

Свёкла обыкновенная (*Béta vulgaris*)

- Родина Средиземноморье.
- В 1 год жизни образует корнеплод массой 0,4—0,9 кг шаровидно-уплощённой, шаровидно-овальной или уплощённой формы, имеющий тёмно-красную, бордовую, красно-фиолетовую мякоть и розетку зелёных с красными жилками или красных листьев.
- Стебель прямой, ветвистый, бороздчато-гребенчатый; листья на нём попеременные, продолговатые или ланцетные; в пазухах верхних листьев появляются клубочки (по 2—3) мелких неярких сидячих цветков, образующих сложные и листовые колосья. Цветки обоеполые, состоящие из зелёного чашевидного пятилопастного околоцветника, из пяти тычинок, прикрепленных к мясистому кольцу, окружающему завязь, и из пестика с полунижней одногнездой завязью и двумя рыльцами.
- Цветоносный стебель свёклы травянистый, прямостоячий, сильно ветвистый, у двух многолетних видов появляется на 2 год жизни. Листья крупные, гладкие или волнистые, треугольной, языковидной или сердцевидной формы, прикорневые на длинных черешках, стеблевые — мелкие, почти сидячие. Цветки обоеполые, с пятерным чашеобразным околоцветником, 5 тычинками и 1 пестиком, зелёные или беловатые, собраны в длинные облиственные соцветия, обычно сидят по несколько штук вместе. Опыление перекрёстное — мелкими насекомыми. Плоды почковидной формы, при созревании срастаются, образуя соплодия — клубочки (с 2—6 плодами). Под крышечкой внутри плодов находятся семена.
- В пищу используют корнеплод (содержит 13—20 % сухих веществ, в том числе 9—16 % сахара, 1,8—3 % белка, до 0,5 % органических кислот, 0,7—1,4 % клетчатки, 0,8—1,3 % минеральных солей, витамины С, В, Р, РР) и молодые растения.



Мангольд, листовая свекла (*Beta vulgaris* v. *Cicea*)

- Является разновидностью свеклы обыкновенной (*Beta vulgaris*). Двулетнее растение, обычно выращивается как однолетнее.
- Родина Средиземноморье. Листья содержат до 11% сухого вещества, около 5% сахаров, до 3% белка, 20-30 мг% витамина С, каротин, минеральные соли;
- По содержанию витаминов листья и черешки мангольда превосходят столовую свеклу. Употребляют мясистые, сочные черешки и листья мангольда в свежем и переработанном виде.



Шпинат огородный (*Spinacea oleracea*)

- Однолетнее травянистое растение, родом из Средиземноморья. Стебель простой или ветвистый до 80 см. высотой, листья треугольно-копьевидные или продолговато-яйцевидные, острые цельно-крайние или зубчатые. Цветки двудомные; мужские цветки собраны прерывчатыми колосьями в пазухе листьев и на верхушке стебля; женские цветки собраны пучками в пазухе листьев. В мужском цветке околоцветник 4-5 раздельный; тычинок 4-5. В женском цветке околоцветник почти шаровидный, 2-4 зубчатый; пестик с 4-5 рыльцами, завязь с вертикальным семенем; при плодах околоцветник разрастается и твердеет. Разводят два разновидности Ш.: *inermis* (околоцветник при плодах округлый, стравянистыми зубцами) и *spinosa* (околоцветник почти трехгранный, сколючими зубцами).
- Листья богаты белками, углеводами, содержат витамины С, группы В, каротин, соли железа и фосфора. Употребляются для приготовления различных блюд (отваренными), соков, а также для консервирования.



Шпинат (марь) многолистный, или земляничный шпинат, или шпинат-малина *Chenopodium foliosum*)

- Родина мари многолистной — южные районы Европы, Северная Африка и Средиземноморское побережье Азии.. В отличие от других маревых у шпината многолистного сочные съедобные соплодия.
- Шпинат развивается быстро и формирует мощные розетки светло-зеленых копьевидных листьев (7х6 см) на длинных черешках, а затем стебли. Они хорошо ветвятся и в результате образуются кусты высотой около 80 см. После этого в пазухах листьев появляются соплодия, по виду напоминавшие семена-клубочки свеклы. По мере роста они приобретают сдавленно-округлую форму и достигают 2 см в диаметре. Вначале оранжево-красные, по мере созревания они становятся густо-малиновыми, сочными, блестящими, правда, у основания, в месте прикрепления, оранжевая окраска сохраняется.
- Содержит белковые вещества, моно— и дисахарды (фруктоза, галактоза, сахароза), богатый набор витаминов и провитаминов (С1, В1, В2, Е, А, Р и др.), микро— и макроэлементов. По наличию железа шпинат настоящий чемпион среди овощных культур, а белка в сухом веществе в полтора раза больше, чем в сухом веществе молока и в два раза больше, чем в капусте. По содержанию липидов (жирных кислот) он превосходит пшеничную муку.
- Вкус спелых ягод очень приятен и напоминает шелковицу или ежевично-малиновые гибриды. Ягоды созревают постепенно, начиная с нижних побегов, первые уже спустя 1,5 месяца после посева.
- Из ягод получается хорошее варенье, вкусные соки и компоты. Листья можно добавлять в супы и салаты.

