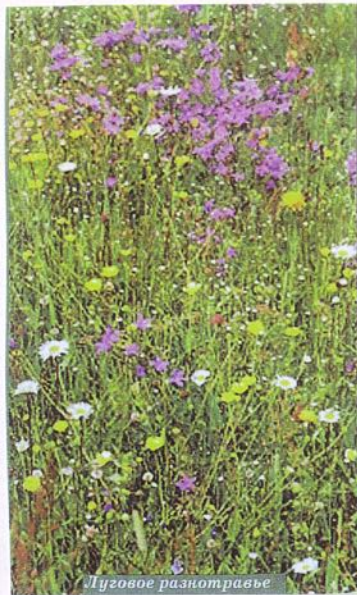


Дикорастущие  
свободные растения,



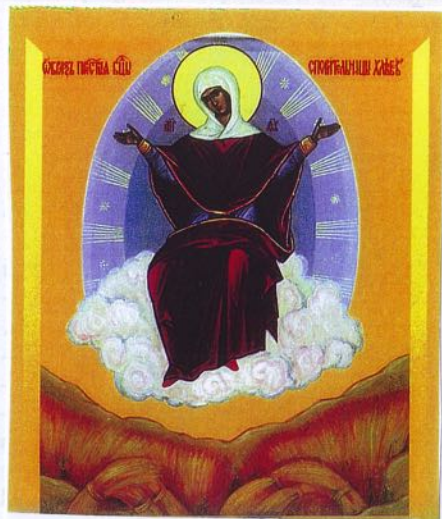
Луговое разнотравье



Луг средней полосы России



ДИКОРАСТУЩИЕ  
СЪЕДОБНЫЕ РАСТЕНИЯ



«СПОРИТЕЛЬНИЦА  
ХЛЕБОВ»



## Молитва

ко св. пророку Или  
о защищении от голода

Во плоти Ангел, пророков основание,  
вторый предтече пришествия Христова  
Илие славный, от Ангела пищу приемый  
и Сарептскую вдовицу во время глада  
препитавай, сам и нам, почитающим тя,  
благодатный питатель буди. Аминь.

## ВЫПЕЧКА ХЛЕБА

Городским жителям давно уже стало привычно, что хлеб “покупают”. А ведь хлеб наш насущный — пекут. И в старину на Руси это умели делать все. В каждой простой избе или княжеском тереме выпекались пшеничные и ржаные караваи. Хлеб удовлетворяет 1/3 суточной потребности в пище организма человека. Он богат углеводами, в нем много белка, витаминов и минеральных веществ. Однако в медицинской литературе стали все чаще появляться мнения о вредности хлеба. И вот уже целые семьи отказываются от употребления хлеба в рационе питания. На православных такая пропаганда конечно вряд ли подействует. Пшеница, вино и елей благословлены и полезны. Другое дело, что во всем следует соблюдать меру. Наибольшей питательной ценностью обладает хлеб, испеченный из муки грубого помола.

Употребление в пищу дикорастущих

хлебных злаков в виде целых сырых зерен возникло в самый ранний период человеческой истории. В дальнейшем научились дробить зерна, а затем додумались поджаривать его с последующим дроблением. С изобретением каменной зернотерки в пище человека появился печеный хлеб в виде пресных лепешек, которые выпекали на раскаленных камнях.

Хлеб выпекают из ржаной, пшеничной, ячменной муки. Для выпечки формового хлеба тесто закладывают в специальные формы. Для выпечки подового хлеба его выкладывают на противень и придают ему соответствующую форму. Подовым он называется по исторической традиции, так как в старину для изготовления хлеба, тесто клали на лопату и ставили на под печи.

Хлеб из ржаной муки выпекают в течение 30–45 минут при температуре 190–210 градусов. Готовность определяется проколом тонкой деревянной палочкой (щепкой). Когда она останется сухой, без залипшего теста, — хлеб готов.

Вкусен хлеб — свежий, ароматный. К сожалению, таким он бывает не долго — день, другой полежал — уже черствый. Но из черствого хлеба можно приготовить полезные и аппетитные кушанья.



## Самодельные дрожжи

☞ *Из сухого хмеля.* Заливают хмель горячей водой (1:2) и кипятят в кастрюле. Если хмель всплывает, его топят в воде ложкой. Когда вода испарится настолько, что отвара останется вдвое меньше первоначального, его сцеживают. В остывшем теплом отваре растворяют сахар (1 ст. л. на 1 стакан отвара), смешивают с мукой (0,5 стакана муки на 1 стакан отвара). Потом дрожжи ставят в теплое место на двое суток для брожения. Готовые дрожжи разливают в бутылки, укупорируют и хранят в прохладном месте.

Для приготовления 2–3 кг хлеба необходимо взять 0,5 стакана дрожжей.

*Из свежего хмеля.* В эмалированную кастрюлю плотно накладывают свежий хмель, заливают его горячей водой и варят примерно час, прикрыв крышкой. Затем отвар немного охлаждают и всыпают соли, песку и 2 неполных стакана пшеничной муки. Вымешивают массу до гладкости, ставят в тепло на 36 часов, потом протирают пару очищенных вареных картофелин, смешивают с дрожжами и опять дают побродить в тепле день.

Готовые дрожжи наливают в бутылки и плотно закрывают пробками. Расход таких дрожжей — четверть стакана на килограмм муки.

*Солодовые дрожжи.* Не мешает напомнить, что солод — это пророщенное в тепле и влаге хлебное зерно, засушенное и крупно перемолотое. 1 стакан муки и 0,5 стакана сахарного песку разводят в 5 стаканах воды, добавляют 3 стакана солода и варят примерно час. Остужают, еще теплый раствор разливают в бутылки, неплотно прикрывают пробками и на сутки ставят в теплое место, а потом на холод. Расход этих дрожжей на приготовление хлеба такой же как и дрожжей из сухого хмеля.

Если нет ни хмеля ни солода, можно приготовить дрожжи по типу закваски: муку размешивают в теплой воде (1 стакан муки на 1 стакан воды), дают сутки постоять в тепле и на этой смеси замешивают ржаной хлеб, но он получится пресноватым.

## Хлеб ржаной

☞ Замесить тесто из  $1/3$  муки, воды, дрожжей и поставить в тепло. Когда тесто подойдет, его размять, досыпать остатки муки, соль, перемешать и снова поставить в тепло. Положить тесто в форму, предварительно смоченную водой, оставить для расстойки на 20–30 минут, поместить в духовку и выпекать 2–2,5 часа. (На 5 ста-



канов муки, 2 стакана воды, 1 чайн. ложка соли, 25 г дрожжей).

### Хлеб ржаной с картофелем

☞ Вымыть 3 картофелены средней величины, отварить с кожурой, очистить, хорошо размять. Картофельную массу смешать с  $1/3$  муки, залить теплой водой, опустить предварительно разведенные в теплой воде дрожжи и поставить в теплое место. Далее выпекать также как и ржаной хлеб. (Пропорции продуктов те же). Вместо картофеля можно использовать семена лебеды.

### Хлеб ржаной с отрубями

☞ Замесить опару из теплой воды, дрожжей и  $1/2$  муки, поставить в тепло на 30 минут. Когда опара поднимется, всыпать оставшуюся муку и отруби, замесить тесто, вновь оставить в теплом месте на 30 минут, далее выложить в форму, смоченную водой, дать расстояться, затем выпекать. (На  $1/3$  стакана ржаной муки, 5 г дрожжей, 1 стакан воды, 1 стакан пшеничных отрубей).

### Хлеб пшеничный

☞ Смешать  $1/2$  муки с дрожжами и  $1/3$





воды. Опару поместить в тепло для брожения. Когда опара поднимется, всыпать оставшуюся муку, долить воду с растворенной в воде солью, вновь поставить в тепло. Когда тесто поднимется, придать ему форму, поместить на противень, дать расстояться в течение 40 минут, затем поместить в разогретую духовку и выпекать при температуре 220 градусов. (На 5 стаканов пшеничной муки, 2 стакана воды, 10 г дрожжей, 1 чайн. ложка соли).

#### Бездрожжевой хлеб

В Армении выпекают лаваш, напоминающий лист пергамента. Дрожжевой хлеб черствеет при длительном хранении, а лаваш отличается способностью “оживать”, стоит только побрызгать на него водой. Лаваш сохраняет свой вкус и питательность месяцами, поэтому древние армяне выпекали лаваш впрок: для долгой зимы, для жизни в осажденной крепости, для дальней дороги.

