

Председатель Правления



Айтбаев Т.Е.

## ТЕМА ВЕБИНАРА: « Нетрадиционные овощные культуры для фермеров и овощеводов любителей »



Иселёва Н.А.  
Старший научный сотрудник Лаборатории генофонда

Место:  
РФ «Кайнар»

**ЦЕЛЬ:** Увеличить сортимент выращиваемых овощных культур за счет интродукции новых нетрадиционных овощных культур.

### **ЗАДАЧИ:**

1. Предоставить, фермерам и овощеводам любителям, как можно более полную информацию о имеющихся нетрадиционных овощных культурах .
2. Доказать, что здоровье, продолжительность и качество жизни человека неразрывно связаны с обеспечением здорового и сбалансированного питания, составной частью в котором являются и нетрадиционные овощные
3. Пояснить, что основой здорового питания является потребление, наряду с белками и энергетическими веществами, продуктов растительного происхождения, богатых биологически активными веществами.
4. Рассказать, что выращивание нетрадиционных овощных культур, это не только вкусно и полезно, но и очень красиво

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЛЯ ФЕРМЕРА :** Введение в культуру новых нетрадиционных овощных культур будет расценено, как пропаганда здорового питания, так как эти овощи обладают не только ценными питательными свойствами, но и являются полноценным лекарственным сырьем.

## ТЕКУЩАЯ СИТУАЦИЯ

ТЕЗИС	ДЕТАЛИ
<p>В нашей ежедневной жизни для питания используется традиционно сложившийся небольшой набор овощных культур. Их можно перечислить в буквальном смысле по пальцам: из корнеплодов морковь, свекла столовая, редька и редис, остальной набор овощных составляют: томат, огурец, перец сладкий и острый, капуста белокочанная, тыква, в основном мантная (мускатна), лук репчатый и чеснок и конечно картофель.</p>	<p>В огромной степени полноценное питание зависит от его структуры, обеспеченности необходимыми питательными и качественными пищевыми продуктами в правильных соотношениях для нормального развития и жизнедеятельности человека, правильного обмена веществ, укрепления здоровья и профилактики заболеваний, замедления процесса старения организма и увеличения продолжительности жизни. Овощи – низкокалорийные продукты. Благодаря этому все большее значение овощи приобретают в предупреждении и лечении ожирения и сердечнососудистых заболеваний.</p>
<p>Некоторые овощные культуры постепенно входят в нашу жизнь: баклажан, кабачок, некоторые виды капусты</p>	<p>Одна из заповедей современной науки о рациональном питании гласит: «Минимум калорийности плюс максимум биологической ценности». Овощи, как ни одна другая пища, богаты биологически активными веществами, необходимыми для нормальной жизнедеятельности человека и сохранения его здоровья. К биологически активным веществам относятся витамины, минеральные вещества, органические кислоты и ряд других сложных органических соединений.</p>

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ФЕРМЕРОВ

- 1. Как можно активнее участвовать во всякого рода мероприятиях по повышению уровня знаний по выращиванию новых нетрадиционных овощных культур (семинары, лекции, курсы).**
- 2. Не бояться новшеств, пробовать новые культуры, набирать опыт, будет чем поделиться.**
- 2. Совершенствовать свои знания в технологии выращивания овощных культур, разбираться в текущем моменте по имеющимся сортам в Республике.**
- 3. Обрабатывать полученные урожайные данные, научиться работать с литературными источниками в интернете.**

Иллюстрация .....

**Фасоль овощная (*Phaseolus vulgaris* L)**  
относится к семейству бобовые  
(*Fabaceae* L).

Овощная фасоль популярная  
овощная культура, вид фасоли также  
называют зеленой, спаржевой, сахарной  
– в пищу у которой используют 10-12  
дневные недозрелые бобы (лопатки) т.е.  
недозрелые семена вместе с молодыми,  
нежными и сочными створками бобов, в  
которых нет пергаментного слоя.



## Маш овощной (*Vigna radiata*) относится к семейству бобовых (Fabaceae L.)

Маш возделывают не только как зерновую культуру, но и как овощную. Его едят целым и колотым, шлифованным и нешлифованным, а также проращивают. Вареный маш имеет мягкий травяной вкус и легкий ореховый аромат, его необязательно замачивать, он варится сравнительно недолго - 40 минут. Используется для приготовления супов, мясных блюд и в сочетании с рисом. В пищу употребляют кроме проростков семян, зеленые бобы, и молодые листочки. Зеленые бобы маша используют для консервирования и приготовления салатов.



