

СЪДЪРЖАНИЕ



2 — МЕНТА

— Герой на АРОМАТА и СПОКОЙСТВИЕТО
и семейство УСТНОЦВЕТНИ



6 — МАРУЛЯ

— Герой на РАЗНООБРАЗИЕТО и ЗДРАВЕТО
и семейство СЛОЖНОЦВЕТНИ



10 — ГЪБИ

— Герои на КОМУНИКАЦИЯТА и ОБЩНОСТТА
и царство ГЪБИ



14 — НАРЦИСИ

— Герои на ОБНОВЛЕНИЕТО и ВЪЗСТАНОВЯВАНЕТО
и семейство КОКИЧЕВИ



18 — АНАНАСИ

— Герои на АРОМАТА и ПРИЯТЕЛСТВОТО
и семейство БРОМЕЛИЕВИ



22 — ДОМАТИ

— Герои на ИЗОБИЛИЕТО и ОПРАШВАНЕТО
и семейство КАРТОФОВИ



26 — ЯБЪЛКИ

— Герои на СЕЛЕКЦИЯТА и ЛЕГЕНДИТЕ
и семейство РОЗОВИ



30 — КЪДРАВО ЗЕЛЕ

— Герой на ВИТАМИНИТЕ и ЖИЗНЕНОСТТА
и семейство КРЪСТОЦВЕТНИ



34 — МОРКОВИ

— Герои на ЦВЕТА и ГОТВАРСТВОТО
и семейство СЕННИКОВИ



38 — АЛОЕ ВЕРА

— Герой на ИЗДРЪЖЛИВОСТТА и КОЗМЕТИКАТА
и семейство СУКУЛЕНТИ



42 — ЧАЕНИ РАСТЕНИЯ

— Герои на ЗДРАВЕТО и ДОМАШНИЯ УЮТ
и семейство ЧАЕВИ



46 — КЛЕН

— Герой на ТЪРПЕНИЕТО и СИЛАТА
и семейство САПИНДОВИ



50 — БАМБУК

— Герой на ПРАКТИЧНОСТТА и ПОЛЗАТА
и семейство ЖИТНИ



54 — ТИКВИ

— Герои на ЗАКРИЛАТА и ДРУГАРСТВОТО
и семейство ТИКВОВИ



58 — ОРХИДЕИ

— Герои на АРТИСТИЧНОСТТА и ИЗКУСНОСТТА
и семейство ОРХИДЕИ

The background of the page is a dense, repeating pattern of various types of mint leaves and flowers. The leaves are in shades of green, from light to dark, and some are shown in a semi-transparent, faded style. The flowers are small and clustered, appearing in shades of pink, purple, and blue. The overall effect is a lush, botanical border that frames the central text.

МЕНТА

Герой на АРОМАТА и СПОКОЙСТИЕТО

Има много причини ментата да е най-известната билка в света.

Независимо дали имате проблеми със съня, чувствате се разтревожени или стресирани, или усещате болки в стомаха, ментата може да ви помогне.

ЛЮТИВА МЕНТА

MENTHA PIPERITA

Както може да се очаква от нашия лековит герой, ментата е особено издръжливо и устойчиво растение. Развива се добре и се нуждае от съвсем малко грижи, като разпръсва своя ментов аромат из цялата градина.

Ментата е **многогодишна** билка, което означава, че расте година след година.

Листата ѝ растат **срещуположно** едно на друго.