Вот простейший рецепт для выпекания бездрожжевого хлеба в экстремальных условиях. Берется ржаная или пшеничная мука и любая минеральная (щелочная) вода. Муку слегка прокаливают, так, чтобы она не изменила свой цвет, после чего пересыпают в миску и делают

посередине лунку. В лунку понемногу вливают воду, тщательно перемешивая, чтобы не образовались комки. Затем вымешивают тесто, пока оно не будет отставать от рук. Тесто должно быть очень крутым. Придают любую форму и кладут на противень. Ставят в чуть теплую духовку и выпекают при обычной, (как для пирогов) температуре в течение 15–20 минут. В такое тесто можно добавлять в небольшом количестве тмин или другие специи. Чтобы из этого же теста получились сладкие лепешки, можно добавить немного меда.

#### Хлеб из дикорастущих растений

☞ Лепешки и хлеб можно печь из муки некоторых растений. Для этого подойдут дубовые желуди, исландский лишайник, белая кувшинка, тростник, рогоз, корни сусака. Корни тростника, сусака или рогоза промывают, очищают, мелко режут и просушивают на горячем воздухе. Затем растирают в порошок и используют как обычную муку. Корневище белой кувшинки также используют для приготовления муки. Чтобы она не получилась горькой на вкус, достаточно залить ее холодной водой и прокипятить, а затем по-



вторить эту процедуру еще раз. Затем заливают холодной водой, перемешивают и отстаивают. Слив воду, муку раскладывают тонким слоем на бумаге или ткани и просушивают.

#### Хлебный суп по-крестьянски

☞ Корки ржаного черствого хлеба нарезать мелкими кусочками, смешать с рубленной зеленью (крапивы, сныти или др.) и мелко нарезанным репчатым луком и поджарить. Залить водой, посолить и довести до кипения. Непрерывно помешивая, осторожно добавить тщательно растертое сырое яйцо. В зимнее время в такой суп можно добавить листья сухой крапивы за 5 минут до конца варки.

#### Запеканка из ржаного хлеба

☞ Обдирный или ржаной хлеб (без корок) натереть на мелкой терке и прогреть с подсолнечным маслом (без запаха). Всыпать сахар и все перемешать. Отдельно припустить в масле очищенные и нарезанные ломтиками яблоки. На глубокую сковороду, смазанную маслом и обсыпанную молотыми сухарями, положить слоями хлеб и яблоки, залить все смесью молока и яиц и запечь в духовке. На

500 г ржаного хлеба: 0,5 кг яблок, стакан молока, 2 яйца, сахарный песок по вкусу.

### Яичный каравай

☞ Черствый белый хлеб натереть на терке, залить кипящим молоком и дать постоять час. Размешать, добавить сливочное масло, сахар, яйца. Еще раз все тщательно перемешав, выложить в смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму и поставить в духовку на 30–40 минут. Готовый каравай можно посыпать сахарной пудрой. На 400 г белого хлеба: 1,5 стакана молока, 4 яйца, 50 г сливочного масла.

### Пирог с яблоками

☞ Сухой белый хлеб постараться нарезать ломтиками толщиной 3–4 мм. Смешать яйца с молоком и сахаром. Ломтики хлеба обмакнуть в эту массу и уложить на противень, предварительно смазанный маслом и обсыпанный молотыми сухарями. Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать ломтиками, прокипятить в сахарном сиропе 3–4 минуты, откинуть на дуршлаг и остудить. Некислые яблоки можно использовать сырыми, только посыпать сахаром. Яблоки выложить на

хлеб и накрыть сверху еще одним слоем ломтиков, запечь в духовке. На 400–500 г белого хлеба: 250–300 г яблок, 2–3 яйца, стакан молока, 0,5 стакана сахарного песка или пудры.

### Слоеный пирог из ржаного хлеба с творогом

☞ Черствый хлеб натереть на терке, обжарить в растопленном масле (любом), добавить сахар. Творог заправить сахаром или медом, добавить тертую цедру лимона. В стеклянную посуду слоями положить хлеб, яблочное пюре, творог, снова хлеб и т. д. Творог лучше использовать не кислый. Можно размешать его с небольшим количеством сметаны или сливок. На 500 г творога: 300 г хлеба, масло и сахар по вкусу, 1 стакан яблочного пюре, цедра лимона.

### Постные коржи

☞ В крепко заваренном теплом чае развести мед, сахар, растительное масло, погашенную соду. Когда смесь станет однородной, осторожно добавьте муку, взбейте тесто до густоты сметаны. Разделите тесто на 3 части, раскатайте коржи





и выпекайте. Готовые коржи можно разрезать и есть как печенье или смазать джемом или вареньем, положить друг на друга — получится торт.

На 3 коржа: 1 стакан крепко заваренного чая, 1 стакан меда, 1 стакан сахара, 0,5 стакана растительного масла, щепотка соды, 1 ст. ложка уксуса, пшеничная мука.

### Монашеский торт

☞ Размочить сухой ржаной хлеб, растереть его ложкой, если хлеб очень мягок, отжать излишек воды так, чтобы тесто не было слишком жидко. Прибавить желтки, растертые с сахаром, растительное масло, немного лимонной цедры и взбитые белки. Смешать всю массу так, чтобы получилось крутое тесто. Положить его в форму, смазанную маслом. Сверху положить слой измельченного чернослива. Запечь до готовности.

### Квас сухарный

☞ Ржаные сухари обжаривают в духовке так, чтобы они зарумянились, но не подгорели, складывают в бочонок или кастрюлю, заливают теплой водой (70–80°C)

из расчета 1,8 л воды на 1 кг сухарей и оставляют в теплом месте на 2 ч, периодически помешивая. Настой сливают, а оставшиеся сухари заливают еще раз водой (1–1,2 л на 1 кг), настаивают 1–2 ч и сливают настой в полученный ранее. Затем полученное сусло охлаждают до комнатной температуры, добавляют сахар, дрожжи, разведенные этим же суслом, настой мяты (если есть) и оставляют в тепле на 8–12 ч. Готовый квас разливают в бутылки и хранят в холодильнике. На 1 кг сухарей: сахар — 1,5 кг, дрожжи — 40 г, вода — 3 л, мята.



## Дикорастущие съедобные растения.

В обычных условиях мы редко питаемся дикорастущими растениями. Они уступают место культивируемым злакам, овощам, фруктам, зелени и ягодам. Исключения составляют лишь всеми уважаемые грибы, да некоторые лесные ягоды. Люди даже не вспоминают, что все современные огородные культуры когда-то давно были дикорастущими.

В условиях, когда нет возможности вырастить урожай на собственном огороде, а тем более нет магазина, где приобретается все готовое, человек становится более внимательным и менее привередливым.

А проще говоря, не имея другой пищи, сразу оценит дары Божии — съедобные дикорастущие растения и проявит незаурядное творчество в их приготовлении.

### Правила сбора

Собирать растения для употребления в пищу желательно в хорошую погоду во

второй половине дня, поскольку в это время роса уже подсохла, и растение восстановило питательные вещества, утраченные за ночь. Лучше всего пригодно в пищу молодые растения, до начала цветения, так как они лучше усваиваются.

Кору деревьев и кустарников заготавливают весной в период сокодвижения с молодых здоровых веток.

Корневища, корни и луковицы лучше собирать или ранней весной, или осенью после увядания надземной части растений. Корни выкапывают на расстоянии 15 см от стебля и очищают от земли.

Во время сбора надо следить, чтобы не попадались загнившие, поврежденные либо пораженные вредителями или болезнями листья, так как в них нет уже ничего ценного.

Нельзя собирать пищевые растения на свалках, в местах скопления нечистот. Они могут быть причиной инфекционных заболеваний.

Если растения сорваны с корнем, а в пищу идет только надземная часть, корни надо отрезать, чтобы при перевозке и хранении не загрязнялись землей другие части растения.

Во время сушки сырье переворачивают несколько раз в день. Правильно вы-

сушеные растения сохраняют свой цвет, сухие корни не гнутся, а ломаются с треском. Пересушивать листья не нужно, так как они превратятся в пыль. Высушенное сырье хранить лучше в бумажных пакетах или мешочках из хлопчатобумажной, льняной ткани.

Хотя большинство дикоросов съедобны, лучше все же соблюдать меры предосторожности, чтобы не отравиться ядовитыми видами. Если вы не разбираетесь в растениях, имейте в виду, что об их съедобности подсказывают косвенные признаки: птичий помет, обрывки кожуры и многочисленные косточки, поклеванные плоды и т.п.

