

# Семейство **Астровые** (лат. *Asteráceae*), или **Сложноцвётные** (лат. *Compósitae*)

- Одно из самых больших семейств двудольных растений; включает около 25 тысяч видов (относящихся к 900—1000 родам). Представители данного семейства — главным образом травянистые растения, однолетние или многолетние, реже кустарники или небольшие деревья. Цветы — сложные, находятся на расширенном конце цветоножки, имеющем плоскую, вогнутую или выпуклую поверхность и окружены общей обвёрткой, общей чашечкой, состоящей из одного или нескольких рядов прицветников (маленьких листочков, расположенных на цветоножке) — корзинка. Они состоят из нижней завязи, одногнёздой и односемянной, на верхушке которой прикреплён сростнолепестный венчик. У его основания обычно находится ряд волосков или щетинок, несколько зубчиков или перепончатая кайма. Эти образования соответствуют рудиментарной чашечке.
- Венчик сростнолепестный, выделяют два наиболее распространённых типа: трубчатый и язычковый. Листья очерёдные, редко супротивные. Их величина, форма, степень расчленения сильно различается у разных видов. Плод — семянка. Опыление перекрестное.
- К овощным культурам относятся: топинамбур (земляная груша), цикорий, артишок, салат посевной (латук), овсяный корень, скорцонера, эстрагон, хризантема овощная, салат эндивий, эскариол.

# Топина́мбур (подсо́лнечник клубнео́сный, земляная гру́ша, «иерусалимский артишок») (*Helianthus tuberosa*)

- Родина— Северная Америка.
- Топинамбур — многолетнее травянистое растение высотой около полутора метров (иногда до четырёх) с прямым опушённым стеблем, яйцевидными листьями и жёлтыми соцветиями-корзинками диаметром 6—10 см. В гнезде бывает 1-3 стебля, до 30 клубней на коротких столонах, компактно собранных. Корни на глубине 10-15 см отходят горизонтально до 4-4,5 м в рыхлой почве, а вертикально — до 1,3 м, что позволяет растениям выдерживать засуху. На одном месте может расти до 30 лет. Клубни весят от 20 — 30 до 100 граммов, цвета разные (в зависимости от сорта) — белые, желтые, розовые, фиолетовые, красные; мякоть нежная, сочная, с приятным сладковатым вкусом. Размножается в основном клубнями.
- Клубни топинамбура содержат до 3 % белка, минеральные соли, растворимый полисахарид инулин (от 16—18 %), фруктозу, микроэлементы, 2—4 % азотистых веществ. Довольно богаты витамином В1 (аневрин), содержат витамины С, каротин.
- Клубни употребляются как в сыром виде, так и подвергаются термообработке.



# Салат посевной, латук (*Lactuca sativa*)

- Родина растения неизвестна. Однолетнее или двулетнее растение высотой 30 – 100 см, часто образующее из листьев кочан.
- Стебель сизый, ветвистый. Листья округлые, волнистые, с белым млечным соком, верхние листья сидячие. Цветочные корзинки желтые, с язычковыми цветками. Обертка корзинок черепитчатая. Корзинки собраны в метельчатое соцветие.
- Плоды – продолговато-ребристые, семечки с белым хохолком. Время цветения июнь-июль. Листья собирают в мае-июле, семена – в июле-августе.
- В зависимости от вида и сорта листья могут быть гладкими, курчавыми или гофрированными, морщинистыми, иногда плотно смыкающимися в кочан. Листовые сорта бывают с различной формой листа (цельнокрайние, рассеченные, кружевные), а окраска их от желтовато-зеленой до темно-красной.
- Цветки желтые, мелкие, семянки с хохолком черного, белого или коричневого цвета. В листьях много каротина, витаминов В1, В2, В6, Р, Е, К, С. Помимо этого, много калия, кальция, железа, фосфора, магния, присутствует йод, органические кислоты (яблочная, лимонная, щавелевая, янтарная и др.), пектин. В млечном соке содержится небольшое количество горечей, содержащих особые вещества - лактуцин, лактуцерин и др. Кроме того в листьях есть углеводы, сахара, тиамин, пантотеновая и фолиевая кислоты.



