

DESCOPERĂ

GRĂDINA BUNICII



Material realizat de Asociația Centrul de Resurse pentru Acțiune Locală (CRAL) în cadrul proiectului "Grădina aromată a timpului", finanțat de Fundația pentru Parteneriat (www.repf.ro) și MOL România (www.molromania.ro)

Parteneri: Geoparcul Dinozaurilor Țara Hațegului (www.hateggeoparc.ro) , Primăria orașului Hațeg (www.primariehateg.ro), Colegiul Național „I.C. Brătianu” Hațeg, (www.colegiulhateg.ro), Asociația Femeilor din Sântămăria Orlea, Asociația Nevăzătorilor din România (www.anvr.ro)

Autor: Adina Popa

Editare: Dan Horațiu Popa

Drepturile de autor asupra acestui material sunt rezervate Asociației Centrul de Resurse pentru Acțiune Locală. Publicația sau părți ale acesteia pot fi reproduse numai cu acceptul autorilor.

Acest material exprimă exclusiv opinia autorilor. Finanțatorii nu pot fi făcuți în nici un fel răspunzători de conținutul sau felul în care se folosesc informațiile cuprinse în acesta.

Deva, septembrie 2015

Grădina bunicii este spațiul misterios și plin de povești în care aromele, culorile și sunetele îți crează amintiri de neuitat pe care le rememorezi ori de câte ori vei simți mirosul, gustul, vei vedea un fruct sau o legumă, ori pur și simplu vei auzi vântul admiind la fel ca și în grădina bunicii.

Și asta pentru că o astfel de grădină, oriunde ar locui bunica ta, este una fermecată. O grădină care are o mulțime de povești și doar de tine depinde dacă ai răbdare să le ascuți.

Noi, la Grădina aromată a timpului am creat un spațiu în care îți propunem să afli istoria legumelor din Grădina bunicii și, pe baza informațiilor obținute, tu să fii cel care descoperă povestea. Pentru asta, trebuie să citești, să ascuți cu atenție și apoi să îți crezi propria poveste pe care să o spui și celorlalți.



Istoria roșiei

Roșia este originară din America și ar fi ajuns în Europa pe la 1519, datorită conchistadorului spaniol Hernand Cortez, după una din călătoriile sale în „Lumea Nouă”, cum era denumită America după descoperire.

În Europa, prima ei atestare documentară datează din anul 1544, din Italia, unde era considerată plantă ornamentală, adică așa cum sunt orhideele astăzi.

Poate vă întrebați de ce atât de gustoasă și obișnuită roșie era plantă ornamentală în acele vremuri. Ei bine, familiilor bogate din acea vreme le plăcea cum arată roșia, dar o considerau otrăvitoare. O numeau chiar „măr otrăvitor”. Și asta pentru că foloseau platouri și tacâmuri din cositor sau cu conținut ridicat de plumb care, în

contact cu sucul acid al roșiei, se transformau într-o redutabilă otrăvă ce favoriza apariția unei boli, de multe ori mortală, numită saturnism. Interesant este că oamenii săraci consumau roșii fără nicio problemă și asta doar pentru că ei foloseau platouri din lemn.

A fost nevoie de vreo 200 de ani pentru ca roșia să își intre în drepturi și să fie prezentă pe mesele tuturor europenilor.

Un alt moment în istoria roșiei s-a petrecut la sfârșitul anilor 1800, undeva lângă Napoli, Italia. În acele vremuri, un patron de restaurant de acolo a dorit să o surprindă în mod plăcut pe regina Margherita a Italiei. Așa că a creat o rețetă nouă de pizza. A ornat blatul cu ingrediente care să aibă culorile steagului Italiei – roșu, alb, verde. Pentru aceasta a folosit doar sos de roșii, mozzarella (un sortiment celebru de brânză italiană) și busuioc. Astăzi, pizza Margherita este celebră în întreaga lume, iar o pizza fără sos de roșii poate fi considerată cel mult o plăcintă.

