

ВІГНА - ЦІННА ЗЕРНОБОБОВА КУЛЬТУРА

Світлана Бажай-Жежерун, Каріна Воропай

Національний університет харчових технологій,

м. Київ, Україна

Одним із ключових напрямів розвитку харчової промисловості є введення в раціон людини продуктів, які містять достатню кількість білка та біологічно активних сполук. Бобові культури є доступним джерелом необхідних поживних речовин і недорогої рослинної білкової їжі.

Вігна (*Vigna unguiculata* (L.) Walp.) – належить до родини Бобових (*Fabaceae*) і є однорічною рослиною. Культура має виткі та куцисті види, може вирости до 3 м у висоту.

Вігна одна з найбільш важливих зернобобових культур у тропічних та субтропічних районах Африки, Азії, Південної Америки, частини Південної Європи та США, а також Індії.

У культурі найпоширенішими є 2 підвиди вігни: зернові сорти відносяться до *subsp. unguiculata* (L.) Walp., овочеві – до *subsp. sesquipedalis* (L.) Verdc.

Існує багато різновидів вігни такі як кутаста (*Phaseolus angularis* (Willd.) W.F. Wight, *Vigna angularis* (Willd.) Ohwi & H. Ohashi.), мунго (*Vigna mungo* (L.) Hepper), кушова (*Vigna unguiculata* L.), промениста (*Vigna radiata* (L.)), спаржева (*V. unguiculata subsp. sesquipedalis*).

Зважаючи на невибагливість даної культури, усі ці види вігни можна вирощувати в Україні. Вігна корисна не тільки в сфері харчування, а й для екології. Культура допомагає поповнити азотні резерви в ґрунті та підвищити його біологічну активність.

Боби вігни містять значну кількість вуглеводів - близько 60 %, дана культура, як і інші бобові, характеризується високим вмістом білка – 20-28 %, залежно від сортових особливостей, вміст жирів коливається від 1,5 до 2,0 % від маси продукту. Вігна багата мінеральними речовинами, до складу бобів входять калій, фосфор, залізо, магній, цинк, селен тощо; містить вітамін групи В, С, каротин, РР, Е; клітковину, пектинові речовини, геміцелюлози.

Вігну можна споживати вареною - як гарнір до м'ясних страв, як компонент супів; поєднувати як смачну та поживну складову з овочами і морепродуктами у салатах. Борошно вігни доцільно використовувати у помольних партіях для отримання хлібобулочних виробів з підвищеною харчовою цінністю, у виробництві м'ясних та мясомістких продуктів, соусів, продуктів для громадського харчування – запіканок, локшини, пудингів тощо.

Важливим у технологічному процесі підготовки вігни є те, що боби на відміну від інших зернобобових культур (квасолі, гороху тощо) не вимагають замочування. Тривалість варіння складає 40 – 50 хв.

Біологічно активні сполуки вігни володіють антиоксидантними властивостями сприяють виведенню шкідливих речовин з шлунково-кишкового тракту, мають сечогінну дію, знижую рівень ліпідів у крові. Рекомендується споживати вігну при запальних процесах у сечовивідних шляхах, порушенні роботи нервової системи, покращення обміну речовин.

У Державному реєстрі сортів рослин придатних для поширення в Україні зареєстровано два сорти вігни: вігна промениста (квасоля золотиста, маш), *Mung Bean (Vigna radiata (L.) R. Wilczek (Phaseolus aureus Roxb.)*, 2020 р. та вігна спаржева, Asparagus-bean, Pea-bean, Yard-long-bean (*Vigna unguiculata (L.) Walp. subsp. sesquipedalis (L.) Verdc*), 2023 р.

Нами досліджено боби вігни кушової та спаржевої. Плоди вігни кушової та спаржевої виростають до 5 м у висоту. Вузькі видовжені стручки світлого кольору. Насіння - дрібне, овальної форми.

Таблиця 1

Фізико-хімічні властивості бобів вігни

Показники	Сорт «Кушова»	Сорт «Спаржева»
Запах	Нейтральний	Нейтральний
Колір	Червоно - коричневий	Червоно - коричневий
Стан поверхні	Гладка	Гладка
Лінійні розміри, мм		
довжина	6	9
ширина	4	4
Вологість, %	14,0	13,5
Об'ємна маса, г/л	523,3	748,24
Маса 1000 зерен, г	127,20	134,57

Нами досліджено загальний вміст білка, харчових волокон, пектинів у бобах вігни.

Отже, вігна та продукти її перероблення, як джерело повноцінного білка, вітамінів, харчових волокон, мінеральних речовин, необхідні для вегетаріанських та веганських дієт, а також для харчових раціонів спеціального призначення та оздоровчого спрямування. Використання бобів вігни у технології продуктів оздоровчого призначення дасть можливість розширити асортимент виробів та підвищити їх харчову цінність.

Література:

1. Лихацький В. І. Овочівництво: Біологічні особливості і технологія вирощування овочевих культур.
2. Сич З.Д., Бобось І.М. Вігна овочева – нова перспективна бобова овочева культура. *Наука та інновації*. № 1(7) 2010 р. С.33.
3. The State of Food Insecurity in the World URL: <https://www.fao.org/3/i1683e/i1683e.pdf> (дата звернення 20.10.2023)