Цвет, запах, вкус незнакомого плода не являются надежными признаками его съедобности. Ядовитые свойства растений можно испытать следующим способом. Съешьте не более 2–3 г подозрительного плода, зелени, клубня, корня (с неизвестными грибами лучше не проводить таких экспериментов ни при каких условиях). Растительный яд, который содержится в такой малой порции, не нанесет человеку сильного вреда. Если в течение последующих 5–6 часов не проявятся схваткообразные боли в животе, рвота, тошнота, головокружение, расстройство кишечника, значит растение пригодно в

пищу и не ядовито. Для профилактики можно вымачивать и проваривать незнакомые дикорастущие. Так как большинство растительных ядов разрушается при термической обработке. Однако на подобные эксперименты лучше идти в редких случаях, когда в районе экстремального пребывания большое количество растений одного неизвестного вам вида, и другой знакомой вам съедобной растительности встретить не удастся. В пустынной и полупустынной местности, при отсутствии запаса питьевой воды, от употребления незнакомых растений лучше отказаться, так как даже легкое отравление усилит обезвоживание организма.

Некоторые растения способны вызвать сильные ожоги кожи и слизистых оболочек. При контакте с ними на коже возникают волдыри, наполненные жидкостью. После того как волдыри лопнут, появляются длительно незаживающие язвы. К ядовитым растениям, способным вызвать ожог, относятся: вех (цикута), волчье лыко (лесная сирень), клубненосный бутень, акониты и др. Степень опасности ядовитых растений весьма зависит от употребляемого их количества. Например, при малой дозе, даже ядовитые растения могут оказывать лекарственное действие, тогда как лекарственные расте-

ния, принятые в большом количестве, могут стать ядовитыми.

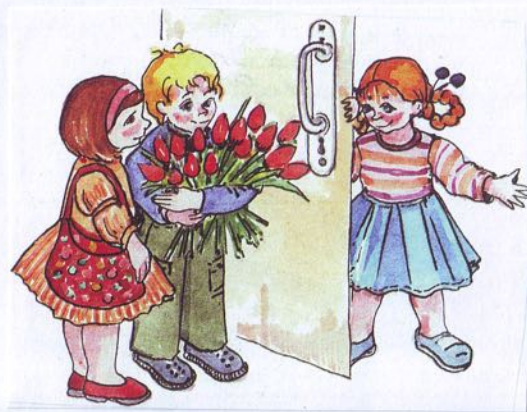
### Приготовление пищи из дикоросов

Для того, чтобы дикорастущие съедобные растения принесли пользу, необходимо уметь их правильно приготовить. В особенности это важно для салатов. Так как зелень быстро вянет и загнивает, приготавливать салаты следует в день сбора, за исключением тех, которые требуют предварительной обработки (например, салаты из одуванчика). Можно допустить недолгое (не более одного-двух дней) хранение собранных растений, но при условии погружения стеблей нижней частью в воду, причем верхние части надо сбрызгивать водой. Для салата надо собирать только свежие молодые листья. Блюдо, приготовленное с зеленью, лучше употреблять сразу же, так как в остывшем или перестоялом виде оно теряет свои вкусовые и питательные качества. Заправку салата следует слегка подкислять уксусом или лимонной кислотой. Приготавливать салаты лучше не в металлической посуде, а в стеклянной, фарфоровой или деревянной.

Для улучшения вкуса растительной пищи ее вымачивают, варят или размягчают кипятком (запаривают). Выбор способа зависит от обстоятельств и вида сырья. При варке зелени необходимо быстро погружать растения в кипящую воду, а не варить постепенно нагревая. Кипятить зелень более 10–15 минут не следует.

Для приготовления супов и щей измельченную зелень опускают в ту же воду, в которой она варилась (за исключением горьких растений, тогда отваренную зелень помещают в свежую воду).

Для приготовления пюре, промытые части растений пропускаются через мясорубку, с теми же приправами, что и салаты.



Каши из растений готовятся также как и пюре, но после перемалывания растения помещают в кастрюлю, доливают небольшое количество воды (в которой отваривалось растение), доводят до кипения и заправляют мукой или смолотой в муку крупой.



Дикорастущие растения можно также тушить. Для этого берутся более мясистые растения (например, купырь, сныть, борщевик), каждое в отдельности или в смеси и тушатся обычным способом.

Пицца из соленой или квашеной зелени приготавливается таким же образом, как из свежей. Если засолка или квашение сделали зелень слишком острой по вкусу, то ее необходимо предварительно промыть в воде.

Маринованная зелень, благодаря довольно острому вкусу, может употребляться в пищу непосредственно без обработки или в качестве приправы.

При употреблении сушеной зелени лучше ее отварить также как свежую. В некоторых случаях, когда сушеные растения слишком грубы (толстые стебли, корни), необходимо перед варкой в течение нескольких часов опустить их в холодную воду для отмачивания.

Корни и клубни можно варить, но легче печь на огне или тушить. Некоторые корни надо обязательно варить, чтобы удалить вредные вещества.

Большинство орехов съедобны в сыром виде, но некоторые лучше размельчить, а потом обдать кипятком. Каштаны хорошо есть жареными и печеными.

Зерна и семена становятся более вкусными, если их слегка поджарить, однако они съедобны и в сыром виде. Из зерен и семян можно приготовить муку и печь лепешки.

Жесткие фрукты с толстой кожурой можно есть печеными или жареными. Большинство фруктов съедобны в сыром виде.

Ягоды, а также дикорастущие фрукты, зелень можно сушить на воздухе, на

солнце, на ветру и огне с дымом или без него.

Хвоя, почки и кора деревьев, также пригодны для употребления. Особенно хороши из них отвары и витаминные напитки. Во время блокады Ленинграда многих спасли от цинги отвары из сосновых иголок.

Смола в небольших количествах пригодна для пережевывания, в качестве общеукрепляющего средства, а также для профилактики заболеваний полости рта.

Из ветвей деревьев, растущих в тайге, можно добывать масло. На нем вполне сносно поджарится даже картошка. Чем севернее растут деревья, тем больший процент масла содержится в их древесине. Для добычи масла после первых заморозков ломают несколько веток молодой березы и измельчают их, затем на двое суток заливают бензином или керосином. Дождавшись, пока горючее полностью растворит масло, раствор сливают в миску и размещают в емкости с горячей водой (по подобию водяной "бани"). В процессе выпаривания бензин испаряется и запах улетучивается, а масло остается.

## БЕРЕЗА

Русская красавица береза широко распространенное и всем известное дерево, встречающееся как в диком виде в смешанных лесах, так и в городских парках, в уличных и придорожных насаждениях.

В молодых, только что распустившихся листьях березы содержится много питательных веществ. Листья могут употребляться в пищу, но поскольку они очень быстро грубеют, лучше использовать для свежих салатов совсем молодые листочки, сразу же после распускания почек. Из листьев березы можно приготовить витаминный настой, подобно хвойному. В лекарственных целях используются почки, молодые листья, березовый сок, кора, чага, а также березовый деготь и активированный уголь. Препараты березы оказывают противовоспалительное, антисептическое, общеукрепляющее, противовирусное, обезболивающее действие.

*Betula pendula* Roth (*B. alba* L. p. p., *B. verrucosa* Ehrh.) —  
Береза повислая, береза бородавчатая, береза белая

Сем. *Betulaceae* — Березовые

**Описание.** Дерево 20—30 м высоты (рис. 29 — прил.), с негустой пирамидальной кроной, кора белая, подобная пергаменту; ветки молодых берез почти прямые (у старых ветки повислые), усаженные смолистыми бородавочками; листья почти ромбические, длинночерешковые, заостренные, двоякоострозубчатые, молодые листья клейкие, более старые голые, блестящие.

Тычиночные соцветия длиной 6—10 см образуют повислые сережки, по 2—3 на концах ветвей; цветки коричневатого цвета; женские сережки прямые, тонкие, длиной 2—4 см, зеленые, плод сплюснутый с боков орешек, снабженный двумя перепончатыми крылышками. Цветет в мае—июне.

**Распространение.** Растет в лесах, на горях и лесосеках и в скалистых районах всегда вместе с буками и хвойными деревьями.

**Используемые органы.** Употребляются листья (*Folia Betulae*), неразвитые почки листьев (*Gemmae Betulae*) и полученный путем сухой перегонки ветвей деготь (*Pix Betulae*).

**Содержание.** Кора содержит 10—14% бетулина, фитостерин, гликозиды — бетулозид и гаултерин, горькое вещество, сапонины, смолистые кислоты, 4—15% танинов, немного эфирного масла, состоящего главным образом из метилового салицилата. Бетулин скапливается в виде бесцветной массы в тонкостенных клетках коры. Почки содержат 4—6% эфирного масла, в состав которого входят терпены — бетулен, бетуленол и сесквитерпены; кроме эфирного масла, почки содержат сапонины, горькое вещество и желтое красящее вещество. Листья содержат 3% сапонинов, гликозиды — спиракозид и гиперозид, смолу, 5—9% танина пирокатехиновой группы, вещество бетулальбин, немного никотиновой кислоты, 8—9% сахаров, горечь инозит, около 0,05% эфирного масла (состав которого такой же, как эфирного масла почек и листьев), флавоны и бетулоретиновую кислоту.