În prezent, în întreaga lume se cultivă în jur de 1.500 milioane de tone de roșii, din peste 4.000 de soiuri de diverse dimensiuni, forme și culori.

Mai mult, în orașelul Buñol, de lângă Valencia, din Spania, odată pe an, zeci de mii de turiști invadează străzile ca să ia parte la o sărbătoare inedită numită „Tomatina” și care este considerată cea mai mare bătaie cu roșii din lume.

Roșia a creat și o dezbatere clasică pe tema: este fruct sau legumă ?

Botaniștii consideră fruct orice organ vegetal care, după fecundarea florii, conține semințele plantei respective, în timp ce horticultorii o consideră legumă, adică un soi de vegetale care nu au gust dulce.

Roșia este și foarte sănătoasă. Poate fi consumată atât crudă cât și preparată la foc. Conține licopen, un antioxidant puternic, adică un complex de vitamine și minerale care ajută sistemul nostru imunitar să lupte împotriva bolilor de inimă, pulmonare, mentale, a cancerului sau îmbătrânirii premature a organismului.



Istoria morcovului

Morcovul este una dintre cele mai cultivate legume în zonele cu climă temperată din întreaga lume și a doua legumă consumată pe mapamond, după cartof.

La origini a fost o plantă sălbatică. Cercetătorii au descoperit semințe de morcovi datând din perioada Mezoliticului, adică de circa 10.000 de ani.

Primele referiri la morcovul cultivat datează din secolul III înaintea erei noastre, într-o scriere a anticului grec Diphilus din Sifnos. În acele timpuri, binecunoscuta rădăcinoasă nu avea culoarea portocalie, ci albă sau mov și era cultivată în special ca plantă medicinală de la care se foloseau semințele și frunzele.

Se spune că rădăcina de morcov ar fi devenit portocalie abia prin secolul al XVI-lea, când cultivatorii olandezi au încrucișat mai multe specii de morcov, de nuanțe diferite, până au obținut o rădăcină care să aibă culoarea lor națională – portocaliul, în onoarea lui Wilhelm de Orania și a Casei Regale.

În timpul celui de al doilea război mondial morcovul s-a bucurat de o mare popularitate în special în Marea Britanie. Se spunea că piloții de vânătoare britanici erau foarte eficienți în luptă și reușeau să doboare o mulțime de ținte datorită consumului de morcovi care le îmbunătățea vederea.

Grație lui Bugs Bunny, iepurele devenit unul dintre cele mai îndrăgite personaje de desene animate, morcovul a fost adus în atenția copiilor din întreaga lume.

Bugs Bunny ronțăie adesea câte un morcov și pentru că este foarte sănătos. Morcovul conține o substanță numită beta-caroten care, odată ajunsă în organism, este transformată în vitamina A, considerată vitamina frumuseții datorită efectelor benefice pe care le are asupra pielii, inimii și sistemului imunitar. Pe lângă vitamina A, morcovul mai conține vitaminele B1, B2, B6, vitamina E, potasiu și minerale precum calciu, fier, magneziu, sodiu și zinc. Nu sunt de neglijat însă nici frunzele sau semințele, datorită proprietăților terapeutice pe care le au.

Rădăcina de morcov poate fi consumată atât crudă cât și gătită, fiind utilizată în salate, sucuri proaspete, supe, ciorbe și diverse mâncăruri de legume și carne. În plus, rădăcina de morcov este foarte rezistentă astfel că, păstrată la temperaturi între 0° - 5°C își poate păstra proprietățile nutritive timp de câteva luni.



Istoria castravetelui

Castravetele a început să fie cultivat acum mai bine de 3.000 de ani, în India, la poalele Munților Himalaya. Este una dintre legumele menționate chiar și în Biblie, ca fiind cultivat în Egiptul antic.

