

ადამიანის საკვებად გამოსაყენებელი სარეველა მცენარეების მოკლე დახასიათება

ნაცარქათამა - *Chenopodium album* L.



ერთწლიანი, ბალახოვანი, საგაზაფხულო სარეველაა. ფესვი - მთავარღერძა; ღერო - სწორი, მომწვანო - მონაცრისფრო, სიმაღლე 20 - 100 სმ; ფოთლები - მორიგეობით განლაგებული, კვერცხისებურ - რომბისებური, დაკბილული; ყვავილედები - თავთავისმაგვარი, სიგრძე 10 - 40 სმ, ყვავილობს ივლის - აგვისტოში; თესლურა - მომრგვალო, წვრილი, შავი, დიამეტრით 1.5 მმ, ერთ მცენარეზე ვითარდება 100 000 თესლი, აღმოცენების უნარს ინარჩუნებს 8 წელიწადს.

გამოიყენება კულინარიაში ფხალეულის დასამზადებლად.

ჯიჯლაყა - *Amaranthus retroflexus* L.



ერთწლიანი საგაზაფხულო სარეველაა. ფესვი - მთავარღერძა; ღერო - სწორი, მარტივი ან დატოტვილი, ღია მწვანედან მოწითალომდე, სიმაღლე 20 - 150 სმ; ფოთლები - კვერცხისებურ - რომბისებური; ყვავილედები - ცილინდრული, მწვანე ფერის, ყვავილობს ივნის - სექტემბერში; თესლი - მომრგვალო, მუქი ყავისფერი, პრიალა, დიამეტრით 1 მმ, ერთი მცენარე იძლევა 5 000 თესლს.

გამოიყენება კულინარიაში ფხალეულის, სუპების დასამზადებლად, თევზეულთან და ხორციან კერძებთან.

ქუთქუთა - *Thlaspi arvense* L.



ერთწლიანი ბალახოვანი მცენარეა ჯვაროსანთა ოჯახიდან; ღერო - მარტივი ან დატოტვილი, 10 - 50 სმ სიმაღლის; ფოთლები - ისრისებური, მჯდომარე, ყვავილი - წვრილი თეთრი ფერის, ყვავილობს აპრილიდან ივნისამდე; ნაყოფი - ჭოტაკი, მრგვალი ან მომრგვალო ოვალური, სიგრძე 12 - 18 მმ, სიგანე 11 - 16 მმ. თესლი ყავისფერი, დაღარული, სიგრძით 1.75 - 2.5 მმ, სიგანე 1.25 - 1.75 მმ, ერთი მცენარე იძლევა 10 000-მდე თესლს.

გამოიყენება კულინარიაში ფხალეულის დასამზადებლად.

ჟუნჯრუკი - *Stallaria media* (L.) Cyr.



ერთწლიანი ბალახოვანი მცენარეა მიხაკისებრთა ოჯახიდან; ფესვი ფუნჯა; ღერო - ცილინდრული, დატოტვილი 10 სმ-მდე; ფოთლები - კვერცხისებური, ბოლოში წაწვეტებული; ყვავილები - პატარა, თეთრი, ყვავილობს - მაის-აგვისტოში; ნაყოფი - მოგრძო კოლოფი; თესლი - მომრგვალო ან თირკმლისებური, მუქი ყავისფერი ან მონაცრისფრო - ყავისფერი, ზომით 0.75 - 1.25 მმ, ერთი მცენარე იძლევა 15 000 თესლს, აღმოცენების უნარს 2-5 წლის განმავლობაში.

გამოიყენება კულინარიაში სალათების დასამზადებლად.

წიწმატურა - *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medic.



