

# ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ИЗ СЕМЯН И ЛИСТЬЕВ АМАРАНТА



ВНИИССОК  
Москва  
2015



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ НАУЧНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВСЕРОССИЙСКИЙ НАУЧНО-  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ  
СЕЛЕКЦИИ И СЕМЕНОВОДСТВА  
ОВОЩНЫХ КУЛЬТУР»

М.С. Гинс, В.К. Гинс, В.Ф. Пивоваров,  
К.Х. Торрес Миньо, П.Ф. Кононков

**ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ  
ИЗ СЕМЯН И ЛИСТЬЕВ  
АМАРАНТА**



Москва  
2015

УДК 635.49:581.19  
ББК 42.344:41.272  
Г 49

М.С. Гинс, В.К. Гинс, В.Ф. Пивоваров,  
К.Х. Торрес Миньо, П.Ф. Кононков  
Функциональные продукты питания из семян  
и листьев амаранта / М., Изд-во ВНИИССОК. – 2015. – 96 с.

ISBN 978-5-901695-64-7

**Рецензент:** Г.Л. Филонова – кандидат технических наук, лауреат  
Премии Правительства РФ, заведующий лабораторией Всероссий-  
ского НИИ пивоваренной, безалкогольной и винодельческой про-  
мышленности

**Ответственный редактор:** М.М. Тареева – кандидат с.-х. наук,  
с.н.с. ФГБНУ ВНИИССОК

В книге кратко изложены основные сведения о составе и содер-  
жании белка и биологически активных веществ в семенах и листьях  
перспективной сельскохозяйственной культуры амарант. Даны общие  
представления о функциональных продуктах, в том числе из амаран-  
та. Представлены оригинальные кулинарные рецепты приготовления  
здоровой пищи из семян, муки цельномолотой амарантовой и листьев  
амаранта.

Книга рассмотрена на заседании секции земледелия и растение-  
водства Научно-технического совета Министерства сельского хозяй-  
ства России (секция НТС) 26 февраля 2015 года (протокол №10) и  
рекомендована к публикации для широкого круга читателей с целью  
популяризации использования амаранта населением Российской Фе-  
дерации.

ISBN 978-5-901695-64-7



© ФГБНУ «Всероссийский НИИ  
селекции и семеноводства  
овощных культур», 2015 год  
© Коллектив авторов, 2015 год

Содержание

Предисловие..... 4

Введение..... 7

1. Функциональные продукты питания ..... 8

2. Полноценная пища из амаранта ..... 16

2.1. Семена амаранта — высокобелковое сырье,  
богатое биологически активными веществами..... 16

2.2. Листья амаранта — воспроизводимое растительное  
сырье для создания антиоксидантных продуктов и напитков..... 19

2.3. Уникальная биологически активная  
добавка к пище «Фиточай «Амарантил»..... 20

3. Кулинарные рецепты для приготовления  
полноценной пищи из амаранта..... 31

3.1. Использование семян амаранта  
для приготовления блюд..... 31

3.2. Мука амарантовая цельномолотая —  
функциональный продукт для создания продуктов  
оздоровительного профилактического направления..... 41

3.3. Крупка амарантовая зародышевая полуобезжиренная..... 67

3.4. Листья овощного амаранта  
в рационе домашнего питания..... 71

3.5. Пищевые добавки на основе амаранта ..... 78

3.6. Освежающие напитки из листьев амаранта..... 80

ЗАКЛЮЧЕНИЕ..... 93





**Мурат Сабирович Гинс**

Ученый-исследователь в области физиологии и биохимии растений, доктор биологических наук, профессор, лауреат Государственной премии и премии Правительства РФ в области науки и техники, академик АНИРР, заведующий отделом физиологии и биохимии растений Всероссийского НИИ селекции и семеноводства овощных культур. Ведет преподавательскую деятельность в РУДН. М.С. Гинсом опубликовано свыше 300 работ, в т.ч. 17 книг, монографий и методических указаний, получено 14 авторских свидетельств на сорта овощных культур и 8 патентов на изобретения, подготовлено 7 кандидатов наук.



**Валентина Карловна Гинс**

Ученый-исследователь в области фотосинтеза, физиологии и биохимии растений, доктор биологических наук, профессор, Заслуженный деятель науки РФ, лауреат Государственной премии и премии Правительства РФ в области науки и техники, заведующая сектором биохимических анализов и биотехнологии функциональных продуктов Всероссийского НИИ селекции и семеноводства овощных культур, вице-президент Общероссийской общественной академии нетрадиционных и редких растений. Ею создано 20 сортов интродуцированных растений, получено 20 патентов на изобретения, опубликовано более 400 научных работ, подготовлено 9 кандидатов наук.



**Виктор Федорович Пивоваров**

Доктор с.-х. наук, академик РАН, профессор, Заслуженный деятель науки РФ, Лауреат Государственной премии и премии Правительства РФ, директор ВНИИССОК. Ученый в области овощеводства, селекции и семеноводства овощных культур. Им разработано новое научное направление исследований по интродукции, экологии, селекции и генетике овощных культур. Автор и соавтор более 100 сортов и гибридов овощных культур, 15 изобретений, более 550 научных работ, в том числе около 30 книг, монографий. Им создана научная школа экологической селекции, под его руководством подготовлен 41 кандидат и 14 докторов наук.



**Петр Федорович Кононков**

Ученый-исследователь в области овощеводства, селекции, семеноводства и семеноведения овощных культур, доктор сельскохозяйственных наук, профессор, Заслуженный деятель науки РФ, лауреат Государственной премии и премии Правительства РФ в области науки и техники, заведующий лабораторией интродукции и семеноведения Всероссийского НИИ селекции и семеноводства овощных культур, Президент Общероссийской общественной академии нетрадиционных и редких растений (АНИРР). Им создано 19 сортов интродуцированных растений, получено 36 патентов и авторских свидетельств на изобретения, опубликовано более 600 научных работ, в том числе более 30 монографий и учебников, подготовлено более 40 докторов и кандидатов наук.



**Торрес Миньо Карлос Хавьер**

Кандидат с.-х. наук, доцент технического университета Котопакси – Technical University of Cotacachi, Latacunga (Эквадор), ученый-исследователь в области интродукции, генетики и селекции растений, победитель Государственного гранта Президента Эквадора 2011 года. Автор 1 книги, 1 методики, 13 научных работ.