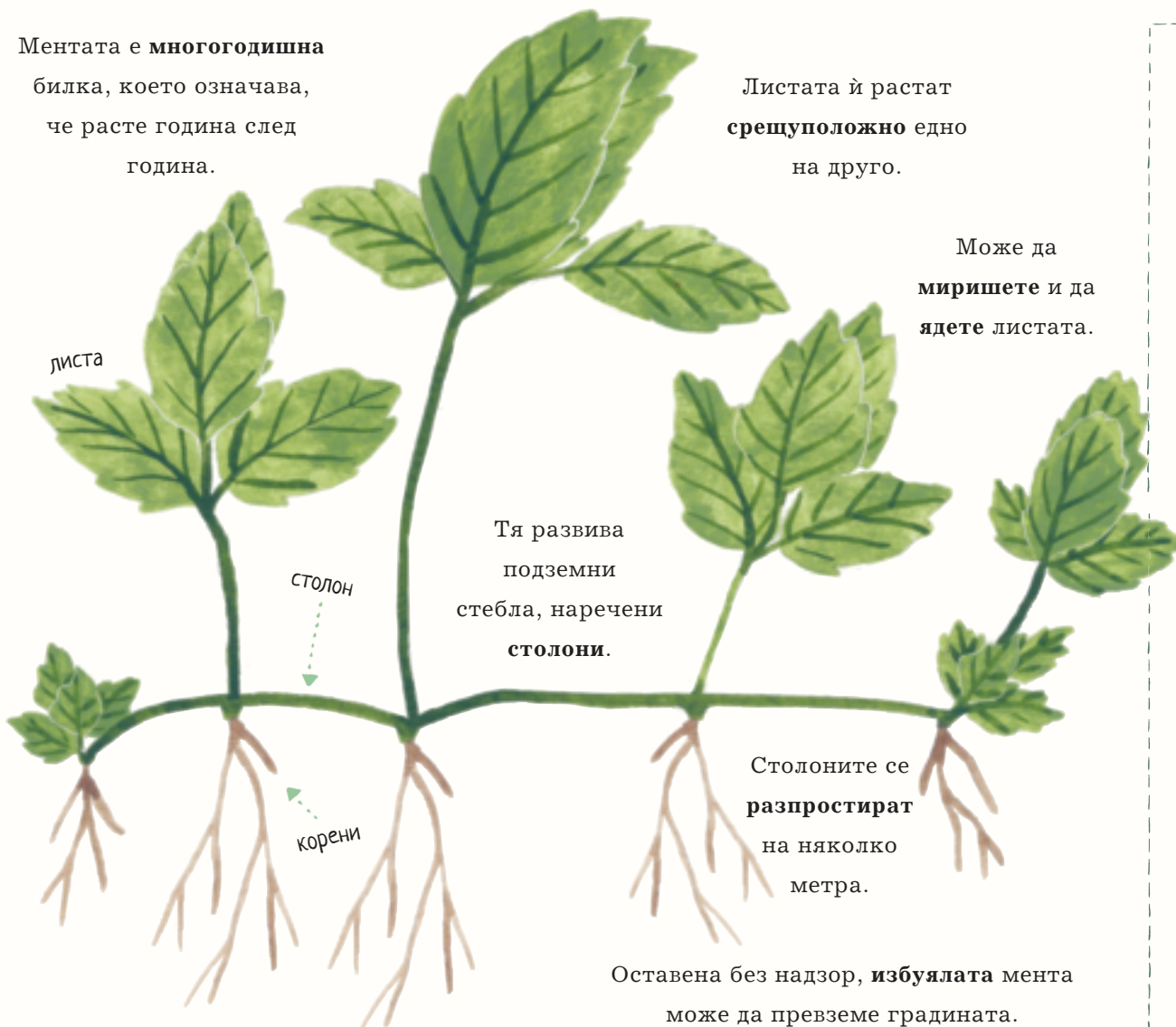
Може да **миришете** и да **ядете** листата.

ЕТЕРИЧНО МАСЛО

Ментата често се използва за направата на етерично масло.



Прилага се за облекчаване на мускулни болки, стомашни неразположения, настинки и главоболие.



Тя развива подземни стебла, наречени **столони**.

Столоните се **разпростират** на няколко метра.

Оставена без надзор, **избуялата** мента може да превземе градината.

ПРИЯТЕН ВКУС

Има два най-разпространени вида мента: градинска мента (джоджен) и лютивата мента. Като ароматни и лечебни герои, и лютивата, и градинската мента често се използват за ароматизиране на лекарства, които имат неприятен вкус.

Градинската мента се използва в салатни сосове и дъвки.



Има сладък привкус, защото съдържа само 1% ментол.

От лютивата мента се получава страхотен чай и се правят ментови бонбони.



Тя съдържа 40% ментол и има много по-остър вкус.

