

6. ДЕЯКІ ХАРЧОВІ ДИКОРΟΣЛІ ТРАВ'ЯНИСТІ РОСЛИНИ ОКОЛИЦЬ ТЕРНОПОЛЯ

Іванюта С.П., Адамів М.І. - студенти 4 курсу
(Тернопільський державний педагогічний інститут)

Науковий керівник: викл. Шанайда Н.Д.

Ще в теперішній час населення має дуже обмежені знання щодо використання у їжу дикорослих рослин, хоч вони мають багато таких властивостей і якостей, яких бракує культурним рослинам.

До таких рослин належить кульбаба лікарська, кропива дводомна та кропива жалка, пшінка весняна, подорожник великий, грицики звичайні, суріпиця звичайна, квасениця звичайна, конюшина лучна.

Так, наприклад, з листків кульбаби можна приготувати салат, сік, які збуджують апетит і поліпшують діяльність травного тракту, а з коренів, які містять нікотинамід, вуглевод інулін, готують напій, подібний до кави і вживають його для зменшення цукру в крові на початкових стадіях цукрового діабету.

З молодих стебел і листків кропиви, багатих на вітаміни С, К1, В2, провітамін А, мінеральні солі, варять борщ, готують пюре, вітамінні салати, які стимулюють роботу органів травлення.

Як засіб боротьби з цингою, для приготування "весняних" салатів, зелених та холодних борщів можна використовувати молоді листки і стебла пшінки. Дуже корисно робити комбінований салат з листків суріпиці і квасениці. Квасениця надає кислуватого присмаку і збагачує будь-який салат вітаміном С (в 100 г сирової маси листків квасениці міститься близько 100 мг вітаміну).

З подорожника великого і грициків звичайних готують як перші, так і другі страви, соки, приправи до інших страв. Салати із свіжих листків подорожника збуджують апетит. Квашені листки нічим не поступаються квашеним листкам капусти і їх рекомендують вживати при шлункових захворюваннях та головних болях внаслідок алкогольного отруєння.

В листках грициків звичайних міститься багато кислот, солей кальцію і фосфору, вітамінів Д, В2, С, К. Тому вживання листків у вигляді борщів, пюре, юшок, салатів сприяє нормалізації зору, омолодженню шкіри. Цю рослину варто культивувати на городах як салатну культуру, як це роблять в Китаї, Індії, Японії.