Г.Ф. Яцук, І.М. Миколів,
О.О. Семенів, Н.П. Бігун

ЛІКАРСЬКІ ОВОЧЕВІ РОСЛИНИ

ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

ББК 28.59я 72
УДК 581
Я 94

Рецензенти:
доктор сільськогосподарських наук,
професор Тернопільського національного
педагогічного університету ім. В. Гнатюка
Пида С.В.

кандидат педагогічних наук, доцент ТНПУ
ім. В. Гнатюка.
Барна Л.І.

лікар Тернопільського обласного
протитуберкульозного диспансеру.
Білоус Л.І.

лікар Тернопільської дитячої міської лікарні.
Чорнота І.Д.

Яцук Г.Ф., Миколів І.М, Семенів О.О., Бігун Н.П.
Я 94 Лікарські овочеві рослини. — Тернопіль: Навчальна книга − Богдан, 2011. — 144 с.

ISBN 978-966-10-1192-1

У книзі описано біологічні особливості 28-ми овочевих лікарських рослин, які можна вирощувати на присадибних, навчально-дослідних ділянках і полях України.

Подано також зображення, характеристику та рекомендації щодо застосування цих рослин з метою профілактики й лікування захворювань людини. Видання містить ретельно дібрані рецепти смачних та корисних овочевих страв.

Книга буде корисною вчителям біології, географії, основ здоров'я, студентам біологічних факультетів, аматорам-натуралістам, а також широкому колу читачів.

ББК 28.59я 72
УДК 581

Охороняється законом про авторське право.
Жодна частина цього видання не може бути відтворена
в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва.

ISBN 978-966-10-1192-1

© Навчальна книга − Богдан,
майнові права, 2012

ПЕРЕДМОВА

Овочі — джерело вітамінів і мінеральних солей, важливих поживних речовин. Завдяки вітамінам, зокрема каротину, вітамінам РР, С, К та групи В, покращується засвоєння білків, вуглеводів і жирів в організмі людини. Використання овочів у салатах, гарнірах сирими, вареними, сушеними, квашеними, консервованими сприяє посиленню секреції травних залоз, кращому перетравленню їжі.

Варто зауважити, що овочі не лише підсилюють секрецію травних залоз, але й підвищують активність травного соку, а також регулюють діяльність підшлункової залози, яка бере участь у травленні.

Овочі рекомендується споживати не лише як самостійні перші і другі страви, але й обов'язково у вигляді гарнірів. Вони діють як стимулятори секреції травних залоз і тим самим сприяють перетравленню їжі.

Корисні овочі не лише здоровим, але й хворим, ослабленим людям. В овочах міститься значна кількість солей калію, які необхідні для роботи серцевого м'яза. Немає жодної лікувальної дієти, в яку не входили б овочі. Навіть при запальних захворюваннях шлунка, кишківника в меню рекомендують включати картоплю, кабачки, гарбузи. Таким хворим необхідно обов'язково їх розварювати, подрібнювати, щоб не травмувати слизову оболонку органів травлення.

У щоденний раціон здорової людини повинно входити приблизно 300 г картоплі і 400 г капусти, буряків, моркви, цибулі, кропу та іншої зелені.

Овочі доцільно засолювати, заквашувати, висушувати, консервувати. Наприклад, квашена капуста — прекрасне джерело вітаміну С, у 100 г якої міститься 20–74 мг вітаміну. При правильному квашенні і зберіганні в капусті зберігається до весни 70–90 % вітаміну С.

Для поліпшення смаку страв, збагачення їх вітамінами та мінеральними речовинами варто використовувати висушену чи засолену зелень петрушки і кропу.

Дуже корисно споживати зелену цибулю, в 100 г якої міститься 30–60 мг аскорбінової кислоти і 2 мг каротину.

Моркву, цибулю, часник, кавуни та інші овочі ще наші пращури використовували не лише в їжу, але і як прекрасні вітамінні засоби, лікувальні продукти.

Картопля з оселедцем

Взяти картоплини, однакові за розміром, зварити до напівготовності. Очистити від шкірки і обережно вийняти серединку. З оселедця зняти шкірку, відділити кістки. Розтерти оселедець з серединками картоплі, яйцем, сметаною, перцем. Фаршем наповнити картоплини, зверху посипати тертим сиром і запекти. Подавати охолодженими.

Картопля з грибами

Зварити картоплю до напівготовності, почистити, вийняти серединки. Сушені гриби зварити, дрібно посікти, змішати з підсмаженою цибулею, вареними січеними яйцями, меленими сухарями. Нафаршировану картоплю протушкувати в соусі або в маслі зі сметаною.

«Мухомори»

Взяти картоплини видовженої форми, відварити, розрізати впоперек посередині. Широкими кінцями поставити на политу сметаною (майонезом) і посипану зеленню тарілочку – це будуть «ніжки»; покласти «шапочки» з помідорів (можна маринованих), зробити з масла чи майонезу крапочки.