# Цикорные салаты (*Cichorium intybus*)

- Листовую кочанную форму с этиолированными листьями называют витлуф («witloof» -белый лист) по-фламандски) и используют как салатное растение. Цикорий содержит во всех органах млечный сок. Род насчитывает 8-10 дикорастущих видов, в Евразии и Северной Африке.
- Две различные формы, культурного цикория *Cichorium endivia* широко распространены: кочанный и листовый. Культивируют в странах Средиземноморья и по всей Европе как салатное растение; в диком виде он неизвестен. Листья эндивия содержат аскарбиновую кислоту, каротин, витамины B1, B2, PP, ценные для организма сахара, инулин, соли K, Ca, Fe, Mg и P.
- Молодые листья хороши для салатов, старые можно тушить и отваривать, использовать в гарнирах и супах, добавляя в конце приготовления.



- Латинское название *Cichorium endivia* **Endive Chicorie frisee** (для формы с вырезанными листьями), Escarole Scarole (для плосколистной формы). эндивий - это разновидность с удлиненными, глубоко рассеченными, как бы изрезанными, листьями, края у которых курчавые или фестончатые. Наземная часть выглядит как розетка из 50 и более листьев.
- **Эскарриол Escariol (smooth endive)** – или гладкий эндивий, это разновидность с широкими цельными листовыми пластинками, у которых ровный, зубчатый или слегка волнистый край. Этот вид салатного цикория содержит меньше горечи, чем кудрявый или витлуф. Внутренние листья, как и у всех разновидностей светлее, чем внешние и больше горчат.



# АРТИШОК ПОСЕВНОЙ

## (*Супага scolymus* L.)



- Родина – Средиземноморье.
- Многолетнее травянистое растение до 2 м высоты; стебель толстый, прямой, опушенный, серый или белый от густого опушения. Крупные листья образуют широкую розетку при основании стебля. Нижние листья продолговатые или широколанцетные, около 1 м длины и 50 см ширины, с низбегающим черешком, дважды перисторассеченные; средние и верхние стеблевые листья уменьшенные, сидячие, слегка низбегающие, вверху редуцированные до линейных и продолговатых прицветных листьев, 5—6 см длины. Корзинки крупные, 7—10 см длины, одиночные на концах коротких разветвленных веточек, цветки много-численные; венчик голубовато-пурпурный. Венчик трубчатый, пятираздельный, синий или сине-фиолетовый.
- Плод — семянка, крупная, голая, сплюснутая или четырёхугольная, со срезанной верхушкой.
- В листьях артишока содержатся флавоноидные гликозиды — производные лютеолина — цинарозид, сколимозид и цинаротризид; фенолкарбоновые кислоты (кофейная, хлорогеновая, неохлорогеновая, 4-о-кофесил-кофеил-D-хинная кислота). В составе растения найдены гликолиевая и глицериновая кислоты, полисахарид инулин.
- Цветоложе содержит белковые вещества, углеводы, каротин, инулин, в большом количестве витамины — тиамин, рибофлавин, аскорбиновую кислоту.
- В пищу употребляют мясистое цветоложе нераскрывшихся соцветий (корзинок) и утолщенные основания чешуек нижних рядов обертки. Из сырых и консервированных артишоков готовят салат, в отварном виде его едят с соусами.



# Овсяный корень, козлородник пореелистный (*Tragopogon porrifolius*)

- Происходит от лугового растения - козлородника, широко распространенного в дикой флоре центральной европейской части. травянистое растение высотой до 60 см с белыми съедобными корнями.
- Двулетнее овощное корнеплодное растение. В первый год образуется розетка узких листьев серо – зеленого цвета и корнеплод удлиненно – конической формы, длиной до 30 см, массой около 100 грамм.
- Листья ланцетные или линейные.
- Цветки однополые, опыляемые насекомыми, пурпурного цвета, с венчиком диаметром 5 см, окружённым зелёными прицветниками, которые длиннее лепестков.
- Корнеплод овсяного корня содержит до 15% сахара, белки, витамины, минеральные соли и микроэлементы. В свежем виде корнеплоды обладают приятным сладковато-пряным вкусом, в вареном напоминают рыбу или устрицы (недаром эту культуру называют овощной устрицей);
- Корнеплоды употребляют как самостоятельное блюдо или как гарнир в свежем, переработанном виде, добавляют в первые и вторые блюда, соусы, приправы, пловы и т. д. Отбеленные молодые листья используются в салатах, из высушенных корнеплодов готовят суррогат кофе. очень ценится за свою питательную ценность и высокое содержание в листьях и корнеплодах инулина.