**Базилик** – кустовое однолетнее овощное и лекарственное растение семейства губоцветных.

Существует множество сортов базилика, и каждому виду характерен свой оттенок аромата: горьковатый, анисовый, перечный, камфорный. Листики одного вида имеют ярко выраженный запах лимона, запах другого сорта напоминает гвоздику. Существует даже карамельно-ванильный сорт. Поэтому базилик столь широко применяют в кулинарии. Практически в любой кухне мира есть блюда, включающие эту специю. А разнообразие ароматов позволяет приправлять им абсолютно любые произведения кулинарии, будь то суп, салат или десерт.



**Кориандр или кинза, клоповник** (*Coriandrum sativum* L.), семейства сельдерейных. Однолетняя ценная пряно-вкусовая культура, ценный источник витаминов С, А, Р, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>. Это эфиромасличная культура, содержит до 2% эфирного масла, отличный медонос. Семена используют в кулинарии и кондитерском производстве, парфюмерии и медицине. В пищу используют листья молодых, не приступивших к цветению растений. Их используют в свежем или сушеном виде как приправу к салатам, супам, овощным и мясным блюдам, гарнирам. Семена используют для ароматизации хлеба, кондитерских изделий, при изготовлении колбас, сыров. Входит кориандр в состав аджики, приправы хмели-сунели. Он хорош в маринадах и солениях.



**Кориандр и кинза** — одно и то же растение. *Кинза* — это листья молодых растений *кориандра*.

**Майоран** однолетнее или двулетнее растение семейства губоцветных.

Как пряновкусовая культура известен с глубокой древности. Приятный теплый пряноцветочный ни с чем несравнимый аромат и остро-пряный вкус позволяет использовать это растение в пищевой и парфюмерной промышленности. Майоран является эфиромасличной культурой, содержит витамины С, А, Р, витамины группы В.

Использование майорана в домашних условиях многообразно. Как пряный овощ в пищу используют недревесневшие зеленые побеги с листьями и соцветиями в свежем и сушеном виде. Майоран является хорошим ароматизирующим компонентом к салатам, им мясные, овощные блюда, супы, чай, компот, квас, кисель.



**Мята перечная** многолетнее равнинное растение семейства губоцветных (Labiatae).

Растение с характерным сильным запахом и охлаждающим ощущением при надкусывании, содержит витамины С, А, рутин и ментол. Листья и цветки мяты используют как пряную приправу к сырам, салатам, супам, мясным, рыбным и овощным блюдам. Добавляют ее в печенье, пряники, булочки, компоты, кисели, морсы и квас. Зелень мяты — необходимый компонент многих национальных блюд.. Эфирное масло широко применяется в кондитерской, пищевой, ликероводочной и парфюмерной промышленности, а также в химико-фармацевтической для производства ментола.



**Нигелла *nigella sativa***, универсальное растение  
семейства лютиковые

В кулинарии варианты использования нигеллы бесконечны. Ведь из-за своей способности улучшать пищеварение нигелла – излюбленная специя всех тех, кто любит тяжёлую и жирную пищу. Мясные блюда, тушения, маринады и соусы на Востоке также часто включают в себя нигеллу. Однако, и овощные блюда, блюда из бобовых и, конечно же, самый полезный плов всех времен и народов «кичари» прекрасно приправляют нигеллой.



**Сельдерей пахучий** (*Apium graveolens*  
L.) семейство сельдерейные

Сельдерей ценное пряновкусовое растение со специфическим ароматом. Растение двухлетнее, в первый год оно формирует розетку листьев и корнеплод. Различают три разновидности культуры: листовой черешковый корнево.

В стеблях сельдерея содержатся в большом количестве витамины РР, Е, К, С, В1, В2, В5. Употребив в пищу тоненький стебель этого корнеплода, ваш организм получит до 8 % необходимой суточной нормы витаминов С и А. Это ароматное растение содержит множество минеральных веществ: цинк, железо, селен, фосфор, магний и кальций. Стебли сельдерея богаты никотиновой и глутаминовой кислотами, глюкозидами и флавоноидами.



**Эстрагон** это многолетнее пряновкусовое овощное растение семейства сложноцветных (астровых).

Выращивается на приусадебных участках в небольших объемах, в промышленности для получения масла и напитка "Тархун".

В листьях и молодых побегах содержится большое количество витаминов С, А и рутин (биологически активный флавоноид с мощным противовоспалительными и антиоксидантными свойствами, или витамин омоложения).

В пищу употребляют молодые травянистые побеги с листьями. Обладающие приятным запахом и освежающим вкусом.

Свежую зелень используют для приготовления салатов. Добавляют в качестве приправы к различным блюдам.



