарного й олійного типів соняшників, а соняшники, які ми звикли бачити в букетах, належать до декоративних. Букет із соняшників доречно подарувати особливій людині. Адже тим самим ви даруєте їй світло, бажаєте тільки світлого і доброго. Лише соняшникові суцвіття можуть створити такий приголомшливий ефект без

додаткових слів або прикрас. Зрізані соняшники можуть простояти до 15 днів, і за це їх дуже люблять не тільки аматори, але й професіонали, які складають букети.

### Корисні смаколики

Соняшник посідає почесне місце серед найкорисніших продуктів харчування. Адже щоденне вживання двох ложок соняшникової олії – це запорука здорового серця, мозку, судин.

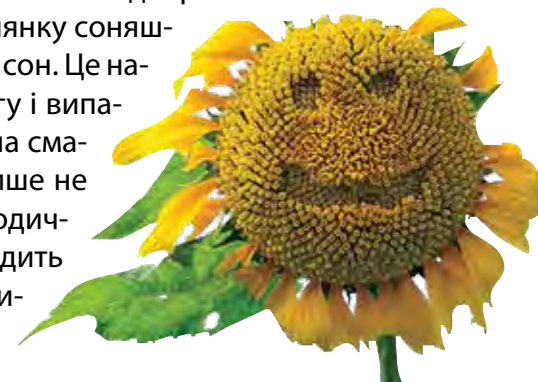
Ви любите кіно і попкорн? А чи знаєте ви, що в Ізраїлі та Туреччині біле насіння соняшника пропонують у кінозалах як альтернативу попкорну, тому що воно поживне та має гарний смак.

У кожному суцвітті соняшника впродовж приблизно трьох місяців дозріває 1 000–2 000 насінин. Існує три види насіння соняшника – чорне, смугасте і біле. Якщо вам подобаються різноманітні смаколики, ви можете вибрати лише з насіння соняшника – смажене, не смажене, солоне, не солоне, з прянощами, з шоколадом, із медом або проросле. Ви також можете використовувати насіння соняшника, щоб прикрасити салати і основні страви, воно підходить до всіх продуктів харчування. Більшість країн використовують соняшкову олію для приготування страв, тому що вона багата на поліненасичені жирні кислоти, вітаміни А, D, E. Соняшкову олію успішно використовують у косметології: вона входить до складу губних помад, шампунів, кремів для рук, лосьйонів для тіла і гігієнічних засобів для немовлят. Останнім часом її використовують для виготовлення моторних масел. Насінням соняшнику годують пташок і маленьких звіряток.



### Ліки від депресії

Соняшник радять використовувати при втомі та депресії. Наприклад, якщо споживати щодня склянку соняшникового насіння, то можна нормалізувати сон. Це насіння зарадить при порушеннях кровообігу і випадінні волосся. Але у жодному разі не можна смажити насіння! У такому вигляді воно не лише не корисне, а ще й шкідливе. Часте або періодичне споживання смаженого насіння призводить до складних захворювань печінки. У давнину насіння не смажили, а розсипали рівним шаром на печі і сушили, а потім споживали.



### Не тільки для бджіл

Соняшникові поля – це рай для бджіл, бо соняшник є однією з найкращих медоносних рослин. З одного гектара соняшнику бджоли здатні зібрати до 50 кг меду. З соняшникових стебел виготовляють папір, адже вони містять від 43 до 48 % целюлози. Залишки ідуть на силос для худоби або на добрива.



### Соняшник і футбол

В основі логотипа України, розробленого до „Євро-2012”, використано квітку соняшника – один із улюблених та відомих українських образів. За задумом, квітка соняшника уособлює образ України, сповненої теплом, любов'ю та привітністю, де кожен почуватиметься гостем, якого тут завжди чекають.

Безперечно, соняшник – це прекрасний дар природи. Краса цієї рослини надихала багатьох художників та поетів на створення шедеврів. І скрізь, де б не росла ця чарівна і корисна квітка, вона завжди буде нагадувати маленьке сонечко, даруючи нам радість і красу.