**Действие и применение.** Листья березы рекомендуются в качестве диуретического средства в виде настоя или отвара при заболеваниях почек и ревматизме, при ревматизме; особенно хорошо действуют также компрессы из смятых свежих листьев, наложенные на болезненное место, которые можно оставлять там на несколько дней, или ванны в воде, к которой прибавлен отвар из листьев. Настойку из листьев рекомендуют при артериосклерозе, острых и хронических экземах, лишаях и др. В таких же случаях рекомендуют применять и почки березы, обладающие более сильным мочегонным действием, чем листья. Березовый деготь назначают для лечения экзем и других кожных болезней, для заживления трофических язв и незаживающих ран.

## Березовый сок

☞ Ранней весной, при начале сокодвижения, из стволов березы можно путем подсочки добывать березовый сок, который представляет собой очень вкусный и питательный напиток. Он может употребляться как свежим, так и переработанным — в виде кваса или сиропа. Сироп из березового сока лимонно-желтого цвета и, доведенный до густоты меда, имеет приятный кисловатый вкус.

Для получения сока следует весной (до начала распускания листьев) выбрать молодую, крупную березу, сделать надрез 1,5—2 см, чтобы понять, будет ли из нее вытекать сок, и если сок вытекает, — сделать отверстие поперек, — воткнуть в него плотно лубок и поставить к лубку сосуд для собирания сока; с хорошего дерева можно получить 1—4 ведра сока. Собранный сок следует тотчас же разлить по бутылкам, положить в каждую по 2 чайные ложки сахарного песка, закупорить и поставить на холод. Перед употреблением можно слегка подсластить, при этом напиток будет сильно пениться.

## Приправа из листьев березы

☞ Молодые листья моют в проточной воде, дают стечь и обсохнут. Подвяливают

на открытом воздухе, а затем досушивают в духовке. Измельчают в миксере или ступке в порошок. Используют как приправу к мясным, рыбным, яичным блюдам, супам, крошкам, соусам.

#### Квашеные листья березы

☞ Молодые листья, собранные вдали от дорог, тщательно моют в проточной воде, заливают кипятком, накрывают крышкой и дают настояться 30 мин. Жидкость сцеживают и кипятят. Листья помещают в банку, добавляют 15–20 мл яблочного уксуса на 1 л объема и заливают кипящим настоем. Закрывают полиэтиленовой крышкой и хранят в холодном месте. Используют как гарнир, составную часть зимнего салата, добавляют в супы и овощи при тушении.

#### Отвар березовых почек

☞ Березовые почки можно назвать природным антибиотиком, их применяют при различных инфекциях, а также при отеках сердечного происхождения, как желчегонное — при заболеваниях печени и желчных путей.

Отвар готовят из расчета 10 г почек на 200 мл воды, кипятят в течение 30 мин, охлаждают в течение 10 мин и процеживают через марлю. Принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.



— Береза повислая (береза белая)



## ДУБ

Хорошо известное всем крупное дерево. Кора на старых деревьях толстая, растрескивающаяся, темная, на молодых — гладкая, серебристо-серая. Плоды — продолговатые желуди, сидят по одному или по несколько штук на длинных цветоножках. Цветет дуб весной, плодоносит осенью. В качестве пищевого и лекарственного сырья используются желуди, кора, молодые листья. Для сбора коры можно использовать только молодые деревья, срубаемые на лесосеках. Сушат ее в проветриваемых помещениях или на солнце. Сухая кора при сгибании ломается, а недосушенная — гнется. Препараты из растения обладают вяжущим, противовоспалительным и противогнилостным свойствами. При нанесении препаратов дуба на раны или слизистые оболочки тормозится воспаление и облегчается боль. Применяется при пародонтозе, ожогах, гнойных ранах, лишаях, экземе и др.

*Quercus robur L. (Q. pedunculata Ehrh.) — Дуб летний*  
*Quercus daledampii Ten. (Q. sessiliflora Salisb. p.p.) — Дуб обыкновенный*

Сем. *Fagaceae* — Буковые

**Описание.** Крупные деревья с раскидистой кроной (симподиальное разветвление) и толстыми стволами; кора стволов и крупных ветвей толстая, с многочисленными трещинами, буро-серая, а у молодых побегов тонкая и гладкая. Листья дуба летнего неправильно перистолопастные, короткочерешковые, нижняя поверхность листьев покрыта ворсинчатым пушком; желуди расположены на коротких черешках. Листья дуба обыкновенного с хорошо развитыми черешками, а желуди его или сидящие, или имеют короткий толстый черешок, короче, чем черешок листа. Цветки обоих видов дуба однополые. Растения однодомные; тычиночные цветки собраны в редкие повислые сережки, а пестичные — поодиночке или по два—пять, образуют соцветия в виде сережек; оба вида цветков устроены просто — тычиночные из 5—8 листочков, сросшихся в околоцветник, тычинок 6—10, а пестичные из трех плодolistиков, с нижней завязью и столбиком с тремя рыльцами. Плод (желудь) окружен у основания чашкой (плюска), образованной при разрастании оси соцветия. Цветет в начале весны.

**Распространение.** Дуб летний распространен в Болгарии преимущественно в низменных местностях и около рек. Цветет в середине весны. Широко распространен в нашей стране дуб обыкновенный — в предгорных и горных местностях. Цветет в конце весны.

**Используемые органы.** Тонкая гладкая кора молодых побегов или ветвей (*Cortex Quercis*).

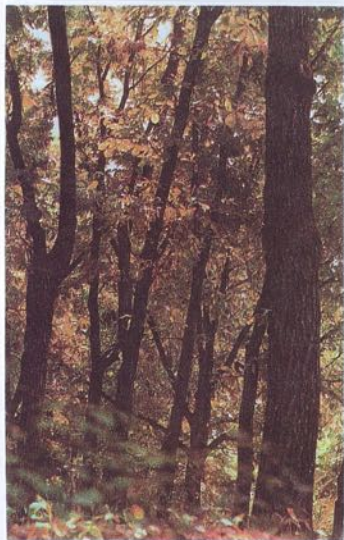
**Содержание.** Около 20% галлотанинов, небольшие количества свободной галловой кислоты, немного катехиновых танинов (около 0,4%), углеводы и смолы.

**Действие и применение.** Кора дуба оказывает адстрингентное (вяжущее кровь), противовоспалительное и противогнилостное действие, а в больших количествах вызывает рвоту. Назначают внутрь небольшие дозы при катаре желудка и кишечника, поносах и дизентерии. Особенно предпочитается наружное применение коры дуба при кожных заболеваниях, ранах, гнойниках на коже, при припухании вследствие отморожения, при растрескавшейся коже, потливости ног, кровоточащем геморрое, вагинальных воспалениях (бели), для полоскания полости рта при воспалении зева, воспалении миндалин и при дурном запахе изо рта.

Применяется внутрь в виде настоя: 1 чайную ложку измельченной коры настаивают на двух стаканах холодной воды в течение 8 часов (суточная доза для взрослых; детям не назначать). Для наружного применения готовят отвар (для ванн, компрессов, припарок и пр.): 500 г измельченной коры варят в 3—4 л воды в течение получаса (для ванны полученный отвар прибавляют к остальной воде в ванне, а для иных целей — спринцеваний, компрессов и др. — разводят равными частями воды).



*Ветка дуба  
черешчатого  
с плодами*



*Дуб черешчатый*



*Кустарниковый  
кормосовый дуб  
из Средиземноморья*

### Кофе из желудей

Желуди различных видов дубов издавна применяются для производства суррогатов кофе, благодаря приятному вкусу. Однако зеленые желуди употреблять не-



льзя, так как они содержат ядовитые вещества. Желудевый кофе считается питательным и полезным при желудочных заболеваниях и даже рекомендуется при сердечных болезнях.

Для приготовления кофе желуди очищаются от плюсок и кожуры. Они не должны иметь никаких налетов (плесени), нехорошего запаха. Затем желуди слегка обжариваются. Поджаренные плоды пе-

ремалываются в мельнице. Вкус желудевого кофе имеет характерную, но приятную горечь.