СЕМ. УСТНОЦВЕТНИ

Ментата е от семейство УСТНОЦВЕТНИ (*LAMIACEAE*), включващо билки, които може би познавате, като босилек, розмарин и градински чай, а също цъфтящи растения като лавандула и салвия.

САЛВИЯ

Отглежда се заради уханните ѝ цветове.



АРОМАТНИ ЛИСТА

Семейството се разпознава много лесно, защото почти всички негови представители имат ароматни листа. Ако внимателно се вгледате в стъблата, ще видите, че те имат четири страни и квадратно сечение.



БОСИЛЕК

Популярна ароматна подправка, особено важна в италианската кухня.

Salvia officinalis

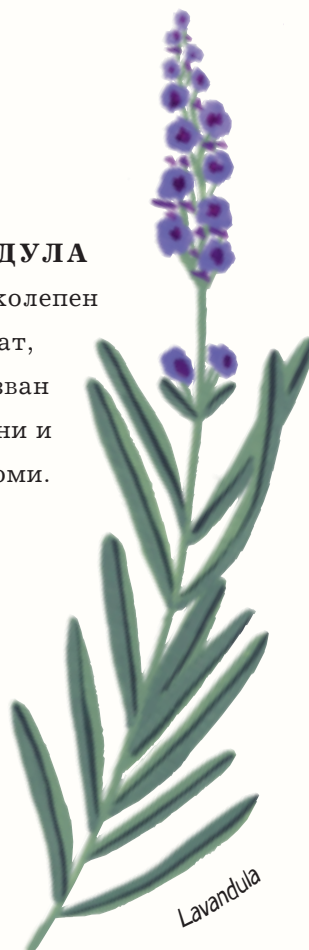


ГРАДИНСКИ ЧАЙ

Има мускусен аромат, подходящ за сосове.

ЛАВАНДУЛА

Има великолепен аромат, използван в сапуни и парфюми.



Salvia rosmarinus



РОЗМАРИН

Неговите игловидни листенца придават чудесно ухание на печените картофи.

КРАТКА ИСТОРИЯ НА МЕНТАТА

Ментата расте по целия свят и е особено ценена в древните европейски култури и в целия арабски свят.

Древните гърци натривали ментови листа по ръцете си, за да миришат приятно.

Ако кипнете вода, тя става безопасна за пиене, а в съчетание с мента се превръща в ободряваща и здравословна напитка.

