

**ЧЕРЕМША – КОРИСНИЙ ОВОЧ У ХАРЧУВАННІ ЛЮДИНИ**

Цабека А.О., Левківська Т.М., к.т.н., доцент, Душак О.В., к.т.н., доцент

*Національний університет харчових технологій, Київ, Україна*

Черемша (*Allium ursinum*), відома також під народними назвами левурда, леверда, дикий часник, ведмежий часник, ведмежа цибуля — це багаторічна трав'яниста рослина родини цибулевих, з широким загостреним листям насичено зеленого кольору, кріпиться на соковитих циліндричних ніжках (рис.). Сезон черемші досить короткий. У дикому вигляді в центральних і північних регіонах України черемша виростає в другій половині квітня-початку травня.



а)



б)

Рисунок. Черемша: а) – в період цвітіння, б) перед переробленням

В Україні черемша переважно є дикоросом, що росте в лісах, у полях, на присадибних ділянках. Однак вона занесена до Червоної книги. Тому збір та нелегальний продаж цієї рослини заборонені та караються штрафом. Черемшу можна виростити на своїй ділянці або придбати у фермерів. При цьому насіння садової черемші можна легально купити та посадити у себе на ділянці.

Хімічний склад черемши, %, наступний: сухі речовини – 11,0, вуглеводи – 6,2 (моно- і дицукриди – 6,1 г, крозмаль та декстрини – 0,1 г), білок – 2,4, жири – 0,1 (в тому числі омега-3 жирні кислоти – 0,02 г, омега-6 жирні кислоти – 0,01 г, ненасичені жирні кислоти – 0,02 г), клітковина – 1,0, зола – 1,1, органічні кислоти – 0,1.

Черемша багата вітамінами, в мг на 100 г: А – 0,7, каротин – 4,2, С – 100,0-150,0, В<sub>1</sub> – 0,03, В<sub>2</sub> – 0,13, В<sub>4</sub> – 6,5, В<sub>5</sub> – 0,17, В<sub>6</sub> – 0,23, В<sub>9</sub> – 0,04, Н – 0,0085, РР – 0,47, Е – 0,68, К – 0,021, та мінералами: калієм, кальцієм, кремнієм, сіркою, фосфором, йодом та кобальтом, що підтримують в організмі кислотну-лужний баланс, нормалізують водно-солевий обмін, корисні для ендокринної, нервової, травної систем.

Усі частини рослини містять ефірну олію з часниковим запахом, вміст якої сягає до 0,07%. Також черемша містить аскорбінову кислоту (у листі 750 мг%, у цибулинах — до 100 мг%) та лізоцим. До складу ефірної олії входять алілсульфіди, алілполісульфіди, пінеколінова кислота, аліїн.

Різноманітні корисні властивості зробили її популярною в країнах Європи та Азії. У їжу черемшу вживають як у свіжому вигляді, так і використовують у різних салатах, супах і овочевих стравах. Крім того, черемша – це гарний консервант – у сушеному або розтертому з сіллю вигляді нею посипають м'ясо, щоб воно зберігалось довше. Черемша пахне ніжним часником, тому ідеально підходить як добавка до салатів, супів або песто. При обсмажуванні вона втрачає більшу частину гостроти, але аромат її тільки посилюється. А гостра закуска з черемші в помідорах чудово доповнює смак будь-якої м'ясної страви або гарніру. Пікантний смак має і маринована черемша. Також черемшу можна заморожувати, солити, настоювати на ній рослинну олію. У країнах Скандинавії з черемшею запікають овочі.

Загалом, черемша, яка має приємний аромат і багату корисну складову, стала популярним інгредієнтом у кулінарії та медицині. З огляду на органолептичні показники та хімічний склад черемши, вона є перспективною сировиною для приготування різноманітних страв та консервованих продуктів, корисних для людини.