ერთწლიანი ბალახოვანი მცენარეა ჯვაროსანთა ოჯახიდან; ფესვი - მთავარღერძა; ღერო - სწორი, მარტივი, დატოტვილი, სიმაღლით 20-60 სმ; ფოთოლი - მორიგეობით განლაგებული, მჯდომარე, მოგრძო - ლანცეტისებური; ყვავილი წვრილი, თეთრი ფერის, ყვავილობს აპრილიდან აგვისტომდე, ნაყოფს იძლევა მაისიდან სექტემბრამდე; ნაყოფი - ჭოტაკი, სიგრძე 5-8 მმ, უკულმა სამკუთხა - გულისებური; თესლი - მოყავისფრო - მოყვითალო, ოვალური, სიგრძე 1 - 2.5 მმ, სიგანე - 0.5 - 0.7 მმ, ერთი მცენარე იძლევა 70 000 თესლს.

გამოიყენება კულინარიაში ფხალეულის დასამზადებლად.

ყანის ია - *Viola arvensis* Murray



ერთწლიანი მცენარეა იისებრთა ოჯახიდან; ფესვი - წვრილი; ღერო - დატოტვილი, სწორმდგომი 5 – 30 სმ; ფოთლები - მორიგეობით განლაგებული, მარტივი, მოგრძო ლანცეტისებური; ყვავილი ერთეული, მოყვითალო - თეთრი, დიამეტრი 6 – 10 მმ; ნაყოფი - კოლოფი კვერცხისებური, სიგრძე 6 - 10 მმ; თესლები - უკუკვერცხისებური, ზემოთ ოდნავ შექყლეტილი, ფუძესთან შევიწროვებული, გლუვზედაპირიანი, მოყვითალო - ყავისფერი, სიგრძე 1.25 – 1.75 მმ, სიგანე 0.75 – 1 მმ.

გამოიყენება კულინარიაში ფხალეულის დასამზადებლად.

ჭინჭარი - *Urtica diodica L.*



მრავალწლიანი, ბალახოვანი, ფესურიანი მცენარეა, 60-200 მმ სიმაღლის; ღერო - სწორმდგომი, შებუსული; ფოთლები - გულისებრი, დაკბილული; ყვავილები - მოყვითალო - მწვანე, წვრილი, ყვავილობს ივნისიდან შემოდგომამდე; თესლი - კვერცხისებური, წვეროსკენ ოდნავ შევიწროებული, ფუძესთან - ფართო, ჭიპი მომრგვალო, მკაფიოდ შესამჩნევი, გლუვი, მონაცრისფრო - ყავისფერი, სიგრძე 1.25 - 1.75 მმ, სიგანე 0.75 - 1 მმ, მწიფდება ივლისში.

გამოიყენება კულინარიაში ფხალეულის, სუპების დასამზადებლად.

ბოლოკურა - *Raphanus raphanistrum L.*



ერთწლიანი ბალახოვანი სარეველაა ჯვაროსანთა ოჯახიდან; ფესვი - მთავარღერძა; ღერო - სწორმდგომი, დატოტვილი, შებუსული, 10 - 70 სმ სიმაღლის; ფოთლები - ფრთისებრდანაკვეთული; ყვავილი - ყვითელი, ყვავილობს ზაფხულიდან შემოდგომამდე; ნაყოფი - ჭოტაკი, ცილინდრული, 3 - 8 სმ სიგრძის, თესლი - მრგვალი ან ოვალური, მოწითალო - ყავისფერი, ბადისებური ზედაპირით, სიგრძე - 3 მმ, სიგანე - 2.25 მმ.

გამოიყენება კულინარიაში ფხალეულის დასამზადებლად.

დანდური - *Portulaca oleracea* L.



ერთწლიანი, ბალახოვანი მცენარეა, სუკულენტი; ღერო - გართხმული, მოწითალო ფერის, 10 - 40 სმ; ფოთლები - მჯდომარე, მოპირდაპირედ განლაგებული, მოგრძო - უკუკვერცხისებური, ხორცოვანი; ყვავილი - პატარა, ყვითელი, ყვავილობს ივნისიდან აგვისტომდე; ნაყოფი - კვერცხისებური ან სფეროსებური კოლოფი, მწიფდება სექტემბერში, თესლი - მუქი ყავისფერი - მოშავო.

გამოიყენება კულინარიაში ფხალეულში, სალათებსა და სუპებში.

მჟაუნა - *Rumex acetosa* L.