### Крупа и мука из желудей

Для приготовления крупы или муки из желудей необходимо удалить их вяжущий, неприятный вкус, зависящий от содержания в них дубильных веществ. Для этого желуди, очищенные от кожуры, разрезают на 4–5 частей и заливают водой. Вымачивание в воде производится в течение двух суток, при этом три раза в сутки воду надо менять. Затем плоды перекладывают в кастрюлю, заливают двойным по объему количеством чистой воды и подвергают нагреванию. При первых признаках закипания воду сливают, желуди тщательно промывают водой и откидывают на сито для стекания воды. Можно ускорить процесс вымачивания: вымачивать одни сутки, три раза менять воду, а затем два раза довести плоды до кипения, воду при этом сливать.

Вымоченные желуди пропустить через мясорубку. Полученную сырую массу насыпают тонким слоем для просушки, периодически перемешивая. Просушенную массу переложить на противень и поместить в духовку для окончательного высушивания, но не допускать поджаривания.

Готовые сухие кусочки должны хрустеть как хлебный сухарик. В охлажденном виде желуди перемалывают в мельнице. При крупном помоле (с булавочную головку) получается крупа для варки каши, а при мелком помоле — желудевая мука.



Для приготовления каши желудевая крупа заливается водой (так, чтобы крупа была покрыта на 1–2 см сверху). Варят при закрытой крышке до готовности, посолив и заправив растительным маслом.

Желудевая мука может идти как на приготовление лепешек, заменяющих хлеб, и оладий, так и на изготовление кондитерских изделий, даже тортов.

### Лепешки и оладьи из желудей

Для лепешек муку замешивают на воде, слегка подкисленной лимонной кислотой или уксусом, на хлебном квасе или на смеси воды с квасом. Тесто должно быть очень густым, не текучим. Желудевому тесту не свойственны вязкость и клейкость, характерные для теста из обычной муки, поэтому его нельзя раскатывать. В приготовленное желудевое тесто прибавляют небольшое количество соды, в качестве разрыхлителя, немного соли, и если нужны сладкие лепешки, добавляют сахар. Затем тщательно перемешивают, выкладывают на смазанную маслом сковороду или противень и выпекают в духовке.

Для приготовления оладий тесто замешивается таким же образом, как и для лепешек, но консистенция его должна быть жидкой. Лучше добавить в тесто немного крахмала или гороховой муки. Из расчета муки к общей массе теста.

### Кондитерские изделия из желудей

Для кондитерских изделий лучше добавлять в желудевую муку немного пшеничной, а также яйца или яичный порошок, как для песочного пирога.

Выпекают коржи по подобию лепешек, затем промазывают вареньем, ме-



дом или тем, что Бог пошлет. Верхний корж можно поверх варенья посыпать измельченными и обжаренными семенами подсолнечника.

### Отвар коры дуба

40 г коры заливают 250 мл воды, кипятят 30 мин, настаивают 2 ч. Применяют в виде примочек, клизм, ванночек, промываний.

### Настой коры дуба

10 г коры настаивают в 400 мл охлажденной кипяченой воды 6 ч, затем процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день перед едой. Можно использовать в небольших концентрациях вместо чая. Однако вкус у такого чая будет терпкий, вяжущий.

## КИПРЕЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ (ИВАН-ЧАЙ)

Многолетнее растение с прямостоячим стеблем, достигающим 1,5 м высоты, усаженным очередными листьями и заканчивающийся кистью крупных ярко-розовых цветов. Растет Иван-чай на сухих местах, по опушкам лесов, на местах лесных пожаров, а также на сечах — свежих лесных вырубках, где иногда образует целые заросли. В качестве пищевого сырья значение имеют листья и побеги растения. Из зелени готовят шоре, салаты, приправы. Листья Иван-чая имеют несколько терпкий вкус. Они служат одним из древних суррогатов полезного и вкусного чая, отсюда и название растения. Молодые корневые отпрыски растения идут в пищу вместо спаржи или капусты; сладкие корни местами употребляются в пищу в качестве овоща.

### Салаты из листьев кипрея

Листья промывают, бланшируют в кипятке, мелко нарезают, добавляют по вкусу репчатый лук и тертый хрен, заправляют простаквашей или сметаной, подкисляют соком лимона. Иван-чай в салатах хорошо сочетается со щавелем, с



ИВАН-ЧАЙ УЗКОЛИСТНЫЙ,  
ИЛИ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Иван-чай — многолетнее, корнеотпрысковое травянистое растение из семейства кипрейных. Стебель прямостоячий высотой до 150 см. Листья очередные, ланцетовидные, острые, темно-зеленого цвета. Цветки в длинных кистях, крупные, лилово-пурпурные. Растет почти по всей территории страны, на лесных вырубках, гаях, насыпях и склонах, вдоль дорог и канав. Превосходный медонос. В одном цветке содержится до 25 мг нектара. В зарослях иван-чая гуслям настоящее раздолье. Запасы его в нашей стране огромны. Повсюду пустоши, лесные гари, вырубки, осушенные болота, насыпи, обочины дорог заняты иван-чаем.

Химический состав иван-чая изучен пока недостаточно. Но о том, что листья его богаты дубильными веществами, витамином С и хлорофиллом, было известно давно. Пермские медики дополнили эти сведения данными о микроэлементном составе. Оказалось, что в 100 г зеленой массы иван-чая содержится 23 мг железа, 1,3 мг никеля, 2,3 мг меди, 16 мг марганца, 1,3 мг титана, 0,44 мг молибдена и 6 мг бора. Это не так мало для одного растения. Если учесть, что железо, медь, марганец являются стимуляторами кроветворения и определенным образом повышают защитные свойства организма, а свежий чай из листьев этого растения оказывает благотворное действие при бессоннице и головных болях, а также нормализует деятельность кишечника, то станет вполне понятным интерес, который проявляется к иван-чаю.

Из молодых побегов и листьев иван-чая можно готовить супы, салаты, а свежие корни можно употреблять в сыром и вареном виде вместо спаржи и капусты. Из высушенных корней готовят муку, выпекают хлеб, оладьи и лепешки, а поджаренные корни используют для приготовления кофе. Не случайно делаются попытки ввести это растение в культуру.

крапивой, с вареной свеклой и чесноком, и другими овощами.

### Суп из листьев кипрея

✂ В кипящий бульон или воду кладут нарезанный кубиками картофель, лук, морковь. Листья кипрея бланшируют в кипящей воде, откидывают на сито, измельчают, и тушат с растительным маслом. Массу кипрея опускают в воду или бульон сразу вместе с картофелем и овощами. Перед концом варки можно посолить и добавить специи. На стол можно подавать со сметаной.

### Соленые листья кипрея и медуницы

✂ Свежую зелень кипрея и медуницы промыть, мелко порубить, перетереть с солью и переложить в банки. Хранить в прохладном месте. На 1 кг зелени 50–100 г соли.

### Чай из кипрея

✂ Листья Иван-чая (желательно молодые), слегка подвялить на воздухе, в тени. Скрутить из них трубочки (из подвяленных листьев они хорошо сворачиваются), уложить в глиняный горшок или чугунок, сбрызнуть водой и поставить в

не сильно нагретую духовку. Под воздействием тепла листья потемнеют и приобретут иные вкусовые качества. После томления в духовке, листья досушивают на воздухе, нарезают тонкими полосками и используют для заварки.



### КИСЛИЦА (ЗАЯЧЬЯ КАПУСТА)

Небольшое растение до 10 см высотой, с тонким ползучим корневищем и тонкими стеблями, легко отличимое по листьям, состоящим из трех листочков, как у клевера, но опускающимися на ночь вниз, отчего кажется, что растение

как бы свернулось для сна. При дневном свете листочки расправляются. Цветы крупные, белые. Листья содержат много щавелевой кислоты, имеют приятный кисловатый вкус. Растет в тени деревьев, в старых еловых и сосновых лесах.



**кислица обыкновенная**

Кислица — многолетнее травянистое приземистое бесстебельное растение из семейства кисличных. Листья тройчатые, цветки одиночные белые, мелкие. На ночь, в дождливую погоду и от яркого солнца листочки свертываются, опускаются вниз, а рано утром поднимаются. Найти кислицу можно не только летом, но и зимой под снегом. Она такая же зеленая и вкусная. Вместе с лесным перегноем ее можно пересадить в цветочный горшок и она будет расти в комнате, доставляя детям много радостных минут своим поведением. Растет в тенистых хвойных и реже лиственных лесах европейской части СССР, Сибири, Дальнего Востока. Иногда растет сплошным ковром и набрать ее довольно легко.

В листьях содержится щавелевая кислота, витамин С и другие вещества. Химический состав мало изучен.

Охотники, грибники, туристы едят кислые листья кислицы (отсюда ее название) для утоления жажды. Ее добавляют в щи и салаты. Из пропущенной через мясорубку кислицы готовят кислый осветленный напиток. Сухой порошок из листьев добавляют в крупные супы для придания кислого вкуса.