Ajuns în Europa în vremea Imperiului Roman, a devenit repede foarte popular în rândul locuitorilor imperiului. Plinius cel Bătrân, un adevărat savant în perioada Imperiului Roman și autor al unei adevărate enciclopedii a Antichității – *Naturalis Historia*, povestește despre împăratul roman Tiberius, mare amator de castraveți. Lui Tiberius îi plăceau atât de mult castraveții încât aceștia nu trebuiau să lipsească în nicio zi din an de pe masa lui. Pentru a-i asigura împăratului castraveți proaspeți tot timpul, romanii au inventat și o modalitate de cultivare artificială, asemănătoare cu serele din zilele noastre.

Tot în vremea romanilor, castravetelui i se atribuiă diverse proprietăți vindecătoare, chiar dacă nu toate aveau și efectul așteptat. Astfel, castravetele era considerat benefic în cazul problemelor de vedere, mușcăturilor de scorpion sau pentru a îndepărta șoarecii din hambare.

Dacă roșia a ajuns în Europa de pe tărâmul american, ei bine, castravetele a fost cel care a migrat de pe continentul nostru peste ocean, iar Cristofor Columb, considerat descoperitorul Americii, a fost cel care a dus acolo castravetele în anul 1494.

La fel ca și în cazul roșiei, castravetele este considerat un fruct de către botaniști, în timp ce în gastronomie intră în categoria legumelor (vezi în fișa despre Istoria roșiei de ce consideră botaniștii că este un fruct).

Castravetele are cel mai mare conținut de apă dintre legume – 96,4%, fapt ce îl face un aliment foarte răcoritor mai ales în zilele toride de vară. Poate fi consumat atât crud, ca atare sau în salate, dar și murat. De altfel, castravetele murat reprezintă unul dintre ingredientele principale din preparatele de tip fast-food.

Chiar dacă este sărac în calorii și bogat în apă, castravetele mai conține vitaminele A, B și C, fibre, săruri de calciu, fier, sulf, magneziu, fosfor, sodiu și potasiu.

La noi în țară, la Stațiunea de Cercetare și Dezvoltare Legumicolă Buzău se cultivă un castravete exploziv. Este numit așa pentru că, odată ajuns la maturitate, explodează reușind să își împrăștie astfel semințele. Acest soi de castravete exploziv a fost adus din Tibet și cercetările au demonstrat că el este benefic bolnavilor de diabet, ajutând la reglarea glicemiei.

Castravetele stă și la baza unei expresii populare destul de cunoscute. Dacă cineva îți spune că încerci să „vinzi castraveți grădinarului” înseamnă că este de părere că faci pe deșteptul. Adică încerci să îi dai niște explicații unui interlocutor care este mai bine informat decât tine. Așa că, într-o discuție, ai grijă cui îți „vinzi castraveții”.



Istoria cepei

Ceapa este una dintre cele mai vechi plante cultivate de om. Nu se știe exact când a început cultivarea cepei, dar este posibil să se fi întâmplat cu vreo 5.000 de ani în urmă, undeva în Asia.

În Egiptul antic ceapa avea o însemnătate foarte mare. Datorită formei sale rotunde cu foile dispuse ca niște cercuri concentrice, era considerată un simbol al vieții eterne. Probabil din acest motiv au fost descoperite fragmente de ceapă inclusiv în mormintele faraonilor. Mai mult, ceapa era o veritabilă monedă de plată pentru a ajunge direct în rai și din acest motiv lucrătorii la piramidele egiptene

ar fi fost plătiți în ceapă pentru munca depusă.

În Grecia antică, Alexandru cel Mare, unul dintre primii mari conducători militari din istorie, își hrănea soldații cu cantități importante de ceapă considerând că un aliment cu un gust atât de puternic le transmite și soldaților putere.

Și în Evul Mediu ceapa era foarte apreciată și oferită chiar ca dar de nuntă.

Pe continentul american ceapa a ajuns datorită lui Cristofor Columb, odată cu primele lui expediții în Lumea Nouă.

De-a lungul întregii ei istorii, ceapa a fost apreciată și pentru calitățile sale terapeutice așa că era prescrisă ca medicament în diferite afecțiuni, de la dureri de cap sau de dinți, la mușcături de câine sau de șarpe și până la tratamente împotriva insomniei sau a căderii părului. Și asta pentru că ceapa este într-adevăr sănătoasă datorită conținutului mare de vitamine C, A, B și de sulf, magneziu, potasiu, fier și calciu.