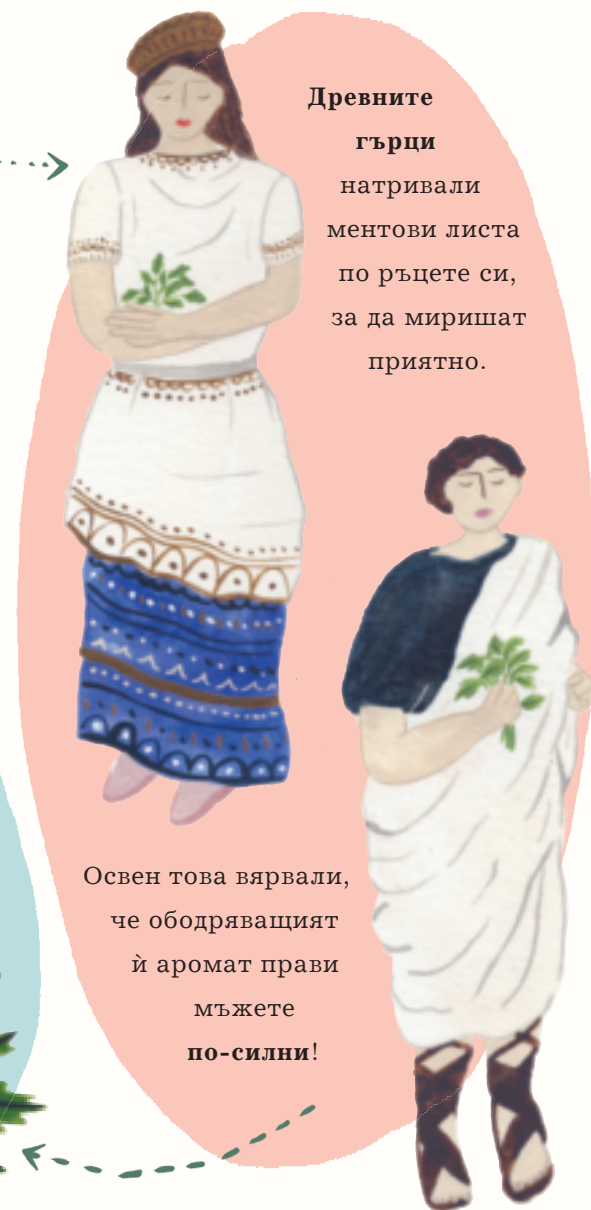


В Северна Африка и Близкия изток от векове по традиция посрещат гостите със **свеж ментов чай**.

Ментата е священо растение на **Деметра**, древногръцка богиня на плодородието.



Освен това вярвали, че ободряващият ѝ аромат прави мъжете **по-силни!**



ОТГЛЕДАЙТЕ СИ МЕНТА →

Мента се отглежда лесно! Ако познавате някого, който вече е посадил мента, помолете да ви извади няколко стръка с коренчета.



- Най-лесният начин да отгледате мента е, като посадите младо растение в универсален компост и се погрижите да получава достатъчно слънчева светлина, и го поливате, докато расте. Това е!
- Друг начин да отгледате мента е, като си набавите резници. Вземете здраво стъбло, дълго 10 сантиметра, премахнете долните листа и после го сложете в буркан с вода. В основата на стеблото трябва да се появят нови коренчета – съвсем ново растение, което да посадите в саксия с компост и да му се радвате!
- Докато растението се развива и пуска нови листа, може да откъсвате внимателно най-горните листенца и да ги използвате. Това ще поощри ментата да пуска нови листа и така ще получите по-бушно растение с много млади листа.

МАРУЛЯ

Герой на
РАЗНООБРАЗИЕТО
и ЗДРАВЕТО

Има много
видове марули, които
може да отглеждате.

Повечето са предпочитани заради
вкусните им листа, но някои имат
стъбла, които също стават за ядене.