Заготовленная впрок кислица хорошо сохраняется в холодильнике и обычном погребе. Приготовленная в виде пюре, засоленная или засахаренная, она может сохраняться до нового урожая.



**капуста заячья,  
или очиток пурпуровый**

Заячья капуста, или очиток пурпуровый, — многолетнее травянистое растение из семейства толстяковых с прямостоячим стеблем высотой до 80 см. Листья очень характерные: овальные, толстые, сочные, мясистые, с легким восковидным налетом. По краю листьев небольшие тупые зубчики. На корнях мучнистые утолщения в виде удлиненных клубней. Цветки мелкие, чаще в щитковидных соцветиях, красные, реже беловатые, с пятью лепестками.

Растет по лугам, среди кустарников, по опушкам в сосновых лесах, на каменистых склонах, сухим песчаными местам, а также как сорняк в посевах, по окраинам полей.

Листья богаты витамином С и флавоновыми соединениями.

Растение это редкое, его надо всячески оберегать: не вырывать с корнем и не обрывать цветков. Оно легко размножается обрезками стебля и корней.

Молодые побеги и листья заячьей капусты используют для приготовления салатов, напитков, в квашеном виде.

На Урале, в Кировской области и Удмуртии заячью капусту выращивают в садах и огородах, а также в комнатных условиях в обычных цветочных горшках. Это позволяет иметь свежую зелень не только летом, но и зимой, что для северных районов весьма важно.

Кроме очитка пурпурового съедобными являются очиток большой, очиток белый, очиток гибридный и их близкие родственники — молодило крошечное и молодило остроланное. Исследования медиков показали, что очиток большой обладает целебными свойствами.



Рис. 161. *Sedum acre* L. — Очиток едкий (заячья капуста)

*Sedum acre* L. — Очиток едкий (заячья капуста)

Сем. *Crassulaceae* — Толстянковые

**О п и с а н и е.** Мелкое, многолетнее травянистое растение (рис. 161. — прил.), 5—15 см высоты, разветвляющееся у основания. Листья очередные, удлинненно-яйцевидные или овальные, в поперечном сечении круглой формы, сидячие, плотно прилегающие к стеблю, мясистые, жгучего вкуса. Цветки расположены обычно в пазухах верхних листьев. Чашечка из пяти несросшихся чашелистиков; венчик из пяти свободных линейно-ланцетных, заостренных на концах желтых лепестков; лепестки в три раза длиннее чашелистиков; тычинок 10, расположены они в два круга; пестик сборный, из пяти пестиков, завязь верхняя. Плод сборный, каждый плодик содержит по несколько семян. Цветет летом.

**Р а с п р о с т р а н е н и е.** Широко распространенное растение, растет на сухих каменистых и щебнистых местах, главным образом в горных и предгорных районах, повсюду в стране.

**И с п о л ь з у е м ы е о р г а н ы.** Надземная часть растения (*Herba Sedi acris*).

**С о д е р ж а н и е.** Вещество алкалоидной природы (не изученное еще), обладающее жгучим, острым вкусом, около 12% флавонового гликозида, 12% танинов, органические кислоты, слизи.

**Д е й с т в и е и п р и м е н е н и е.** Подтверждено утешающее боль действие очитка при геморрое и при раздражении слизистой оболочки заднепроходного отверстия при сильном зуде в этой области.

Содержащийся в очитке едкий флавоноид оказывает диуретическое действие и это оправдывает его применение при повышенном давлении крови.

В болгарской народной медицине рекомендуется принимать очиток внутрь при эпилепсии, цинге, атеросклерозе, а наружная в виде кашицы для припарок при новообразованиях.

#### Салаты из кислицы

✂ Для салатов растение промывают, измельчают, заправляют растительным маслом и уксусом по вкусу. Хорошо сочетается кислица в смеси с пресными зелеными дикоросами (подорожник, мокрица, крапива и т. д.).



### Суп из кислицы

☞ В кипящую воду опустить нарезанные кубиками 4 картофелины, через 15 минут добавить пассерованный репчатый лук (1 крупная головка), затем зелень кислицы (2 стакана) и варить еще 15 минут. Затем добавить перед концом варки горсть пшеничной муки, растительное масло,



соль, перец и лавровый лист по вкусу. Подавать можно со сметаной или простоквашей.

### Напиток из кислицы

☞ Листья кислицы мелко нарезать и залить холодной кипяченой водой. Дать настояться 3 часа. Процедить через сито или марлю. Можно добавлять в напиток сахар или варенье. На 1 л воды 200 г массы из листьев кислицы.

### КЛЕВЕР

Клевер широко распространен в средней полосе России и является представителем семейства бобовых. Чаще всего встречается клевер красный и клевер ползучий (кашка белая). В пищу чаще используются побеги клевера красного. Из них можно готовить салаты, приправы, щи. По вкусу клевер напоминает шпинат. Сухой порошок листьев клевера можно добавлять в муку.

### Салаты из клевера

☞ Клевер относится к пресной зелени, поэтому приготавливая салаты и блюда из этого растения, хорошо смешивать его в сочетании с кисловатой зеленью (щавель, заячья капуста, одуванчик и др.). Для салатов клевер можно использовать как свежий (особенно молодые нежные листья), так и предварительно пропаренный в кипящей воде.

### Запеканка из клевера

☞ В подсоленной воде отварить листья клевера, процедить и мелко нарезать. Добавить к массе измельченную брынзу, перемешать. Выложить на противень отваренный и растертый в пюре картофель, сверху положить массу клевера и по-

крыть сверху вторым слоем картофельно-го пюре. Залить яичной смесью с молоком и сливочным маслом, посолить по вкусу. Запекать в духовке.



клевер луговой

Клевер луговой — двулетнее или многолетнее травянистое растение из семейства бобовых с ветвистыми стеблями и многоцветковыми головками. Встречается почти по всей территории нашей страны, на лугах, по лесным опушкам и полянам, среди кустарников.

Клевер является хорошим медоносом, на его розовых и белых головках с утра до вечера трудятся мохнатые шмели и трудолюбивые пчелы. С 1 га шмели и пчелы собирают до 100 кг меда.

В листьях и головках клевера содержится витамин С, провитамин А (каротин), витамины Р и Е, гликозиды (трифоллин и изотрифоллин), эфирное масло и другие вещества.

В пищу можно использовать головки клевера, которые заготавливают для чая во время цветения. Измельченные головки идут также для заправки супов. Из молодых листочков готовят салаты с добавлением варенных овощей (картофеля, свеклы тертой), круто сваренного яйца. Для придания острого вкуса такие салаты заправляют уксусом или соком хрена. В Киргизии из молодых листьев клевера готовят на бараньем сале вкусное и питательное блюдо, по утверждению местных жителей, обладающее свойствами восстанавливать силы при значительных физических нагрузках. На зиму клевер (головки и листья) заготавливают в сушеном, маринованном и квашеном виде.

## КРАПИВА ДВУДОМНАЯ



Крапива — многолетнее травянистое растение из семейства крапивных высотой 1 м и более. В ягучих волосках ее содержится кислота, которая при уколе таким волоском изливается в ранку, вызывая сильное жжение. Это распространенное сорное растение можно встретить повсюду: по сырым тенистым лесам, в садах, вблизи жилья, по берегам рек, в оврагах, на пустырях.

Кроме крапивы двудомной известны и другие виды крапивы, также съедобные — яснотка белая, крапива ягучая.

В листьях крапивы содержится большое количество органических кислот, витаминов, микроэлементов, дубильных веществ и фитонцидов. Витамин С в крапиве (до 200 мг %) в 2,5 раза больше, чем в лимонах, в 7 раз больше, чем в вишне, в 10 раз больше, чем в картофеле и яблочках. Количество провитамина А (каротина) достигает 50 мг %. Кроме того, в крапиве есть витамины В<sub>2</sub> и К. Исследования персских гигиенистов (Л. С. Коровка, 1977) показали, что в 100 г крапивы содержится 41 мг железа, 1,3 мг меди, 8,2 мг марганца, 4,3 мг бора, 2,7 мг титана, 0,03 мг никеля; в листьях — до 8 % хлорофилла, сахар, порфирины, ситостерин и другие вещества.

С давних времен крапива используется в питании. Супы, салаты, борщи, рассольники из крапивы не только вкусны, но и полезны.

Из листьев крапивы готовятся безвредный зеленый крастель для пищевой промышленности и медицинские препараты. Питательные богеги крапивы добавляются к корму цыплят и телят для более быстрого роста. Рыбаки перекладывают крапивой выловленную рыбу при перевозке, чтобы она не портилась.



- Крапива глухая (яснотка)



- Крапива жгучая -

Многолетнее травянистое растение со жгучими листьями, с зимующим в земле, ползучим длинным корневищем.