**Амарант, или щирица** (лат. *Amaránthus*) относится к семейству Амарантовые (*Amaranthaceae*).

Амарант отличается универсальностью в приготовлении, он может быть полезной заменой злаков или лёгким перекусом, похожим на попкорн. Его также можно добавлять в тушёные блюда, выпечку и супы, чтобы улучшить питательный профиль продукта.

Амарант богат минералами, такими как кальций, железо, фосфор и калий. В нём также замечательное содержание белка: из 100 г. продукта вы получаете 13,6 г. белка.

Амарант является отличным источником лизина — важной аминокислоты (0,75 г. лизина в 100 г. амаранта). Это важное питательное вещество, которое поступает с пищей, имеет решающее значение в синтезе белка.



**Ревень** – это многолетнее растение, принадлежит к семейству гречишных

Эта культура с невыдающейся внешностью является одной из наиболее популярных в мире. Его выращивают, кажется, во всех уголках планеты. Многие любят ревень за его приятный кисло-сладкий вкус и даже не догадываются, сколько полезных веществ содержится в его стеблях. А ревень является превосходным источником витаминов группы В, кальция, марганца, калия, витаминов С и К. Помимо этого, растение эффективно понижает уровень глюкозы в крови и действует на организм как легкое слабительное.



## Нетрадиционные виды злаковых культур

### Кукуруза сахарная овощная (*Zéa máys*)

семейства Злаки (*Poaceae*)

В зерне сахарной кукурузы, особенно в фазе молочной и восковой спелости, содержатся такие витамины: В1, В2, В3, В6 С, Е, РР, а также холин, биотин.

Кукурузная зерновка - химический комбинат в миниатюре, ведь в ней содержится в различных дозах четвертая часть элементов периодической системы Менделеева, в частности, калий, фтор, кальций, магний, сера, натрий, железо, алюминий, никель, кобальт, йод, ванадий, азот, фосфор, серебро, марганец, бор.?

Зерно кукурузы по сравнению с другими зерновыми культурами имеет больше жира - от 3,6 до 7%.



### **.Капуста краснокочанная**

Краснокочанная капуста содержит белки, клетчатку, ферменты, фитонциды, сахар, железо, калий, магний; витамин С, В1, В2, В5, В6, В9, РР, Н, Провитамин А и каротин. Каротина содержится в 4 раза больше чем в белокочанной капусте. Содержащийся в ней антоциан положительно влияет на организм человека, повышает упругость капилляров и нормализует их проницаемость. Кроме того, он препятствует воздействию радиации на организм человека и предотвращает анемию.



### **.Капуста китайская пак-чой.**

Листья растения богаты калием, фосфором, железом, кальцием, магнием и большим количеством витаминов. Наличие лимонной кислоты, клетчатки, пектиновых соединений и биологически активных ферментов делают пак-чой незаменимым продуктом в диетическом питании. К тому же, низкая калорийность позволяет включать эту капусту в диеты для похудения.

Красивая розетка ярких зелёных листьев не образует кочана, а диаметр некоторых сортов может достигать 45 см. Листья пак-чой очень декоративны и могут служить настоящим украшением огорода



*Лук порей (Allium porum)*, семейство луковые  
(Амариллисовые)

В кулинарии используется для приготовления супов, пюре из порея, салатов, соусов, добавляют его и к мясу и т. п. Порей служит хорошим добавлением к яичнице, его можно жарить в кляре. Хорошо сочетается с сырами. Дочерние луковички можно консервировать в кисло-сладком маринаде. У этой культуры отсутствуют резкие запах и вкус. Аромат его нежнее, а вкус тоньше, приятнее, слаще, чем у лука репчатого. В пищу используют утолщенную нижнюю белую часть стебля и молодые широкие плоские листья. Его рекомендовали употреблять больным подагрой, ревматизмом, цингой, при мочекаменной болезни и ожирении, психическом и физическом переутомлении. Благодаря большому количеству солей калия порей проявляет выраженное мочегонное действие, полезен при ожирении, ревматизме, подагре.



**Лук слизун, семейство луковые  
(Амариллисовые)**

Листья лука-слизуна содержат витамин С, каротин, высокоактивные фитонциды, необходимые человеку соли цинка, никеля, марганца, молибдена. Но особо богат лук-слизун солями железа, благодаря чему он особенно полезен при лечении болезней крови, в том числе и при малокровии.

Он обладает редким для лука пищевым достоинством – содержит мало эфирных масел, поэтому лишен горечи и имеет слабоострый вкус и чесночный запах. Листья этого лука с удовольствием употребляют в пищу дети.