Cu siguranță vi s-a întâmplat să lăcrimați atunci când ați tăiat ceapă sau ați stat în apropierea unui bol cu ceapă proaspăt tăiată. Lacrimile sunt de fapt o măsură de protecție a ochiului față de acidul sulfuric produs de ceapă.

Ceapa are calitatea de a rezista și de a-și păstra proprietățile foarte multă vreme. În plus, poate fi consumată în diverse forme: crudă, fiartă, călită, coaptă sau murată. Iar dacă ajungi în Franța trebuie neapărat să guști supa de ceapă, celebră în întreaga lume. Dar dacă vrei să scapi de gustul de ceapă din gură este suficient să mesteci câteva cuișoare sau câteva frunze de pătrunjel și gata!

Bunicii au păstrat de la bunicii lor un fel de calendar bazat pe foile de ceapă. Astfel, în noaptea de Anul Nou se ia o ceapă, se taie în două și se desface foaie cu foaie. Se aleg 12 foi, corespunzătoare fiecărei luni a anului și se pun pe un suport din lemn. Pe fiecare foaie se pune puțină sare și se lasă nebăgate în seamă toată noaptea. Dimineța, vom vedea că foile de ceapă nu au stat degeaba, ci s-au umplut cu mai multă sau mai puțină apă. Dacă într-o foaie e multă apă înseamnă că luna corespunzătoare ei va fi foarte ploioasă. Dacă nu este apă deloc, este foarte posibil ca în acea lună să fie secetă, adică să nu plouă.



Istoria verzei

E greu de spus cînd a început să se cultive cu adevărat varza. Cert este că sunt câteva mii de ani de când oamenii au descoperit cât este de gustoasă și o consumă în mod constant. Este o plantă ușor de cultivat care rezistă foarte bine și în zonele cu climă mai rece. În plus, este ușor de depozitat și se păstrează o perioadă destul de îndelungată de timp fără să se altereze.

În Europa, varza s-a făcut cunoscută prin intermediul legiunilor romane. În timpul campaniilor de cucerire, soldații romani cărau cu ei, pe lângă echipamentul militar, multe căpățâni de varză. Și nu doar ca să le mănânce, ci și ca să folosească frunzele pe

post de bandaje sterile. Ei își legau rănilor cu frunze de varză pentru a reduce extinderea infecțiilor.

În secolele XII – XVIII, navele purtau pe mare și cantități considerabile de varză. În acele vremuri, o boală des întâlnită în rândul marinarilor era scorbutul. Această boală era provocată de lipsa vitaminei C în alimentație. Și cum o porție de varză conține aproape jumătate din necesarul zilnic de vitamina C, varza reprezenta un adevărat antidot natural în lupta cu ceea ce s-ar putea numi azi o boală profesională.

Tot cam în aceeași perioadă, francezii au descoperit că varza poate fi murată (acrită), obținând astfel o delicată, dar și o altă modalitate de conservare.

Ca și în cazul altor legume, varza era mult mai populară în rândul săracilor decât în cel al familiilor nobile. O explicație ar fi că nobilii nu prea apreciau mirosul de varză fiartă care răzbătea din bucătărie.

Cu toate acestea, varza s-a impus drept una dintre legumele vedetă în multe bucătării tradiționale din întreaga lume. Spre exemplu, în Irlanda, una dintre mâncărurile tradiționale este *colcannon*. Germania este renumită pentru Sauerkraut, iar Ungaria pentru varza umplută. Și în România varza se gătește într-o mare varietate de feluri, iar sărmăluțele în foi de varză reprezintă una dintre cele mai apreciate mâncăruri tradiționale.