მრავალწლიანი, ბალახოვანი მცენარეა წიწიბურასებრთა ოჯახიდან; ფესვი - მთავარღერძა, მოკლე, დატოტვილი; ღერო - სწორი, 1 მ-მდე; ფოთლები - წვნიანი, ლანცეტისებური; ყვავილი - წვრილი, ვარდისფერი ან წითელი, ყვავილობს მაის - ივნისში; ნაყოფი - მუქი ყავისფერი კოლოფი, თესლები სამწახნაგოვანი, მოშავო - ყავისფერი, 1.7 მმ.

გამოიყენება კულინარიაში სუპის და ფხალეულის დასამზადებლად.

ჩვეულებრივი ღოღო - *Rumex crispus L.*



ბალახოვანი, ფესურიანი, მრავალწლიანი მცენარეა წიწიბურასებრთა ოჯახიდან; ფესვი - მთავარღერძა, გრძელი, ყავისფერი; ღერო - სწორმდგომი, 50 - 120 სმ სიმაღლის, შეუბუსავი, მოწითალო ფერის; ფოთლები - მოპირდაპირედ განლაგებული, ლანცეტისებური, 15 - 20 სმ სიგრძის, ქვედა ფოთლები - გულისებრი; ყვავილები - პატარა, მოწითალო ან მომწვანო, ყვავილობს ივნის - ივლისში; ნაყოფი - სამწახნაგიანი კაკლუჭა, მოწითალო - ყავისფერი, ბზინავი, სიგრძე - 2 - 3 მმ, სიგანე - 1.5 - 2 მმ.

გამოიყენება კულინარიაში ფხალეულის დასამზადებლად.

ორვანდი - *Arctium lappa L.*



ორწლიანი ბალახოვანი სარეველაა რთულყვავილოვანთა ოჯახიდან; ფესვი - მთავარღერძა, ხორცოვანი, 60 სმ-მდე; ღერო - სწორმდგომი, 60 - 180 სმ სიმაღლის; ფოთლები - დიდი, გულისებური, მორიგეობითი, მარტივი, ყუნწიანი; ყვავილედ - კალათა, ყვავილები მილისებური, იასამნისფერი, ყვავილობს ივლის - აგვისტოში, ნაყოფი მწიფდება აგვისტო - სექტემბერში; თესლურა - მოგრძო, დადარული, შიშველი, მოკლე ქოჩრით, ჭიპი მრგვალი, ყავისფერი, სიგრძე 4 - 6 მმ, სიგანე 2 - 2.5 მმ.

კულინარიაში გამოიყენება ფესვები და ღერო, ხშირად კარტოფილთან ერთად ამზადებენ.

წითელი სამყურა - *Trifolium pratense L.*



მრავალწლიანი ბალახოვანი სარეველათა პარკოსანთა ოჯახიდან; ფესვი - მთავარღერძა, დატოტვილი; ღერო - სწორი, 20 - 60 სმ სიმაღლის; ფოთოლი - რთული, ელიფსური; ყვავილი - წითელი, ვარდისფერი, 1.3 - 1.6 მმ სიგრძის, ყვავილობს მაისიდან სექტემბრამდე; ნაყოფი - პარკი, კვერცხისებური, თესლი გულისებურ - ოვალური, ყავისფერი, ნაყოფმსხმოიარობა ივლისი - აგვისტო.

ფოთლები გამოიყენება სალათებში, სენდვიჩებში, საკონდიტრო მრეწველობაში.

ღანბილი - *Allium ursinum L.*



მრავალწლიანი, ფესურიანი, ბალახოვანი მცენარეა; ბოლქვი მოგრძო, სისქით 1 სმ; ღერო - სამწახნაგიანი, 15 - 50 სმ სიმაღლის; ფოთლები - ლანცეტისებური ან მოგრძო, სიგანე 3 - 5 მმ; ყვავილედები - ქოლგა, სფეროსებური, თეთრი, ყვავილობს მაის - ივნისში; ნაყოფი - კოლოფი, თესლი - შავი ფერის, სფერული.

გამოიყენება სალათების, სუპების და მწნილების დასამზადებლად.