### **Лук-шалот** (*Allium ascalonicum*)

Лук-шалот хорош и в сыром, и в тушеном виде. Однако при термической обработке нужно следить за тем, чтобы его не пережарить, иначе он начнет горчить.

И лук-шалот, и репчатый лук имеют схожий вкус и текстуру – правда, шалот нежнее и мягче по вкусу, он более выигрышно оттеняет блюда. Лук-шалот не оставляет неприятного запаха во рту и не вызывает слезотечения при нарезании.

Своим составе много витаминов группы В, А и С. Зеленые перья отличаются высокой концентрацией калия, меди, фосфора.



### Шнитт-лук (лук-резанец) (*Allium schoenoprasum*).

В свежем виде как пряность добавляется во все витаминные салаты, мясные, рыбные и овощные блюда. Нежные листья, приятные на вкус, без горечи и жжения, входят составной частью в выпечку, омлеты, соусы, подливки. Высокое содержание сахаров (3 %), витаминов (В, С, К, Е, А), минеральных солей и особенно фитонцидов и их положительное воздействие на здоровье человека, относят шнитт-лук к лекарственным растениям.



### Физалис

Плод физалиса — это небольшая мясистая ягода. Она может быть разной окраски, от фиолетовой и красной до светло-желтой. Эти ягоды употребляют в пищу и используют в лечебных целях. Одна 100 г свежего физалиса содержит 66 калорий. Физалис поставляет в организм человека такие микроэлементы, как кальций, железо, натрий, а также витамин С и А .

Физалис содержит много пектина, что делает его более ценным, чем другие пасленовые.

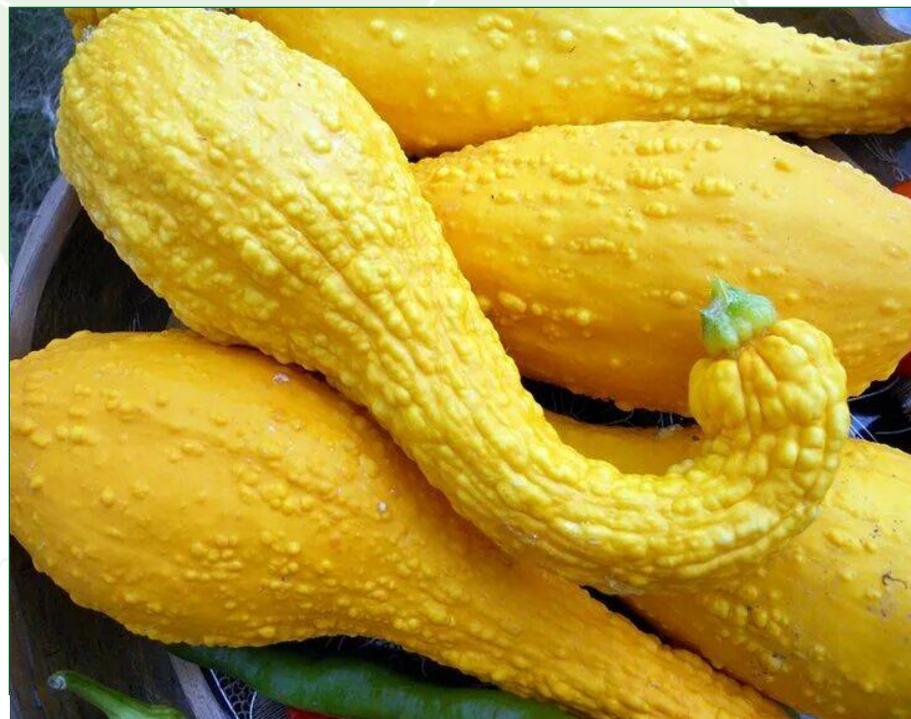
Физалис — это универсальный фрукт, который можно есть сырым, вареным или в виде джема или желе. Можно использовать также в виде сока, настоя или отвара из высушенных ягод. трий, а также витамин С и А .



**Кабачок крукнек (*Cucurbita pepo* var. *giraumonas*)**

Крукнек можно использовать в диетическом питании при сердечно-сосудистых заболеваниях, он полезен при хронических проблемах желудочно-кишечного тракта. Мякоть выводит из организма избыточное количество холестерина, улучшает работу почек, предупреждает ожирение.

Крукнек по питательности и диетическим качествам намного превосшел своих ближайших тыквенных собратьев – кабачки и патиссоны. В мякоти плодов крукнека содержится богатый набор питательных элементов и витаминов: белок, медь, калий, витамин С, каротин и др.



***Назарларыңызға рахмет!  
Благодарю за внимание!***