# Скорцонера испанская (*Scorzonera hispanica*)

**Другие названия – козелец, черный корень, черная морковь, сладкий корень**

- Родина -Средиземноморье. Многолетник (до 120 см) с стержневым, цилиндрическим, мясистым корень, покрытым опробковевшей черной или темнокоричневой кожурой.. Соцветие – корзинка, цветки желтые, пахнущие ванилью. Семена скорцонеры крупные, 15-20 мм длиной, около 1,5 мм толщиной, ребристые, сероватые. Масса 1000 семян 15-20 г.
- Корнеплоды (в меньшей степени – листья) богаты сахарами (около 20%), белки, жиры, каротин, витамины С, В1, В2 и другие. Оно имеет богатейший минеральный состав: калий – 320 мг%, магний – 23 мг%, кальций – 53 мг%, фосфор – 75 мг%, железо – 3 мг% и т.д. Но основное ее достоинство – высокое содержание в корнеплодах инулина (около 10%), а также аспарагина, левулина.
- Свежие корнеплоды сладковатые на вкус, и их используют для приготовления разнообразных салатов, винегретов, гарниров, супов, напитков. Весной для салатов используют отбеленные, как у овсяного корня, листья.



## Эстрагон (*Artemisia dracunculus*)

- Родиной эстрагона считают Восточную Сибирь, Монголию.
- Другие названия: тархун, драгун-трава, полынь эстрагонная.
- Многолетнее травянистое растение высотой до 150 см, состоящее из многочисленных стеблей с узкими линейно-ланцетовидными листьями. Корневище нетолстое деревянистое. Ежегодно на нем развиваются почки новых побегов и корней.
- На нижней части стеблей встречаются трехлопастные листья. Цветки очень мелкие, желтоватые. Соцветия - мелкие корзинки - собраны на концах ветвей в кисти. Семена мелкие (масса 1000 семян около 0,2 г), бурые, образуются на растениях редко.
- Приятный пряный аромат эстрагона объясняется содержанием в свежих листьях и стеблях растения эфирного масла (0,1—0,5%). Тонкие темно-зеленые листья обладают приятным запахом и вкусом с легким анисовым ароматом. состоящее в основном из эстрагона, терпенов, альдегида, линалацетата, фелландрена, а также дубильных веществ, горечи, смолы и др. Благодаря этому аромату, обусловленному содержащимися в нем эфирными маслами, служит пряностью и применяется в свежем и сушеном виде. Размножают семенным и вегетативным способами (делением куста, отводками и стеблевыми черенками).



## КАНУФЕР (*Tanacetum balsamita*)

- Многолетнее растение, родиной которого считают Малую Азию. до 1—1,2 м высотой, имеет разветвленное корневище. Стебли прямостоячие, листья похожи на рябиновые, только меньше размером. Цветет в июле, выбрасывая цветочные корзинки, похожие на соцветия пижмы. Цветы отличает приятный бальзамический запах, свойственный кануферу.
- В цветках и листьях растения в период, когда бутоны еще не распустились, накапливается наибольшее количество полезных веществ: около 0,6% эфирного масла, витамины, в том числе витамин С, дубильные и другие вещества.
- Размножается делением куста.
- Имеет неповторимый бальзамический аромат. Листочки и стебельки в сыром виде и сушеные используют для засолки огурцов, кабачков, патиссонов. Кануфером ароматизируют консервы, ликеры, квас, пиво и другие напитки.
- Зеленые листья растения добавляют в салаты, чтобы усилить аромат.



# Хризантема увенчанная

(*Chrysanthemum coronarium*)

- Родина Китай, Корея, Юго-Восточная Азия. Средиземноморье
- Однолетнее растение с мощным мясистым сильноветвящимся стеблем, высотой до 1 м. Стебли сильно облиственные, листья перисторассеченные, зеленые.
- Делится на 3 типа, отличающихся размером листьев: с тонкораздельными узкими темно-зелеными листьями; с широкими слегка раздельными бледно-зелеными листьями; промежуточный тип. Листья содержат большое количество бета-каротина, солей калия, кальция, фосфора и железа, а также протеины, углеводы, витамины группы В, РР, аскорбиновую кислоту.
- В пищу у овощной хризантемы употребляется все растение. Листья ее добавляют в различные салаты и гарниры, в супы и мясные блюда. У них приятный, не очень сильный пряный запах, напоминающий петрушку. Они придают пище тонкий аромат и своеобразный привкус.