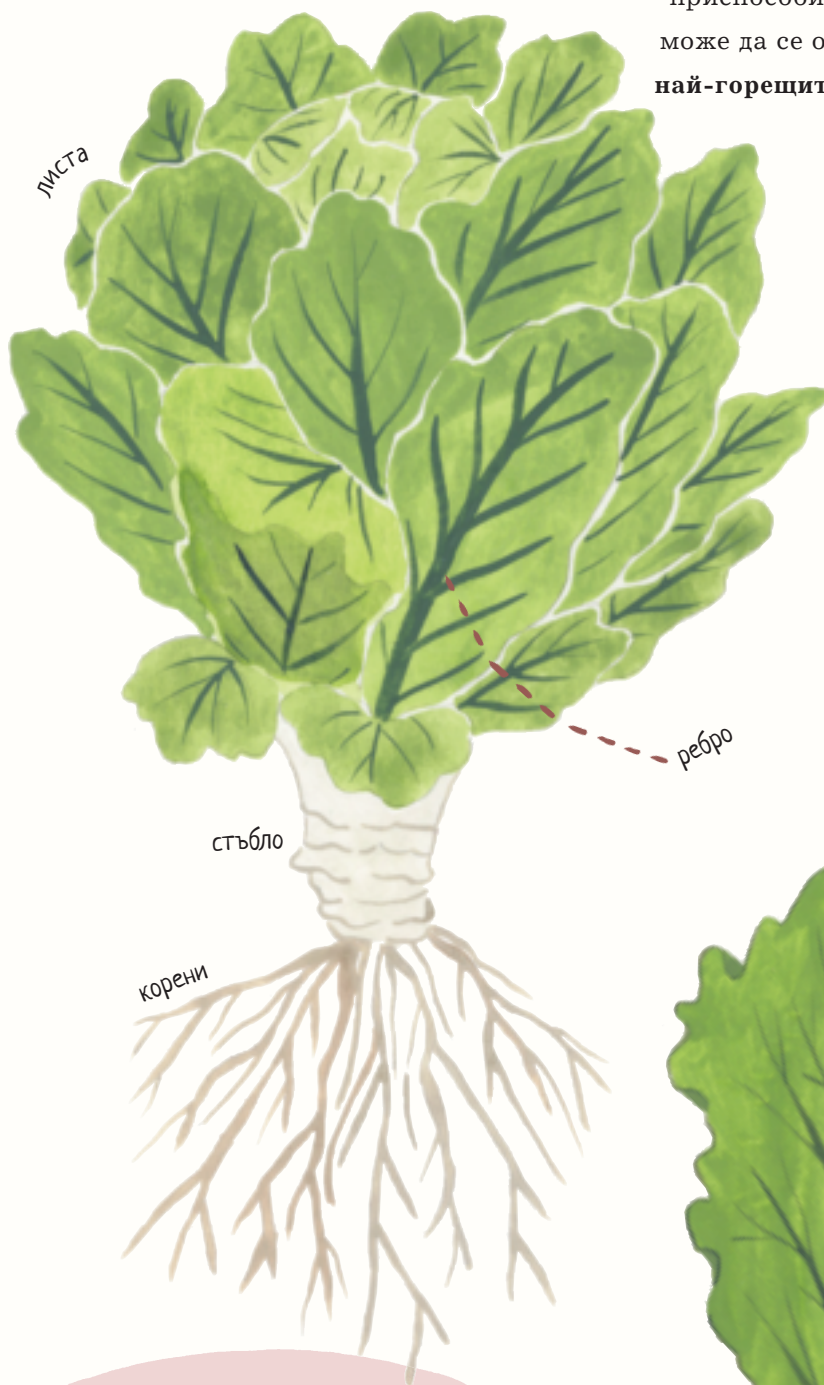
МАРУЛЯ

LACTUCA SATIVA

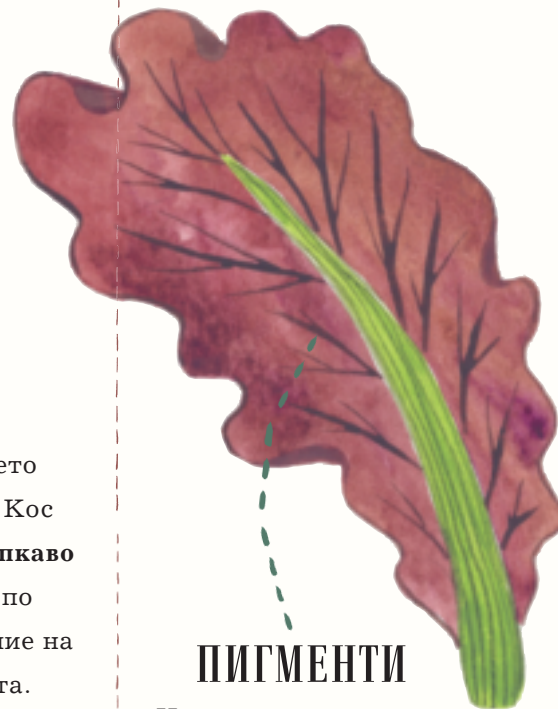
Като герой на разнообразието, марулята има различни видове: листна (с отделни листа), Кос (или римска маруля), сърцевидна (с плътна сърцевина) и главеста (оформена като топка).

Марулята Кос (като тази на рисунката), е кръстена на гръцкия остров Кос, където е живял лекувателят Хипократ.

От всички видове приспособимата Кос може да се отглежда в най-горещите условия.



След древните гърци и римляните, които били почитатели на марулята, тя станала пак популярна по времето на Луи XIV във Франция.



ПИГМЕНТИ

Някои разновидности на Кос като Дазъл произвеждат пигменти, които им придават червеникав или тъмнолилав оттенък.

Повечето марули Кос имат **хрупкаво ребро** по протежение на листата.

Реброто на всеки лист му помага да расте **право нагоре**.

Други разновидности на Кос като Тин-тин имат интересни **вълнообразни форми на листата** с нагъдени краища.

НЕ ОТ ТОЗИ СВЯТ

Доказвайки своята приспособимост, марулята е един от първите зеленчуци, отглеждани в Космоса, осигурявайки на астронавтите прясна храна, богата на минерали като калий, натрий и цинк.

СЕМ. СЛОЖНОЦВЕТНИ

АРТИШОК

Неразтворената пъпка, която ядем от върха на растението.

