

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ЗЕМЛЯНОГО ОРЕХА CYPERUS
ESCULENTUS**

Провалов В.Е. студент 1 курса факультета агротехнологий, земельных
ресурсов и пищевых производств
Научный руководитель - Решетникова С.Н., канд. сельскохозяйственных
наук, доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

Ключевые слова: *земляной орех, чуфа, земляной миндаль.*

*В статье рассматриваются полезные свойства растения *Cyperus esculentus*, а также его применение в разных областях жизни человека.*

Чуфа или земляной миндаль (лат. *Cyperus esculentus*) – многолетнее травянистое растение семейства Осоковые, в нашей стране его также называют сытью луговой [1]. Чуфой культуру прозвали в Испании, отсюда в Россию и пришло второе имя, под которым знают земляные орешки. Культура популярна в Судане, Марокко и в Южной Америке. По историческим данным, чуфа культивировалась еще в Древнем Египте, но родиной растения считается Северная Африка и средиземноморское побережье. Арабы завезли в Испанию земляной миндаль в Средние века, с тех пор культура здесь получила широкое распространение. В России впервые о чуфе услышали в XVIII веке:

В средней полосе России чуфа хорошо растет и встречается на дачах, но в однолетней культуре, так как не зимует. Земляной миндаль так и не прижился на просторах нашей страны, по утверждению экспертов, связано это с отсутствием комплексных технологий по возделыванию и переработке культуры. [2,3,4] Это ценный продукт питания, обладающий лекарственными свойствами.

Полезные свойства чуфы очень разнообразны, но широкое применение ему нашли в кулинарии. Клубни земляного ореха обладают высокой питательностью и приятным сладковатым вкусом с ореховой ноткой. Они богаты крахмалами, витаминами (содержат витамины А, В, С и Е),

минералами и жирными кислотами. Клубеньки чуфы практически втрое калорийнее арахиса [5].

Чуфу едят как в сыром, так и в термически обработанном виде прямо вместе с кожей – отварными, жареными. Для удобства обработки и размягчения плотной кожицы клубеньки перед готовкой рекомендуют на некоторое время замочить в воде. В странах, где потребление чуфы поставлено на поток, широко используют муку из измельченных клубеньков – в качестве суррогата кофе и сладкого миндаля, для добавок в кондитерские изделия: конфеты, торты, халву, мороженое и напитки. В Испании очень популярен прохладительный напиток из размолотых клубеньков чуфы, воды и сахара – орчата.

Золотистое масло с запахом миндаля из клубеньков чуфы также широко используется в кулинарии и в косметологии. По химическому составу оно близко к оливковому, содержит много олеиновой кислоты. Оно приятного вкуса, практически не пригорает, способно долго храниться.

В медицине, как в традиционной, так и в народной, земляной миндаль находится на стадии исследования, однако уже известны его антидиабетические и адаптогенные свойства.

Орех привлек внимание диетологов. Его используют для питания людей, которые не переносят глютен, входящий в состав многих злаковых культур. Высокая калорийность продукта делает диету питательной даже без привычных круп и выпечки. То, что у ореха почти отсутствуют противопоказания, расширяет сферу его применения. Используются также лечебные свойства чуфы, чтобы активизировать работу мозга и укреплять иммунитет.

При регулярном применении продукта, мышцы приобретают хороший тонус. Как использовать земляной миндаль, чтобы получить максимум пользы: можно просто съесть по несколько орехов в день, это очистит кровь от токсинов и улучшит работу пищеварительных органов. При диабете можно эффективно понижать уровень сахара в крови. Для приема лучше сделать порошок из высушенных клубней или размачивать целые орехи. Листья высушивают и заваривают как чай и пьют для повышения иммунитета. Отвар из листьев успокаивает, служит легким снотворным, а также снимает зубную боль. Если сделать отвар с апельсиновыми корками, то получится

средство для лечения нарушений в работе мочевого пузыря и мочеполовых органов. Отвар можно также добавлять в ванны. Из высушенных и мелко перемолотых орехов получается порошок, который помогает при воспалениях во рту. Нужно натирать ими десны или просто чистить им зубы как зубным порошком.

Народные лекари советуют применять сырые клубеньки, порошок измельченной чуфы, ее масло, спиртовые настойки на ее основе, чай из листьев в качестве противопростудных, иммунукрепляющих, антиоксидантных, тонизирующих средств. А еще людям с беспокойным сном рекомендуют набивать подушки высушенной зеленью чуфы.

Применение чуфы очень обширное. Так, например, его листья используют в промышленности, для получения шампуней и туалетного мыла, высший сортов бумаги, производстве канатов и прочего.

В сельском хозяйстве растение служит кормом домашним животным, ведь по своей питательности оно не уступает злаковым травам.

В садоводстве это декоративное растение, в рукоделии используется для производства сувениров и плетения корзин.

Таким образом, чуфа является перспективным растением для применения в разных областях жизнедеятельности человека. Почти для каждой сферы деятельности земной орех может найти своё применение, что говорит нам о перспективном будущем.

Библиографический список:

1. Чуфа – земляной миндаль. [Электронный ресурс] режим доступа // <https://dacha.help/ovoshchi/korneplodyi/oreh-chufazemlyanoy-mindal>
2. Галиакберов А.Г. Пути повышения эффективности кормопроизводства/ А.Г. Галиакберов , А.В. Дозоров , Р.М. Байгулов , А.А. Байгулова// Кормопроизводство.- 2002.- № 1.- С. 2-4.
3. Куликова А.Х. Погодные условия, плодородие почвы, удобрение и урожай/ А.Х. Куликова , В.П. Тигин , А.И. Голубков// Земледелие.- 2008.- № 2.- С. 17-19.
4. Куликова А.Х. Влияние удобрений на содержание и баланс гумуса в черноземе выщелоченном при возделывании культур в зернопаровом

севообороте/ А.Х. Куликова , С.Н. Никитин , Г.В. Сайдяшева//Агрехимия.- 2017.- № 12.- С. 7-15.

5. Интернет-журнал о еде и правильном питании [Электронный ресурс] режим доступа // <https://polzavred-edi.ru>

6. Патент №190018 РФ, Комбинированный посевной агрегат: Заявка № 2019108555 от 25.03.2019: опубл. 14.06.2019/ Зыкин Е.С., Исайчев В.А., Дозоров А.В., Рыкин Д.В.

USEFUL PROPERTIES OF GROUNDNUTS CYPERUS ESCULENTUS

Provalov V.E.

Key words: *groundnut, chufa, ground almond.*

*The article discusses the useful properties of the *Cyperus esculentus* plant, as well as its application in various areas of human life.*