В пищу употребляется надземная часть растения. Весной, когда крапива еще достаточно нежна, молодые побеги с листьями идут в свежем виде для приготовления салатов. Позже растение грубеет, но вполне может быть использовано в вареном виде в течение целого лета до поздней осени.

Заготовка впрок может производиться путем сушки, сквашивания или изготовления пюре. Сухие листья крапивы можно как измельчать в порошок для уменьшения объема, так и оставлять целыми.

#### Сок крапивы

✂ 1 кг листьев крапивы пропустить через мясорубку и отжать в марлевом мешочке. Сок в таком виде употребляют сразу или хранят в холодильнике, но не более суток. Для длительного хранения можно приготовить пастеризованный сок крапивы. После перемалывания на мясорубке в измельченную массу добавляется кипячая холодная вода 0,5 л на 1 кг крапивы. Сок отжимают также через марлю и пастеризуют в стеклянных банках путем нагревания в воде до 70°С в течение 15 мин. Укупоривают крышками и хранят в холодном месте. Зимой сок можно исполь-

зовать для приготовления различных напитков в дополнение к березовому, морковному и другим сокам.

При употреблении сока крапивы надо соблюдать осторожность, так как чрезмерно большое его количество может вызвать аллергическую реакцию. Это замечание особенно относится к свежему концентрированному соку.

### Пирожки с крапивой

✂ Пирожки из обычного кислого теста начинают джемом (лучше яблочным) и порошком сухой крапивы. (На 1 стакан джема 1–2 ст. л. порошка крапивы).

Можно приготовить и другую начинку для пирожков: молодую крапиву залить кипятком на 1–2 мин, откинуть на дуршлаг, порубить, смешать с отваренным рисом и измельченными яйцами, посолить по вкусу.

### Квашеные листья крапивы

✂ Крапива достаточно трудно поддается квашению. Листья тщательно моют в проточной воде и плотно укладывают в посуду (фаянсовую, деревянную, стеклянную), переслаивают листьями и веточками черной смородины, листьями хрена, укропом, семенами тмина и кориандра (можно и без этих дополнений), тогда можно добавить немного уксуса и бросить горсть квашеной капусты. Добавля-

ют также зубчики чеснока и соль (50 г соли на 1 кг листьев). Заливают холодной водой и кладут под гнет. Выдерживают при комнатной температуре 2–3 дня, а затем ставят в холодное место. Через 2–3 недели квашеная крапива готова. Используют в борщи, супы, салаты, используют как гарнир или составную часть гарнира.

### Пюре крапивное с тыквой

✂ Тыкву нарезают ломтиками, варят до полуготовности в кипящей воде и вместе с бланшированными листьями крапивы пропускают через мясорубку, соблюдая равные соотношения масс. Затем помещают все на разогретую сковороду с растительным маслом, заправляют по вкусу перцем, лимонной кислотой по вкусу и растертыми семенами тмина.



Используют как самостоятельное блюдо или как гарнир к яичным и рыбным блюдам.

#### Пюре крапивное с хреном и луком

☞ Листья крапивы отваривают в подсоленной воде, откидывают на дуршлаг. Затем надобно порубить их ножом, посыпать слегка мукой, добавить 2–4 ст. л. крапивного отвара, в котором варились листья, перемешать и снова поставить на огонь, непрерывно помешивая, на 10 мин. Затем добавить тертый хрен, репчатый лук (обжаренный в растительном масле), перемешать и использовать как гарнир или самостоятельное блюдо.

#### Каша из семян крапивы

☞ 2 горсти семян крапивы опустить в кипящую подсоленную воду (1 л), добавить 1 ломтик сухаря ржаного хлеба и влить мясные консервы. Варить 15–20 мин пока не загустеет.

#### Пшениные биточки с крапивой

☞ 100 г крапивы отварить в подсоленной воде 2–3 мин, откинуть на дуршлаг и порубить ножом. Затем перемешать крапивную массу с густой пшениной кашей (200–300 г), сформировать биточки, выложить на смазанный маслом противень и выпекать в духовке до румяной корочки.



#### Пельмени с крапивной начинкой

☞ Готовят обычное пельменное тесто (пшеничная мука, яйца, теплая вода, соль) и дают ему набухнуть в течение 30 мин и раскатывают толщиной 3 мм. Листья крапивы промывают, измельчают, обжаривают на масле вместе с луком. Пельмени варят в подсоленной воде. Особенно хороши они будут на столе со сметаной. На 300 г крапивы: 200 г муки, 2 яйца, 1–2 головки лука, масло растительное или топленое сливочное.

#### Крапива в молочном соусе

☞ Молодые листья крапивы (500–700 г) перебрать, ошпарить и слить воду, посолить и выдержать 1 час, после чего про-

мыть холодной водой, подождать пока вода стечет, мелко нарубить и поместить в посуду с 2–3 стаканами кипящей подсоленной воды и 3 ст. л. растительного масла. Отварить до мягкости. Муку (3 ст. л.) спассеровать с растительным маслом (3–4 ст. л.), добавить молоко (1 стакан) и часть отвара. Полученный соус соединить с крапивой и выдержать на огне еще 2–3 мин при постоянном помешивании. Снять с огня и заправить нарубленным вареным яйцом. Подавать на стол с кислым молоком.

### Крапива с рисом

3 Молодые листья крапивы (500–700 г) перебрать, ошпарить и слить воду, посолить и выдержать 1 час, промыть холодной водой, подождать пока стечет вода затем пассеровать в течение 2–3 мин без масла. Добавить растительное масло (1/3 стакана), немного измельченной зелени петрушки (2 ст. л.), молотый крас-



ный перец (по вкусу, но не более 1 чайной ложки) и рис (1 стакан). Влить 3 стакана подсоленной кипящей воды и выдержать на слабом огне до набухания риса. Влить разведенную в холодной воде муку (1–2 ч. л.). Довести до кипения и через 3–4 мин снять с огня. Подавать с подливкой из кислого молока с измельченным чесноком и пряной зеленью.

### Салаты из листьев крапивы

1) Листья крапивы и подорожника тщательно моют, затем помещают на сковороду с растительным маслом, заправляют перцем, томатной пастой по вкусу (или лимонной кислотой), солью и тушат до готовности. Раскладывают в стеклянные стерилизованные банки, прикрывают стерилизованными металлическими крышками, пастеризуют (0,5–20 мин), закатывают и хранят в прохладном месте. Используют как самостоятельное блюдо и как гарнир к мясу, рыбе, яйцам.

2) Листья крапивы порубить мелко ножом, соединить с измельченным репчатым луком, потолочь деревянным пестиком, посолить, заправить смесью уксуса и растительного масла. Можно заправить порубленным вареным яйцом.

3) Промытые листья крапивы и листья одуванчика, вымоченные в солевом растворе в течение 20 мин, мелко порубить но-

жом, смешать с тертой сырой морковью, добавить немного уксуса. Заправить можно растительным маслом или сметаной.

4) Взять две горсти листьев крапивы и 1 горсть листьев лебеда, обдать кипятком, порубить ножом, добавить 2 дольки чеснока, добавить порубленные вареные яйца. Заправить сметаной, или чем Бог пошлет.

### Суп из сухой крапивы с яйцом

3 1 луковица, 1 яйцо, 2 небольших картофелины, 1 морковь, лавровый лист, листья сухой крапивы.

Очистить и порезать кубиками картофель, лук, мелко порезать морковь, залить водой, варить до готовности (примерно 15 минут), в конце варки положить лавровый лист и крапиву, влить сырое яйцо (при интенсивном помешивании), посолить по вкусу. Изюминка этого простого супа будет очевидна, если хозяйка воспользуется большим количеством (1–2 горсти) сухих листьев крапивы, которые (особенно не измельченные в порошок, а засушенные целыми), создают впечатление настоящих вкусных щей.

## ЛЕБЕДА (МАРЬ)



лебеда раскидистая

Лебеда, марь — однолетние травы из семейства маревых, близкие родственницы — поэтому их трудно отличить друг от друга. Кроме того, каждое растение имеет много видов. В СССР только марь имеется более 30 видов (марь белая, красная, глянцевая, душистая и др.), да лебеды несколько видов (посыпанная, копьевидная, раскидистая, татарская). Сразу разобраться довольно сложно. Но это только в первое время. Если вы вместе со специалистом узнаете основные виды этих растений, имеющиеся в вашем районе, ошибки исключаются. Так, например, из большого количества видов марь используется в пищу обычно марь белая (*Chenopodium album*). Отличить ее довольно легко. У нее прямой блестящий стебель, высотой до 1 м, листья яйцевидно-ромбические, с тупыми зубчиками, с белым муцистым налетом. Цветки мелкие, зеленые, собраны в клубочки, а затем в метельчатые соцветия. Но использовать листья марь в пищу нужно до цветения, когда они нежные, сочные, без горечи. Растет марь белая в огородах, вдоль дорог, около жилищ, по сорным местам почти на всей территории страны, кроме Крайнего Севера.