Марулята е представител на семейство СЛОЖНОЦВЕТНИ (*ASTERACEAE*). Повечето нейни роднини са цъфтящи растения като маргаритките, хризантемите и слънчогледите, но има и зеленчуци като артишока.

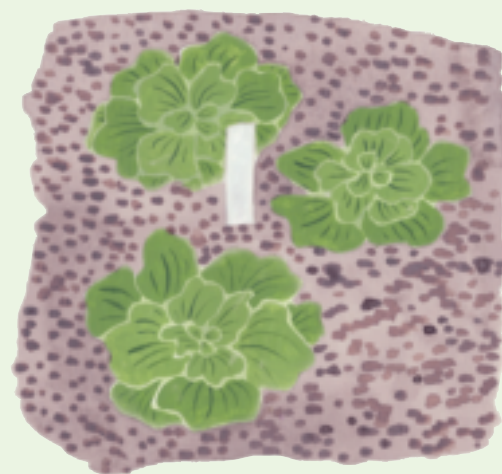


Cynara scolymus

ОТГЛЕДАЙТЕ СИ МАРУЛЯ →

Не е трудно да отгледате маруля – важното е да я държите на хладно.

- Ако е много топло, марулята ще започне да стрелкува, което значи, че започва да цъфти, да образува семена и листата ѝ стават горчиви на вкус.
- Посейте семенцата директно в пръстта или в саксия с пръст рано напролет и поддържайте влажността им, докато започнат да израстват.
- Ако младите растения се развиват твърде нагъсто едно до друго, внимателно извадете някои от тях, за да позволите на другите да растат. Тези нежни кълнове могат да се ядат, докато чакате другите млади растения да се развият напълно.
- Може да сеете различни видове марули по различно време на годината и така да имате от тях почти през цялата година.



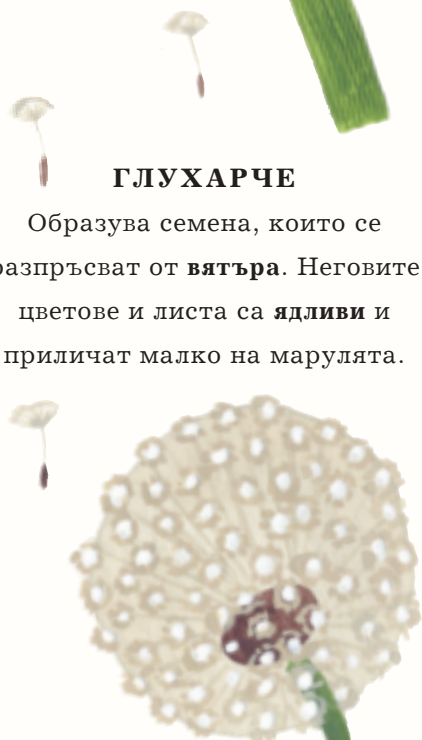
Chrysanthemum

ХРИЗАНТЕМА

Популярно дълготрайно цвете за букети.

ГЛУХАРЧЕ

Образува семена, които се разпръсват от вятъра. Неговите цветове и листа са ядливи и приличат малко на марулята.



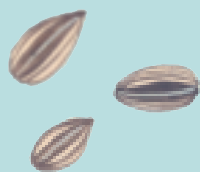
Taraxacum



Helianthus

СЛЪНЧОГЛЕД

Обръща глава, за да следи слънцето. Образува стотици ядливи семена.



