

ДУБЛЕТ

17-9072 2 вып.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ИЗ СЕМЯН И ЛИСТЬЕВ АМАРАНТА

17-02589



ФГБНУ ФНЦО
Москва
2018

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ НАУЧНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ФЕДЕРАЛЬНЫЙ НАУЧНЫЙ
ЦЕНТР ОВОЩЕВОДСТВА»**

**М.С. Гинс, В.К. Гинс, В.Ф. Пивоваров,
К.Х. Торрес Миньо, П.Ф. Кононков**

**ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ
ИЗ СЕМЯН И ЛИСТЬЕВ
АМАРАНТА**

2-е издание



Москва
2018

УДК 635.49:581.19

ББК 42.344:41.272

Г 49

М.С. Гинс, В.К. Гинс, В.Ф. Пивоваров,
К.Х. Торрес Миньо, П.Ф. Кононков
Функциональные продукты питания из семян
и листьев амаранта / М., Изд-во ФГБНУ ФНЦО. – 2018.
2-е изд. – 96 с.

ISBN 978-5-901695-77-7

Рецензент: И.М. Куликов – доктор экономических наук, профессор, академик РАН, Лауреат Премии Правительства РФ, директор ФГБНУ «Всероссийский селекционно-технологический институт садоводства и питомниководства»

Ответственный редактор: М.М. Тареева – кандидат с.-х. наук, с.н.с. ФГБНУ ФНЦО

В книге кратко изложены основные сведения о составе и содержании белка и биологически активных веществ в семенах и листьях перспективной сельскохозяйственной культуры амарант. Даны общие представления о функциональных продуктах, в том числе из амаранта. Представлены оригинальные кулинарные рецепты приготовления здоровой пищи из семян, муки цельномолотой амарантовой и листьев амаранта.

Книга рассмотрена на заседании секции земледелия и растениеводства Научно-технического совета Министерства сельского хозяйства России (секция НТС) 26 февраля 2015 года (протокол № 10) и рекомендована к публикации для широкого круга читателей с целью популяризации использования амаранта населением Российской Федерации.

ISBN 978-5-901695-77-7



9 785901 695777

© ФГБНУ «Федеральный научный
центр овощеводства», 2018 год
© Коллектив авторов, 2018 год

Содержание

Предисловие	4
Введение	7
1. Функциональные продукты питания	8
2. Полноценная пища из амаранта	16
2.1. Семена амаранта – высокобелковое сырье, богатое биологически активными веществами.....	16
2.2. Листья амаранта – воспроизводимое растительное сырье для создания антиоксидантных продуктов и напитков.....	19
2.3. Уникальная биологически активная добавка к пище «Фиточай «Амарантил».....	20
3. Кулинарные рецепты для приготовления полноценной пищи из амаранта	31
3.1. Использование семян амаранта для приготовления блюд.....	31
3.2. Мука амарантовая цельносмолотая – функциональный продукт для создания продуктов оздоровительного профилактического направления.....	41
3.3. Крупка амарантовая зародышевая полуобезжиренная	67
3.4. Листья овощного амаранта в рационе домашнего питания.....	71
3.5. Пищевые добавки на основе амаранта	78
3.6. Освежающие напитки из листьев амаранта.....	80
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	93