

## РАЗНООБРАЗИЕ САДОВЫХ ЗЕЛЕННЫХ КУЛЬТУР Variety of garden green leafy vegetables

Д. Д. Ломакина, студент

М. С. Иванова, кандидат сельскохозяйственных наук, старший преподаватель  
Уральского государственного аграрного университета  
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

### Аннотация

Статья посвящена зеленым культурам, которые можно выращивать в саду и использовать в питании. В статье рассматриваются примеры популярных листовых овощей, их питательные и лекарственные свойства, а также способы использования.

**Ключевые слова:** листовые овощи, огуречная трава, анис, базилик, чабер, кервель, сельдерей, любисток.

### Summary

This article is about leafy vegetables that can be grown in the garden and used in food. The article discusses examples of popular leafy vegetables, their nutritional and medicinal properties, and how to use them.

**Keywords:** leafy vegetables, borage, anise, basil, savory, chervil, celery, lovage.

Среди овощей особую ценность представляют зеленые листовые овощи, обладая богатым составом питательных веществ, особенным ароматом, вкусом и помимо этого, лечебными свойствами. Зеленые овощи способствуют поддержанию щелочно-кислотного равновесия в организме, нарушаемого при избыточном потреблении белковой и углеводной пищи. Щелочно-кислотное равновесие предупреждает отложение солей, замедляет и устраняет старение организма. Комплекс пектиновых веществ в сочетании с клетчаткой, чем богаты зеленые овощи, стимулирует деятельность кишечника, способствует выведению из организма излишек холестерина. А пряные листовые овощи возбуждают аппетит и тем самым усиливают усвояемость питательных веществ [1, 2].

В саду листовые овощи можно получать с ранней весны до поздней осени. Первые листочки овощной зелени можно получить уже в начале мая. Это будут в первую очередь различные луки: шнитт, батун, слизун. Зелень луков богата аскорбиновой кислотой, содержание которой в 10-15 раз выше, чем в плодах апельсина и лимона. Кроме того, листья содержат большое количество фитонцидов, эфирное масло, сапонины и т.д. [3]. Чуть позже в пищу можно использовать верхушки эстрагона.

Если ранней весной посеять семена кресс-салата и листовой горчицы, то уже через три недели можно получить освежающую зелень. После кресс-салата и листовой горчицы, через месяц поспеет к столу ранняя листовая капуста, которая растет быстрее салата. Также через месяц после всходов срезают зелень укропа, шпината и кориандра [4].

Огуречная трава (бораго), листья которой обладают ароматом свежего огурца. Растение имеет щетинисто-волосистые листья, поэтому в пищу идут лишь молодые листья, когда опушения еще нет. Листья бораго – приправа к различным блюдам, а также в нарубленном виде используются в салат и квас. Также огуречную траву ценят как лекарственное средство, ею лечат суставный ревматизм и некоторые кожные заболевания [5].

Свежая зелень аниса обыкновенного – пряность, которая используется в салатах, супах, мясных и рыбных блюдах, особенно в сочетании с базиликом, луком и чесноком. Плоды нередко добавляют в хлебобулочные изделия. Кроме того, плоды аниса обладают отхаркивающим и слабительным действием, улучшают пищеварение.

Базилик и чабер являются широко распространёнными однолетними пряноароматными растениями, используемыми в кулинарии. Листья базилика обладают характерным ароматом и применяются в свежем или сушёном виде, как целыми, так и измельчёнными. Молодые листья базилика добавляют в салаты, соусы, супы, мясные и рыбные блюда, а также используют при приготовлении паштетов и консервировании. Свежий базилик оказывает тонизирующее действие на организм, стимулирует нервную систему и повышает настроение. В медицине его применяют как средство для полоскания горла и компрессов.

Чабер, подобно базилику, представляет собой однолетний садовый вид. Листья чабера, как свежие, так и сушёные, используются в качестве приправы к салатам, супам, мясным и овощным блюдам, маринадам, а также при засолке огурцов и томатов. Чабер придает блюдам пикантный вкус, улучшает их вкусовые качества и способствует лучшему усвоению крахмалистых продуктов. В народной медицине чабер применяется как обезболивающее и вяжущее средство при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Он также обладает бактерицидными свойствами.

