

БАМИЯ И ЕЁ ХАРАКТЕРИСТИКА

Умурзакова Фарангиз


студентка 3-го курса факультета Естественных наук.

Аннотация: Цель данной статьи – изучения растения Бамия, содержания и потребления, встречаемость в Узбекистане.

Ключевые слова: растения, особенность, содержания, питания, потребления, пищевая ценность, опыление,

Бамия (*H. esculentus*)— овощ семейства мальвовых, который также известен как гомбо, бхинди или окра. Это однолетнее травянистое растение высотой 1-1,5 м, с крупными листьями, одиночными цветками и внешним видом, похожим на куст, распространенное в тропических странах. Листья окры также имеют ярко выраженное опушение. Они представляют собой крупные 5-7 лопастные сердцевидные или округлые пластины, цвет которых может быть темно- или светло-зеленым. К стеблю они крепятся при помощи длинных черешков. Цветущий гомбо станет ярким украшением сада, огорода. Период цветения у него очень длительный. С начала лета и до самого конца осени в пазухах листьев появляются все новые одиночные бутоны, раскрывающиеся крупными воронкообразными цветами. Они имеют короткие, также опушенные цветоножки и лепестки от нежно-лимонного, до бежевого, кремового цвета. Сорты бывают самоопыляемыми и перекрестно опыляемыми. В любом случае после опыления и увядания цветка на его месте образуется плод – удлинённая восьмигранная (пирамидальная) многосемянная коробочка с заостренным концом, внешне напоминающая стручки перца. Плоды, также как и остальные части растения покрыты тонкими волосками. Округлые или удлинённые на небольших плодоножках они дружно тянутся вверх из листовых пазух. У некоторых сортов длина коробочки может достигать 25 см, хотя стандартный размер не превышает 10 см. На поперечном разрезе плоды имеют красивую звездообразную форму. Они плотно наполнены быстро созревающими семенами. Проходит всего 4-5 дней и они становятся невкусными, волокнистыми. Поддельный кофе делают из обжаренных семян, а из стеблей извлекают спелые волокна. В пищу употребляют молодые плоды–коробочки с плотной мякотью и семенами. На вкус бамия напоминает нечто среднее между кабачком и спаржей. В идеале ее плоды должны быть немного недозрелыми. Спелые овощи при






термической обработке получают жесткими и не такими вкусными. Плоды бамии покрыты волосками. Чтобы избежать раздражения, приготовление бамии начинают с очистки плодов от этих самых волосков. Еще один важный момент: при тушении или варке бамия выделяет много слизи. Если вы хотите от нее избавиться, готовить бамию следует в кипящем масле. В этом случае она будет напоминать жареные маслята. Впрочем, в слизи заключены некоторые полезные свойства бамии. В частности, она помогает при воспалении двенадцатиперстной кишки и язве желудка, а также налаживает пищеварение. Другие ценные свойства бамии — способность понижать уровень сахара в крови, разжижать тромбы и укреплять стенки сосудов. Калорийность бамии составляет всего 31 ккал на 100 г. В то же время, она богата витаминами, микроэлементами и клетчаткой. Так что для похудения бамия — идеальный продукт. К тому же она нормализует обмен веществ и выводит из организма токсины. Из витаминов в стручках бамии присутствуют А, С, В6, а из минералов: кальций, железо, магний, марганец, фосфор, калий, цинк. Неудивительно, что широкое использование бамия нашла именно в кулинарии. Ее можно варить, тушить, жарить, добавлять в супы, салаты, мясные и овощные рагу. Одинаково хорошо бамия сочетается с мясом, рыбой и птицей. Плоды бамии не могут нанести никакого вреда организму, даже если употреблять их ежедневно и в достаточно больших количествах. Единственным противопоказанием к их использованию является индивидуальная непереносимость, которая может привести к аллергической реакции. Бамия родом из Южной Америки. Культивируется в Закавказье и в меньшей степени в Узбекистане. В Узбекистане бамия выращивается с 2018 года. Под эту культуру выделено 200 гектаров в Самаркандской, Андижанской, Ташкентской областях. Планируется собрать урожай в объеме 13-14 тонны с одного гектара. На прилавках крупных супермаркетов республики уже появился этот экзотический овощ.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Натан Голденберг , Thought for Food: A Study of the Development of Food Division, Marks & Spencer: an Autobiography , Orpington, Food Trade Press, 1989 г., 258 с. (ISBN 978-0-900379-35-2)

2. Гольденберг, Натан (1989). Мысль о еде: исследование развития пищевого подразделения, Marks & Spencer: автобиография. Орпингтон: Food Trade Press. П. 73





3.Бамя // Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона : в 86 т. (82 т. и 4 доп.). — СПб., 1890—1907.

4.Всё о лекарственных растениях на ваших грядках / Под ред. Раделова С. Ю.. — СПб.: ООО «СЗКЭО», 2010. — С. 8—9. — 224 с. — ISBN 978-5-9603-0124-4.

