

مهندس منداب مهدی

کارشناس مجتمع تحقیقات کاربردی و تولیدی

شرکت توسعه کشت واره های روغنی



## منداب (*Eruca sativa*)

می‌رسد. گلبرگ‌های این گیاه سفید یا کرم با رگه‌های ارغوانی هستند. منداب بهترین رشد را در آب و هوای سرد با و مواد غذایی کافی دارد. این گیاه به شوری خاک حساس می‌باشد.

روغن این گیاه در تغذیه انسان بصورت سالادی یا روغن پخت و پز، با داشتن خواص دارویی و آرایشی برای رشد مجدد مو و درمان بیماری‌های پوستی بصورت روغن ماساژ و به عنوان روغن چراغ و روان کننده مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین این گیاه دارای نمک‌های معدنی و ویتامین C است. منداب گیاه روغنی مورد استفاده در داروهای سنتی جهت درمان بیماری‌های مختلف است. مطالعات بسیاری از غذاهای گیاهی نشان داده است که بسیاری از گیاهان خانواده شب بو حاوی مواد شیمیایی گیاهی مانند فلاونوئیدها و گلوکوزینولات‌ها هستند که در سلامتی بدن مانند پیشگیری از سرطان نقش دارند. مطالعات اخیر نشان داد که عصاره منداب دارای خواص ضد ترشحاتی و حفاظت کننده زخم‌ها است. منداب به عنوان ادرار آور، ضد التهاب و اثراتش روی گردش خون توسط نویسندگان مختلف گزارش شده است.



منداب (*Eruca sativa* Mill) گیاهی یکساله که به خانواده شب بو (Brassicaceae) تعلق دارد. نام‌های مختلف منداب شامل rocket (انگلیسی)، salatrauk (آلمانی)، eruca (اسپانیایی)، roquette (فرانسه)، rucola (ایتالیایی) می‌باشد. منداب نام عمومی برای گیاهان با رشد روزت و برگ‌های سبز روشن با طعم خاص است. جنس *Eruca* L. دارای یک گونه *Eruca sativa* با سه زیر گونه: *vesicaria*، *pinatifida* و *sativa* می‌باشد.

منداب از دوران باستان شناخته شده بوده و به طور گسترده در کشورهای مختلف مدیترانه به دلیل طعم تند برگ مصرف می‌شده است. این جنس در جنوب اروپا، کشورهای آسیا مرکزی و مدیترانه بصورت وحشی یا زراعی به عنوان سبزیجات (برگ)، بصورت مصرف سبزی خام به عنوان بخشی از سالاد مخلوط، سبزی پخته، ادویه (برگ، دانه، گل)، اهداف دارویی و در حال حاضر به عنوان طعم دهنده بسیار محبوب در پیتزا مصرف می‌شود. در شبه قاره هند، اکوتیپ خاصی از منداب برای تولید بذر و استخراج روغن کشت می‌شود. منداب به صورت سنتی در ایتالیا، پرتغال، مصر و ترکیه نیز کشت می‌شود. همچنین این گیاه با موفقیت به عنوان یک محصول جدید در ایندیانا و ایالات متحده مورد بررسی قرار گرفته است که می‌توان آن را در مزارع و مناطق حفاظت شده کشت کرد. جوانه زنی این گیاه معمولاً بسیار سریع بوده و بذور بین ۳ تا ۱۰ روز جوانه می‌زنند و گیاه بطور متوسط بعد از ۴۱ روز به مرحله گلدهی