

УДК 631.963.3

СЪЕДОБНЫЕ ДИКОРОСЫ

Ирина Борисовна Кирина

кандидат сельскохозяйственных наук, заведующий кафедрой

rodina1947@mail.ru

Даниил Олегович Зверев

студент

Наталья Олеговна Лыгина

студент

Анна Сергеевна Мартынова

студент

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

Аннотация. В данной статье рассмотрены биологические особенности и пищевые достоинства съедобных дикорастущих растений (дикоросов), растущих в средней полосе России.

Ключевые слова: дикоросы, крапива, лебеда, одуванчик, сныть.

Человека окружает огромное разнообразие растений, среди которых выделяют дикорастущие и культурные. Дикорастущие растения, пригодные для употребления в пищу, называют дикоросами [5, 7, 9, 11].

Издавна пищевые дикоросы – крапива, лебеда, одуванчик, сныть, цикорий, лопух, присутствовали в рационе наших предков. Жители севера России эти природные дары используют в питании и в настоящее время. Во время Великой Отечественной войны население употребляло около 40 видов дикорастущих трав, добавляя их в обычную еду или используя как самостоятельные овощи [1-4, 6].

В целом, ученые выделяют более 1000 съедобных дикоросов, из которых можно приготовить изысканные и простые, низкокалорийные и питательные блюда: закуски, супы, вторые блюда, десерты, напитки. Приготовьте и попробуйте салат из одуванчика, суп из ряски, котлеты из клевера, мармелад из акации, мед из шишек сосны...[8].

Дикорастущие растения не менее полезны, чем привычные томат, петрушка или щавель. Дикоросы богаты биологически активными веществами, способными укрепить иммунитет, преодолеть весенний авитаминоз и продолжительный осенне-зимний период. Многие дикорастущие растения по своей пищевой ценности превосходят культивируемые. Например, в крапиве витамина С содержится в 2,5 раза больше чем в лимонах, содержание каротина в крапиве – в полтора раза выше, чем в петрушке, а по содержанию протеинов лебеда не уступает шпинату. Довольно часто съедобные дикоросы являются и лекарственными растениями и используются в фитотерапии и народной медицине. Дикоросы используют в свежем виде (зеленые коктейли), производят фиточай и напитки (отвары, соки, сбитни), а также супы, каши, рагу, котлеты, оладьи, начинки для пирогов и т.д.

Кроме питательных достоинств дикоросов, следует отметить их высокую устойчивость к абиотическим и биотическим стрессорам [10].

В статье мы рассмотрим самые распространенные растения– дикоросы, которые издавна использовали в пищу [2, 12].

Крапива двудомная (*Urtica dioica*) – многолетнее травянистое растение с мощным ползучим корневищем. Это полноценное пищевое растение, содержащее много белка, лигнин, клетчатку, углеводы, глицин, кальций, бета каротин, калий, магний, цинк, железо, и другие минералы и микроэлементы. В крапиве много витамина С, каротина, содержатся витамины группы В. При регулярном употреблении в пищу крапива оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, нормализует обмен веществ, является мягким природным антиоксидантом, благотворно влияет на зрение, повышает гемоглобин.

Весной, когда крапива достаточно нежна, молодые побеги с листьями используются для салатов. Верхушки побегов с листьями до поздней осени пригодны для приготовления щей и пюре. Высушенные листья можно добавлять в различные блюда и использовать для чайных сборов.

Сныть обыкновенная (*Aegopodium podagraria*) – распространенное многолетнее растение средней полосы России. Молодые листочки сныти появляются ранней весной. Их добавляют в салаты и весенние зеленые супы. Вкус специфический. Молодые листья богаты медью и железом. Её употребление оказывает общеукрепляющее воздействие на организм и помогает при анемии, способствует нормализации работы желудочно-кишечного тракта, укреплению иммунитета, имеет антиоксидантные свойства, помогает в профилактике атеросклероза.

Одуванчик лекарственный (*Taraxacum officinale*) семейства Астровые. Это растение для современников больше знакомо, как сорное. Однако, молодые листья растения богаты протеином, углеводами, жиром и кальцием. Корни одуванчика накапливают к осени до 40% инулина. В пищу рекомендуется использовать молодые листья. Их выдерживают 30 минут в холодной подсоленной воде, чтобы удалить горечь, и используют для приготовления салатов, супов, маринадов и приправ. Одним из наиболее ценных свойств этого растения считается его способность оказывать тонизирующее действие, устранять ощущение усталости. Поджаренные корни

употребляют как заменитель кофе. Это полезный напиток, природный иммуномодулятор, улучшающий обмен веществ, обладает противоопухолевыми свойствами.