Суп-пюре з куркою

Курку відварити, куски підсмажити. На відварі готують суп-пюре з картоплі. Варену картоплю, курятину, пасеровану цибулю двічі пропускають через м'ясорубку, кладуть у бульйон, заправлений борошном і вершками.

Лежні

Картоплю відварити у підсоленій воді, почистити, перекрутити через м'ясорубку гарячою. Вимішати з яйцями, утвориться тісто. Порціями викласти на посипану борошном

ПОКАЖЧИК ЛАТИНСЬКИХ НАЗВ РОСЛИН

Allium cepa ***65***
Allium sativum ***69***
Apium graveolens ***55***
Armoracia rusticana ***62***
Beta vulgaris *7*
Brassica oleracea ***22***
Brassica rapa ***53***
Capsicum annuum ***42***
Carum carvi ***30***
Citrullus lanatus ***19***
Cucumis sativus ***39***
Cucurbita pepo ***12***
Daucus sativus ***36***
Foeniculum vulgare ***58***
Hibiscus esculentus ***16***
Lactuca sativa ***32***
Majorana hortensis ***34***
Melo sativus ***17***
Petroselinum crispum ***45***
Physalis alkekengi ***60***
Raphanus sativus var. Niger ***50***
Rheum tanguticum ***48***
Rumex acetosa ***80***
Solanum melongena ***6***
Solanum tuberosum ***26***
Spinacia oleracea *77*
Tetragonia tetragonoides *77*
Phaseolus vulgaris ***28***

ЛІТЕРАТУРА

1. Доброчаєва Д.Н., Катов Д.І., Прокудін Ю.Н. і ін. Визначник вищих рослин України. – Київ: Наукова думка, 1987. – 548 с.
2. Нечитайло В.А., Кучерява Є.Ф. Ботаніка. Вищі рослини. – К.: Фітосаціоцентр, 2000. – 432 с.
3. Носов А.Н. Лекарственные растения. – Москва: Экспо-Пресс, 2001, – 350 с.
4. Червона книга України. Рослинний світ. Редколегія: Шеляг-Сосонко Ю.Р. та ін. – Київ: Українська енциклопедія ім. М.П. Бажана, 1996. – 608 с.
5. Борисов М.І. Лекарственные свойства сельскохозяйственных растений. – Минск: Ураджай, 1974. – 335 с.
6. Дудченко Л.Г., Кривенко В.В. Пищевые растения-целители. – Киев: Наукова думка, 1988. – 272 с.

ЗМІСТ

Передмова *3*
Розділ І. Опис овочів та їх застосування .. *5*
Баклажан *6*
Буряк столовий *7*
Гарбуз столовий *12*
Гібіск їстівний *16*
Диня посівна *17*
Кавун звичайний *19*
Капуста городня *22*
Картопля *26*
Квасоля звичайна *28*
Кмин звичайний *30*
Латук посівний (Салат) *32*
Майоран садовий *34*
Морква посівна (їстівна) *36*
Огірок посівний *39*
Перець стручковий однорічний *42*
Петрушка кучерява *45*
Ревінь тангутський (пальчастий) *48*
Редька посівна чорна *50*
Ріпа городня *53*
Селера пахуча *55*
Фенхель звичайний *58*
Фізаліс звичайний *60*
Хрін звичайний *62*
Цибуля городня *65*
Часник городній *69*
Шпинат городній *77*

Шпинат новозеландський *77*
Щавель кислий *80*
Розділ II. Корисні овочеві страви *83*
Рецепти страв *90*
Чаї вітамінні — чаї цілющі *134*
Покажчик українських назв рослин *138*
Покажчик російських назв рослин *139*
Покажчик латинських назв рослин *140*
Література *141*

КНИГА ПОШТОЮ
"НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН"
А/С 529
м. Тернопіль, 46008
☎ (0352) 287489
511141
mail@bohdan-books.com
ЗАМОВЛЯЙТЕ
КНИГИ ПОШТОЮ

Довідкове видання

ЯЦУК Ганна Федорівна
МИКОЛІВ Ігор Михайлович
СЕМЕНІВ Ольга Олександрівна
БІГУН Наталія Петрівна

ЛІКАРСЬКІ ОВОЧЕВІ РОСЛИНИ

Головний редактор *Богдан Будний*
Редактор *Антоніна Павліченко*
Обкладинка *Володимира Басалиги*
Комп'ютерна верстка *Миколи Кравчука*

Підписано до друку 22.11.2010. Формат 70x90/32.
Папір офсетний. Гарнітура Times.
Умовн. друк. арк. 5,22
Умовн. фарбо-відб. 20,88

Видавництво "Навчальна книга – Богдан"
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
видавців
ДК №370 від 21.03.2001 р.

Навчальна книга – Богдан, а/с 529, м. Тернопіль, 46008
тел./факс (0352) 52-06-07, 52-05-48, 52-19-66
publishing@budny.te.ua
www.bohdan-books.com

ISBN 978-966-10-1192-1
9 789661 011921