Ai auzit de expresia „să împaci și capra și varza”? Înseamnă să reușești să convingi să ajungă la înțelegere două persoane care au interese sau dorințe opuse. Această expresie are la bază o fabulă scrisă de Anton Pann în care un țăran trebuie să treacă peste un râu un lup, un ied (un pui de capră) și o varză. Citește și tu fabula și află cum a reușit țăranul să treacă totul pe malul celălalt fără ca lupul să mănânce capra și nici capra să nu mănânce varza. Această fabulă poate fi și un bun exercițiu de matematică. Citește-o și ai să vezi de ce.



Istoria fasolei

Se pare că cele mai vechi boabe de fasole cultivate în lume ar fi fost descoperite într-o peșteră din Peru și ar avea o vechime de vreo 4.000 de ani.

Fasolea de cultură a ajuns din America în Europa tot datorită lui Cristofor Columb, în urma celei de-a doua expediții pe care a efectuat în Lumea Nouă. Coloniștii europeni au observat că amerindienii aveau o metodă interesantă de a cultiva fasolea. Era plantată la un loc cu porumbul și dovlecelul datorită faptului că cele trei plante se protejează de dăunători și se ajută una pe alta în procesul de dezvoltare și creștere. Este o modalitate ecologică și sănătoasă de cultivare, fapt pentru care cele trei plante au fost numite și „trei surori”. În prezent, fasolea se cultivă în peste 150 de țări, existând peste 4.000 de soiuri diferite.

În Grecia antică, exista un soi de fasole sălbatică ale cărei boabe aveau un rol important în luarea deciziilor în comunitate pentru că era folosită în... sistemul de votare. Astfel, un bob alb pus în urnă însemna un vot „pentru”, iar un bob negru de fasole reprezenta un vot împotriva. Am putea spune că este un sistem precursor al votului cu bile din zilele noastre.

Poate ați auzit de fasolea mexicană „săltăreață”. Ei bine, nu e chiar un soi de fasole care să încerce să evadeze din farfurie atunci când vrem să o mâncăm. Explicația e foarte simplă. Există un anumit soi de fasole preferat de o specie de molie. Molia depune un ou pe floarea de fasole astfel încât, la momentul în care se formează bobul, larva se dezvoltă înăuntrul său și se hrănește cu conținutul bobului. Când larva este bine dezvoltată și a mâncat aproape tot din bobul de fasole, ea începe să își facă loc în interiorul bobului și din acest motiv bobul de fasole începe brusc să se miște pe masă. Când a ajuns la maturitate și se transformă în molie, străpunge bobul de fasole și îl părăsește. Această specie de fasole crește în Mexic, în zona Chihuahua (da, e vorba de aceeași zonă din care provine și specia aceea mică de cățel).

Despre molia de care am amintit mai sus se poate spune că știe să se hrănească sănătos. Pentru că fasolea este una dintre cele mai cunoscute legume din lume datorită concentrației ridicate de proteine, fibre și carbohidrați (cei care ne oferă energie) de origine vegetală. De asemenea are un conținut foarte redus de grăsime, iar în combinație cu nucile și semințele este de mare ajutor în cura de slăbire.

Fasolea este în prim plan și într-un celebru basm englezesc scris de Joseph Jacobs. „Jack și vrejul de fasole” este o poveste care merită citită (dacă nu ai făcut-o încă) și stă la baza multor filme și ecranizări printre care una realizată de Walt Disney, cu Mickey Mouse, Donald Duck și Goofy în rolurile principale.



Istoria cartofului

Este originar din America de Sud, dar față de alte legume aduse de acolo, după ce conchistadorii spanioli au cucerit Imperiul Incaș, adică prin secolul al XVI-lea, cartoful a fost primit cu foarte mare rezervă de europeni și acceptat în alimentație abia după vreo trei secole.

Această situație a fost cauzată de faptul că, în acele vremuri, nu la toți agricultorii europeni a ajuns informația că de la cartof se consumă doar tuberculii care se formează la rădăcină, nu și fructele, ca în cazul altor legume. Cartoful este însă o plantă mai specială. El conține în tulpină, muguri, frunze și fructe niște substanțe foarte toxice, numite solanină și chacomina, adică un soi de otrăvă. Cea mai mare concentrație de astfel de substanțe este chiar în fruct.