Лебеда раскидистая или дикий шпинат, мучная трава (*Atriplex patula* L.) – однолетнее травянистое растение семейства Маревые. Лебеду издавна на Руси употребляли в пищу и не только в голодные неурожайные годы. Съедобны как молодая зелень, так и побеги, соцветия и очищенные семена, которые используют в свежем, квашеном, маринованном и сушеном виде. Листья лебеды содержат большое количество протеина, витамин С, витамин Е, каротин, эфирные масла и сапонины. Из свежих листьев готовят салаты, кроме того, их варят и растирают в пюре. Растение широко распространено не только в средней полосе России, а также на Кавказе, где выращивается в мелких частных хозяйствах, а в некоторых странах Южной и Центральной Европы в промышленных масштабах.

Таким образом, многие дикорастущие растения обладают отличными пищевыми и питательными свойствами, способны обогатить и разнообразить рацион питания каждого человека.

Список литературы:

1. Амплеева А.Ю. Оценка сортов и гибридов овощных культур для создания продуктов питания функционального назначения: дис. ... канд. сельскохозяйственных наук: 06.01.05: утв. 05.18.01. Мичуринск-научоград РФ. 2009. 183 с.
2. Атлас лекарственных растений СССР. М.: Изд-во мед. Лит., 1962. 50 с.
3. Кирина И.Б., Иванова И.А., Самигуллина Н.С. Ботаника: лечебное садоводство: учебное пособие / Профессиональное образование (2-е изд.). Москва: Изд-во Юрайт, 2019. Сер. 68. 164 с.
4. Кирина И.Б., Титова Л.В., Сурайкина И.А. Мониторинг состояния некоторых ООПТ Тамбовской области // Актуальные проблемы экологии и

природопользования: материалы II Всероссийской (национальной) научно-практической конференции / под общей редакцией Сухановой С.Ф. Курган, 2019. С. 105–110.

5. Кирина И.Б., Дегтярева А.А. Самые необычные растения мира // Наука и Образование. 2020. Т. 3. № 2. С. 80.

6. Кирина И.Б., Иванова И.А., Самигуллина Н.С. Лечебное садоводство: учебное пособие. Мичуринск: Изд-во Мичуринского госагроуниверситета, 2009. 163 с.

7. Мантрова А.С., Винницкая В.Ф., Баевский В.В. Характеристика биохимического состава и пищевой ценности сырья цикория для применения в хлебопечении // Вестник Мичуринского государственного аграрного университета. 2017. № 1. С. 65-69.

8. Позняковский В.М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров: учебник. Новосибирск, 1999. С. 18.

9. Производство продуктов для здорового и функционального питания из шиповника по безотходной технологии / В.Ф. Винницкая [и др.] // Наука и Образование. 2019. Т. 2. № 2. С. 45.

10. Расширение ассортимента пищевых антоциановых красителей из нетрадиционного растительного сырья / М.Ю. Ветров, Д.В. Акишин, М.Ю. Акимов, В.Ф. Винницкая // Вопросы питания. 2016. Т. 85. № 5. С. 108–113.

11. Quality of jelly marmalade from fruit and vegetable semi-finished products / O. V. Perfilova, G.O. Magomedov, M. G. Magomedov, V. A. Babushkin // International Journal of Pharmaceutical Research. Issue 4 October December 2018. Vol 10. P. 721-724.

12. <https://vkysnoezdorovie.ru/page>

UDC 631.963.3

EDIBLE WILD PLANTS

Irina B. Kirina

Candidate of Agricultural Sciences, Head of the Department

rodina1947@mail.ru

Daniil O. Zverev

student

Natalia O. Lygina

student

Anna S. Martynova

student

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

Annotation. This article discusses the biological characteristics and nutritional benefits of edible wild plants (wild plants) growing in central Russia.

Key words: wild plants, nettle, quinoa, dandelion, runny.

Key words: wild plants, nettle, quinoa, dandelion, snyt.