Bellis perennis

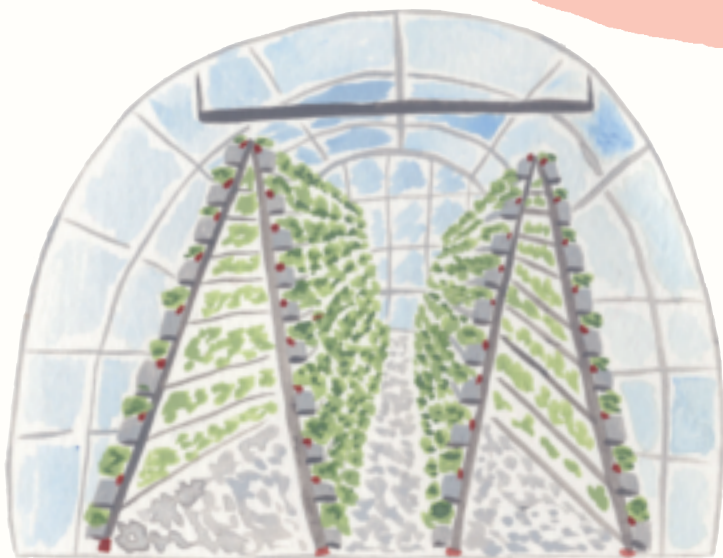


МАРГАРИТКА

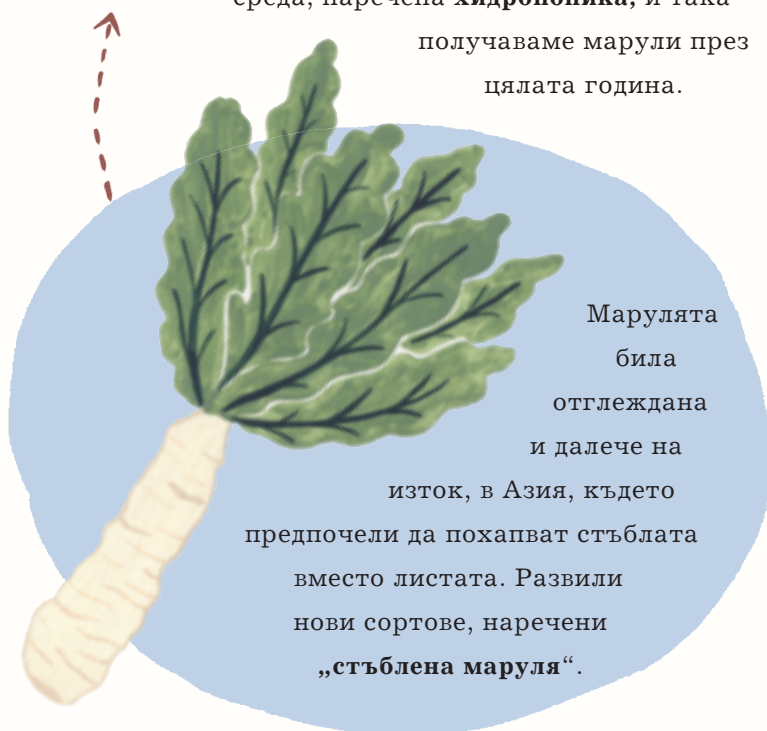
Тя има сложно съцветие с диаметър до 7,5 см, съставено от бели езичести и жълти тръбести цветове.

КРАТКА ИСТОРИЯ НА МАРУЛЯТА

Древните египтяни са първите, за които се знае, че са отглеждали маруля. От семената ѝ добивали растително масло.



В миналото е било **трудно да транспортират** марули, затова те били достъпни само сезонно и в близките до отглеждането им райони. Съвременните технологии и подобряването на сортовете помагат на марулята да запазва свежестта си по-дълго и да се транспортира по-надалече. Тя може да се отглежда и в контролирана среда, наречена **хидропоника**, и така получаваме марули през цялата година.



Марулята била отглеждана и далече на изток, в Азия, където предпочели да похапват стъблата вместо листата. Развили нови сортове, наречени „стъблена маруля“.



Марулята стигнала до Древна Гърция, където я използвали и за приготвяне на **лекарства**.



Древните римляни обичали да ядат вид маруля, наречен **ромен** (римска маруля).

От римляните идва и латинско наименование на растението: **Lactuca**.

На латински думата *Лактука* означава **мляко** и се отнася до белия сок, който се появява при отрязване на марулята.

С времето започнали да се появяват нови разновидности и през XV в. този листен зеленчук е пренесен в **Америка**.



ГЪБИ

Герои на КОМУНИКАЦИЯТА *и* ОБЩНОСТТА

Защо гъбата има
толкова много приятели?

Защото е забавна?

Шегата настрана, мицелът на гъбата е причината
тя наистина да е сред най-взаимосвързващите се
организми в природата!