Кервель – однолетнее пряно-ароматическое растение. Его густая розетка состоит из нежных ярко-зеленых листьев, по внешнему виду напоминающих петрушку, но обладающих более сочной текстурой и тонким ароматом аниса. Кервель богат биологически активными веществами, полезными для организма человека. В нем содержится аскорбиновая кислота, каротин, а также микроэлементы и другие ценные компоненты. Нежная зелень легко переваривается и хорошо усваивается организмом. Для обеспечения непрерывного поступления свежей зелени кервель сеют за лето 2-3 раза: ранней весной, в конце июня и в августе. Последний посев осуществляют с расчетом на то, чтобы выросшая к осени зелень под снегом перезимовала и весной порадовала свежестью. Его зелень радует свежестью не только весной, но и осенью, когда другие растения увядают. При тепловой обработке кервель теряет аромат, поэтому его лучше употреблять в свежем виде как приправу к салатам, первым и вторым блюдам [6].

Более позднюю зелень дают листовая и черешковый сельдерей, петрушка и любисток. Сельдерей отличается более сильным ароматом, чем петрушка. Он способствует лучшему пищеварению, благотворно влияет на органы внутренней секреции, а также на нервную систему. Это одно из испытанных лекарственных средств против подагры и ревматизма. Его листья богаты аскорбиновой кислотой и каротином. Зелень сельдерея – приправа к мясным блюдам, а корнеплоды могут использоваться для выгонки зелени в комнатных условиях в зимне-весенний период.

Любисток – многолетнее, зимостойкое и неприхотливое растение из семейства зонтичных, ценное как в кулинарии, так и в народной медицине. Все части растения богаты витаминами, минералами и эфирными маслами (тирпенсол, цинеол, карвакрол и другие). В пищу используется корень, семена и надземная часть [7]. Его зелень используется как пряность в кулинарии и при засолке овощей. Любисток используется в различных блюдах: его корень употребляют в свежем, вареном, тушеном, печеном и жареном виде, а молодую зелень – как приправу к супам, салатам и другим кулинарным изделиям. Запахом напоминает сельдерей, вкус любистока острый, солоновато-горький. В народной медицине сок, настой или отвар из корней и листьев использовались как мочегонное, тонизирующее средство, а также для лечения заболеваний верхних дыхательных путей, нервных заболеваний.

Таким образом, зеленые листовые овощи очень разнообразны и их можно выращивать и собирать с ранней весны до поздней осени, начиная с лука и кресс-салата, и заканчивая сельдереем и любистком. Эти растения не только привносят разнообразие в рацион, но и улучшают пищеварение и общее состояние здоровья благодаря своему богатому составу витаминов и минералов.

### Библиографический список

1. Зеленные и пряно-вкусовые культуры / Ю. П. Шевченко, В. А. Харченко, Г. С. Шевченко, А. В. Солдатенко ; Федеральный научный центр овощеводства. М.: Федеральный научный центр овощеводства, 2019. 224 с.
2. Карпухин М. Ю. Зеленные и пряно-вкусовые овощные культуры (выгоночные) / М. Ю. Карпухин, А. В. Юрина. Екатеринбург: Уральский государственный аграрный университет, 2017. 136 с.
3. Зеленные, пряные и ароматические растения в диетическом питании // Ароматические и салатные растения и грибы Сибири: учебное пособие. М.: Академия Естествознания, 2022. С. 9-169.
4. Никонова Г. Н. Повышение эффективности возделывания зеленых листовых культур в личных подсобных хозяйствах / Г. Н. Никонова, О. М. Бредихина, С. Н. Насонова // Социально-экономические аспекты развития сельских территорий: материалы Всероссийской (национальной) научно-практической интернет-конференции, посвященной 60-летию экономического факультета, Нижний Новгород, 03 декабря 2020 года. Н. Новгород: Нижегородская ГСХА, 2021. С. 482-485.
5. Лудилов В. А. Редкие и малораспространенные овощные культуры (биология, выращивание, семеноводство): производственно-практическое издание / В. А. Лудилов, М. И. Иванова ; отв. за выпуск Л. А. Смирнова. М.: Российский научно-исследовательский институт информации и технико-экономических исследований по инженерно-техническому обеспечению агропромышленного комплекса, 2009. 196 с.
6. Молдован А. И. Огородник – новый сорт кервеля садового / А. И. Молдован, В. А. Харченко, Н. А. Голубкина // Известия ФНЦО. 2023. № 4. С. 28-34.
7. Кубасова Е. Д. Любисток лекарственный: фармакологическое действие биологически активных веществ (обзор литературы) / Е. Д. Кубасова, Г. В. Корельская, Р. В. Кубасов // Медико-фармацевтический журнал Пульс. 2021. Т. 23, № 10. С. 20-27.