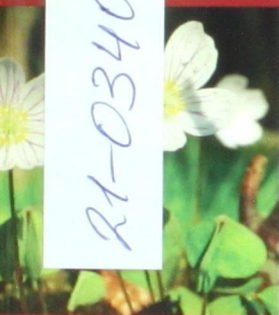


21-3408

НА ДОМ НЕ ВЫДАЕТСЯ

*Алла Куклина
Юлия Виноградова
Ян Бриндза*



**Природные виды растений
для питания и здоровья**

Нитра, 2020

Словацкий сельскохозяйственный университет в Нитре
Факультет агробиологии и продовольственных ресурсов
Институт сохранения биоразнообразия
и биологической безопасности

Алла Куклина, Юлия Виноградова, Ян Бриндза

Природные виды растений для питания и здоровья

Нитра, 2020

Название публикации: Природные виды растений для питания и здоровья

Авторы: Алла Куклина, Юлия Виноградова, Ян Бриндза

Рецензенты:

Юрий Горбунов, доктор биологических наук,
Главный ботанический сад им. Н.В. Цицина Российской академии наук,
Москва, Россия

Светлана Клименко, доктор биологических наук, профессор
Национальный ботанический сад им. Н.Н. Гришко НАН Украины, Киев, Украина

Ответственный редактор: Ольга Григорьева

Авторы фотографий: Алла Куклина, Наталья Решетникова, Сергей Майоров,
Наталья Шевырева, Андрей Озеров, Надежда Озерова, Ольга Шелепова, Юлия
Виноградова.

Издание: первое

Год издания: 2020

Издание: Агробιοразнообразие для улучшения питания, здоровья и качества
жизни

Издатель: Словацкий сельскохозяйственный университет в Нитре

Выдано в печатной форме, утвержденной ректором Словацкого
сельскохозяйственного университета в Нитре доцентом Клаудией Галасзовой
3. 4. 2020 г., как научная монография.

Рукопись рекомендована к печати Ученым Советом Главного ботанического сада им.
Н.В. Цицина Российской академии наук.

Авторы публикации несут ответственность за содержание и достоверность. Редакция
не всегда разделяет мнение авторов и не несет ответственности за недостоверность
публикуемых данных.

ISBN 978-80-552-2161-8

© 2020 Авторы - Алла Куклина, Юлия Виноградова, Ян Бриндза

© 2020 Словацкий аграрный университет в Нитре

Куклина А., Виноградова Ю., Бриндза Я. Природные виды растений для питания и здоровья. – Нитра, 2020. – 148 с.

В книге собрана информация о растениях, которые встречаются на лугах и в лесах Европы, но незаслуженно мало применяются для приготовления пищи и лечебных настоек. Дикорастущие съедобные растения во многом не уступают своим культурным сородичам, поскольку могут давать незаменимые продукты питания, поддерживающие жизненные силы человека. Почти все они обладают лечебным свойствами, признаны народной и даже научной медициной. Пищевая ценность и фитофармакологические качества дикорастущих растений обусловлены наличием в них веществ, обладающих широким спектром лечебного воздействия, особенно природными антиоксидантами, которые не всегда в достаточном количестве присутствуют в регулярно употребляемых продуктах. В книге обобщен мировой опыт по использованию 37 природных видов, относящихся к 23 семействам. На основе оригинальных данных, полученных научными коллективами, дается детальная информация о химическом составе каждого из описанных видов. Приведены ценные сведения по содержанию в различных органах растений витаминов, микроэлементов, минеральных веществ и другими биологически активных компонентов, включая обширный набор флавоноидов. Большое внимание в книге обращено на возможность применения растений в пищу, даны всевозможные рецепты по приготовлению в домашних условиях супов, салатов, маринадов, соусов, джемов, десертов и смузи, а также витаминных чаев и лечебных отваров. Все виды растений проиллюстрированы цветными фотографиями. Книга предназначена для специалистов-ботаников, растениеводов, работников сельского хозяйства и широкого круга читателей.

*Данная публикация была подготовлена при активной участии
исследователей международной сети AgroBioNet по выполнению
международной программы*

***“Агробиоразнообразие для улучшения питания, здоровья
и качества жизни”
в рамках проектов***

***ИТЕБИО ИТМС 26220220115 Содействие инновационным технологиям
специальных натуральных продуктов для здорового питания людей***