Din acest motiv, majoritatea țăranilor europeni din sec. XVI au considerat că este o plantă otrăvitoare și au renunțat să îi acorde vreo atenție.

Unul dintre cei mai mari apărători ai cartofului a fost un farmacist al armatelor franceze pe nume Antoine – Augustin Parmentier. El a fost prizonier în Prusia (un stat care exista pe actualul teritoriu al Germaniei, Poloniei, Lituaniei și o parte din Rusia de azi) și, timp de trei ani, fusese hrănit aproape exclusiv cu cartofi. Dându-și seama cât de hrănitoare este această plantă, Parmentier a încercat din răspuț să îi convingă pe francezi să o cultive și să o mănânce. Într-o primă fază, nu a reușit mare lucru. Francezii au început să cultive cartofii doar ca o plantă ornamentală. Regele Franței din acele vremuri, Louis XVI și soția lui, Maria Antoaneta au impus chiar o nouă modă în rândul nobililor francezi – regele își împodobea butoniera cu câte o floare de cartof, iar Maria Antoaneta își desăvârșea coafura cu flori de cartof prinse în păr. În 1771, Academia de Medicină din Paris a decis că în urma cercetărilor făcute, cartoful nu e otrăvitor și poate fi mâncat. Ca să îi facă pe oameni să consume cartofi, Parmentier apelat la un șiretlic. A plantat cartofi la periferia Parisului. Pe timpul zilei, cartofii erau păziți de jandarmi, dar nu și noaptea. Parizienii, curioși să afle ce legume păzeau jandarmii, au început să îi fure în timpul nopții și, curioși, au început să mănânce cartofi.

Încet, încet, cartoful a devenit a cincea cea mai importantă cultură din lume (după grâu, porumb, orez și trestie de zahăr), iar astăzi se cultivă la nivel mondial peste 5.000 de soiuri diferite de cartofi.

Pe lângă faptul că este foarte hrănitor (datorită conținutului ridicat de amidon, fibre, proteine, vitamina C și potasiu), cartoful este considerat și cel mai sigur aliment. Conform unor studii din Marea Britanie, cartoful este cel mai bine tolerat de majoritatea oamenilor.

Cartoful este și un bun generator de electricitate. Dacă introduci un cui galvanizat într-o parte a cartofului și o bucată de cupru în cealaltă parte, unind cele două părți cu o sârmă vei putea alimenta un LED.

Acest material a fost realizat utilizând următoarele referințe:

Mâncarea și sănătatea, editura Reader's Digest, București 2006

Tratamentul bolilor prin legume, fructe și cereale, Jean Valnet, editura CERES, București 1991

<http://www.horticultorul.ro/legume/tomatele-lycopersicum-esculentum/>

<http://www.ipedia.ro/morcovul-901/>

<http://www.zf.ro/ziarul-de-duminica/book-com-morcovul-si-istoria-5184070/>

<http://www.carrotmuseum.co.uk/history.html>

<https://hort.purdue.edu/newcrop/pdfs/ch5102-carrot.pdf>

<http://www.vegetablefacts.net/vegetable-history/history-of-cucumbers/>

<http://www.newworldencyclopedia.org/p/index.php?title=Cucumber&oldid=971321>

<https://www.onions-usa.org/>

<http://archaeology.about.com/od/bcthroughbl/qt/Bean-History.htm>

<http://www.seedsavers.org/>

<http://www.smithsonianmag.com/history/how-the-potato-changed-the-world-108470605/?no-ist>

<http://www.smithsonianmag.com/innovation/a-potato-battery-can-light-up-a-room-for-over-a-month-180948260/>

<http://www.foodterms.com/encyclopedia/potato/index.html>

<http://cliparts.co/bean-clip-art>



“Grădina aromată a timpului”
este un proiect implementat de



Centrul
de
Resurse
pentru
Acțiune
Locală

în parteneriat cu



Asociația Femeilor
din Sântămăria Orlea



și finanțat de:



fundația pentru
parteneriat