АГРОБИОТЕХ ИТМС 26220220180

ТРИВЕ ИТМС 26110230085

БИОФУД ИТМС 26220220115

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
Глава I. Характеристика дикорастущих видов растений	8
1.1 Семейство Адоксовые – Adoxaceae E. Mey.	8
Бузина черная – <i>Sambucus nigra</i> L.	8
Калина обыкновенная – <i>Viburnum opulus</i> L.	10
1.2 Семейство Амарантовые – Amaranthaceae Juss.	12
Лебеда раскидистая – <i>Atriplex patula</i> L.	12
1.3 Семейство Амариллисовые – Amaryllidaceae J.St.-Hil.	14
Лук медвежий, черемша – <i>Allium ursinum</i> L.	14
1.4 Семейство Астровые – Asteraceae Bercht. & J. Presl.	16
Лопух большой – <i>Arctium lappa</i> Willd.	16
Одуванчик лекарственный – <i>Taraxacum campylodes</i> G.E. Haglund.	18
Цикорий обыкновенный – <i>Cichorium intybus</i> L.	20
1.5 Семейство: Березовые – Betulaceae Gray.	22
Берёза повислая – <i>Betula pendula</i> Roth.	22
1.6 Семейство Бобовые – Fabaceae Lindl.	24
Клевер луговой – <i>Trifolium pratense</i> L.	24
1.7 Семейство Бурачниковые – Boraginaceae Juss.	26
Бурачник лекарственный – <i>Borago officinalis</i> L.	26
Медуница лекарственная – <i>Pulmonaria officinalis</i> L.	28
1.8 Семейство Гвоздичные – Caryophyllaceae Juss.	30
Звездчатка средняя – <i>Stellaria media</i> (L.) Vill.	30
1.9 Семейство Гречишные – Polygonaceae Juss.	32
Горец змеиный – <i>Persicaria bistorta</i> (L.) Samp.	32
Щавель кислый – <i>Rumex acetosa</i> L.	34
1.10 Семейство Капустные – Brassicaceae Burnett	36
Хрен деревенский – <i>Armoracia rusticana</i> P.Gaertn., B.Mey. & Scherb.	36
1.11 Семейство Кипрейные – Onagraceae Juss.	38
Иван-чай узколистый – <i>Epilobium angustifolium</i> L.	38
1.12 Семейство Кисличные – Oxalidaceae R. Br.	40
Кислица обыкновенная – <i>Oxalis acetosella</i> L.	40
1.13 Семейство: Коноплевые – Cannabaceae Martinov.	42
Хмель обыкновенный – <i>Humulus lupulus</i> L.	42
1.14 Семейство Крапивные – Urticaceae Juss.	44
Крапива двудомная – <i>Urtica dioica</i> L.	44
1.15 Семейство Маковые – Papaveraceae Juss.	46
Мак самосейка – <i>Papaver rhoeas</i> L.	46
1.16 Семейство: Мальвовые – Malvaceae Juss.	48
Липа широколистная – <i>Tilia platyphyllos</i> Scop.	48
1.17 Семейство Первоцветные – Primulaceae Batsch. & Borkh.	50
Первоцвет весенний – <i>Primula veris</i> L.	50
1.18 Семейство Подорожниковые – Plantaginaceae Juss.	52
Подорожник большой – <i>Plantago major</i> L.	52
1.19 Семейство Портулаковые – Portulacaceae Juss.	54

Портулак огородный – <i>Portulaca oleracea</i> L.	54
1.20 Семейство Рогозовые – Typhaceae Juss.	56
Рогоз широколистный – <i>Typha latifolia</i> L.	56
1.21 Семейство Розоцветные – Rosaceae Juss.	58
Боярышник однопестичный – <i>Crataegus monogyna</i> Jacq.	58
Ежевика сизая – <i>Rubus caesius</i> L.	60
Земляника лесная – <i>Fragaria vesca</i> L.	62
Малина обыкновенная – <i>Rubus idaeus</i> L.	64
Рябина обыкновенная – <i>Sorbus aucuparia</i> L.	66
Черемуха кистистая – <i>Prunus padus</i> L.	68
Шиповник собачий – <i>Rosa canina</i> L.	70
1.22 Семейство Сельдерейные – Apiaceae Lindl.	72
Борщевик сибирский – <i>Heracleum sphondylium</i> L. subsp. <i>sibiricum</i> (L.)	72
Миррис душистая – <i>Myrrhis odorata</i> (L.) Scop.	74
Сныть обыкновенная – <i>Aegopodium podagraria</i> L.	76
1.23 Семейство Яснотковые – Lamiaceae Martinov	78
Мята длиннолистная – <i>Mentha longifolia</i> L.	78
Шалфей лекарственный – <i>Salvia officinalis</i> L.	80
Глава II. Использование в пищу дикорастущих видов растений	82
2.1 Современные тенденции в фитодиетологии	84
2.2 Рецепты приготовления пищевых продуктов из растений	86
Глава III. Лечебные свойства природных видов растений	109
3.1 Значение биологически активных веществ	109
Биологическая роль витаминов	109
Полифенолы и гликозиды в растениях	112
Содержание углеводов и липидов в дикорастущих растениях	114
Органические кислоты и аминокислоты в растениях	116
Содержание минеральных веществ в растениях	119
3.2 Применение лечебных чаев, настоек и отваров	122
3.3 Природные растения на фармацевтическом рынке БАД	135
3.4 Выращивание лекарственных видов растений в саду	136
Заключение	139
Список литературы	140
Указатель латинских названий растений	153
Resumé	156