Лебеда тоже растет по сорным местам, вдоль дорог, на пустырях и по берегам рек во многих районах страны. В пищу используются молодые листья лебеды раскидистой. Листья ее одноцветные, без муцистого налета, вишневые — ланцетовидной формы, зубчатые, с ушками, а верхние — ланцетовидные, без зубчиков (цельнокрайние).

То и другое растение в народе называют лебедой и издавна используют нежные побеги для сдобривания супов, приготовления салатов и ботвиньи.

Растения богаты аскорбиновой кислотой и каротином.



*Chenopodium botrys* L. (б) — Марь — б.

*Chenopodium botrys* L. — Марь гроздевидная

Сем. *Chenopodiaceae* — Маревые

Описание. Однолетнее травянистое растение (рис. 46 — прил.) с прямостоячим (обычно), ветвистым стеблем, достигающим высоты 15—70 см. Вся надземная часть покрыта желтоватыми железистыми волосками, содержащими приятно пахнущее эфирное масло. Листья очередные, расположенные на длинных (0,5—3 см) черешках, с удлинненной выемчато-зубчатой пластинкой, желтовато-зеленого цвета. Цветки двуполые (но между ними встречаются и женские — пестичные), собраны в небольшие, узкие, пирамидальной формы метелки, расположенные обычно на верхушках растений, чаще в пазухах листьев. Околоцветные лепестки мелкие, яйцевидной формы, числом 4—5, немного сросшиеся у основания, зеленоватого цвета, пленчатые и почти полностью охватывают плод; тычинок 1—5; пестик состоит из 2 плодолистиков, с верхней одногнездной завязью, с одной семяпочкой и 2 рыльцами. Плод яйцевидной формы, расположенный горизонтально. Семя размерами 0,5—0,8 мм в диаметре — черно-серого цвета. Цветет с июля по сентябрь.

Распространение. Растет по щебнистым и песчаным почвам преимущественно по берегам рек; местами встречается как сорняк.

Распространена по всей стране, но всегда на уровне ниже 1000 м над уровнем моря.

Содержание. Из всех частей растения извлекается эфирное масло — аскаридол. Содержит и сапонины.

Действие и применение. Масло мари оказывает сильное глистогонное действие. В более высоких дозах, чем лечебные, оно ядовито и может вызвать тяжелые расстройства желудочно-кишечного тракта, менструальные кровозлияния и аборт. Применяется только по назначению врача и под его наблюдением.

. Всходы лебеды легко отличить по густому мучнистому налету и по красноватому оттенку стебля и черешков первой опары листьев.

Семена лебеды прорастают недружно, в разные сроки, начиная с весны и кончая серединой лета; следовательно всегда можно найти и молодые и старые растения. Семена лебеды содержат почти столько же азотистых веществ, сколько и семена пшеницы, и очень близки по своему



составу к овсу. Лебеда — самый обычный сорняк на посевах, особенно ее много на огородах, мусорных местах, на обочинах дорог.

В пищу идут листья, молодые побеги, молодые соцветия и семена, которые начали издавна употреблять как примесь к хлебу.

Из лебеды хорошо получается жаркое, причем используют в этом случае не только молодые, но и зрелые растения вместе с семенами. Лебеда годится для еды в любом виде. Семена лебеды можно смешать с ржаной мукой при выпечке хлеба. Из нее готовят лепешки, щи, супы. Лебеду можно солить, мариновать, сушить. Лебеда хорошо сочетается с картофелем, луком, щавелем, крапивой, репой. Годится в качестве гарнира к любым мясным и рыбным блюдам.

#### Салат из лебеды

☞ Измельчить лебеду, ошпарить кипятком, воду слить, добавить по вкусу растительное масло.

#### Щи из лебеды

☞ 400 г лебеды промыть от пыли и грязи холодной водой, опустить в кипяток, отварить до мягкости, откинуть на дуршлаг, выжать, протереть сквозь сито, прибавить 1 ст. л. муки (любой, можно при-

готовленной из крупы), немного растительного масла, посолить по вкусу, поджарить всю массу, после чего разбавить горячей водой.

#### Котлеты из лебеды

☞ Мелко нарубить зелень лебеды, опустить в кипящую воду, одновременно до-



бавить горсть овсяной или манной крупы, варить как обычную крутую кашу. Из полученной массы слепить котлеты, слегка обсыпать панировочными сухарями и обжарить.

#### Пюре из лебеды

☞ Перебрать, вымыть, выжать, опустить лебеду в кипяток. Как только листья сделаются мягкими, слить воду, облить холодной водой, выжать, мелко порубить, протереть через сито. Добавить немного растительного масла и 1 ст. л. любой муки, 1 стакан молока и несколько раз прокипятить.

### Сушеная лебеда

☞ Весной или осенью собранные молодые растения сушат на открытом воздухе на ветру, в пучках или раскладывают. Хранят в банках или ящиках обложенных внутри бумагой. Перед употреблением обваривают кипятком.

### Соленая лебеда

☞ Очистить, промыть, просушить лебеду и складывать слоями в банку, пересыпая солью (на ведро лебеды 1,5 стакана соли), накрыть деревянным кружком, положить сверху гнет. После того, как масса осядет, сверху можно доложить свежих растений. Перед употреблением промыть, порубить, использовать для щей.



### ЛОПУХ (РЕПЕЙНИК)

Лопух или репей замечательное растение, хоть и считается сорным, он весьма популярен как в использовании для лечебных целей, так и для питания. Это крупное двулетнее растение до 1,5 м высотой, с мясистым корнем, необыкновенно большими нижними листьями. Соцветия — шаровидные корзинки с розово-фиолетовыми цветками и жесткими крючковатыми листочками-колючками.

Соплодия лопуха легко прикрепляются к шерсти и одежде. В лечебных целях используют корни, которые собирают осенью, в первый год жизни растения или весной второго года до появления листьев. Листья же наоборот, собирать лучше во время цветения. Корни в пищевом значении заменяют морковь, петрушку и пастернак. Молодые листья пригодны в салаты, супы.

*Arctium lappa L.* — Лопух

Сем. *Compositae* — Сложноцветные

Описание. Многолетнее или двулетнее травянистое растение (рис. 15 — прил.) с прямым, твердым, упругим, изборозженным, разветвленным войлочноопушенным стеблем. Листья очередные, длинночерешковые, широкие, яйцевидные со слегка ворсинчатой или войлочноопушенной нижней поверхностью, самые нижние листья довольно крупные, с черешками с рыхлой мякотью. Соцветия корзиночки, расположенные на

верхушках цветоножек, крупные, почти сферические. Цветки красно-фиолетовые, трубчатые, двуполые, с крючковато загнутыми наружу лепестками, обертка корзиночек из довольно твердых, голых, зеленых листочков. Плоды слегка сплюснутые. Цветет летом.

**Распространение.** По влажным пустырям и мусорным местам, повсюду в стране.

**Используемые органы.** Корень, собранный осенью первого или весной второго года (*Radix Bardanae*).

**Содержание.** 0,06—0,18% эфирного масла, 20—45% инулина, танины, синигрин, стигмастерин, гликозиды, арктинин, смола, слизи, 0,4—0,8% жирного масла.

**Действие и применение.** Корень лопуха в народной медицине рекомендуется для стимуляции обмена и как мочегонное и потогонное средство; прописывается при наличии камней в почках и мочевом пузыре, при гастрите и язве желудка. Отвары для компрессов применяются при дерматитах и зудящих кожных сыпях; отвар также применяется и для полоскания полости рта при воспалении слизистой оболочки. Рекомендуется и как местное средство, ускоряющее рост волос. Внутрь принимается горячий настой: чайную ложку (около 5 г) измельченного корня заливают двумя стаканами кипятка; оставляют стоять ночь; процеженный настой составляет дозу на 1 день. Отвар для наружного применения готовят из столовой ложки измельченного корня на 2 стакана воды; кипятят 30 минут и процеживают.



Рис. 15. *Arcium lappa* L. — Лопух



лопух, репейник

Лопух, репейник — двулетнее или многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных с высоким разветвленным ребристым стеблем высотой до 1,5 м, с широкими шероховатыми листьями яйцевидной формы. Распространено почти по всей территории страны. Растет по берегам рек, в садах и огородах, на мусорных местах, около жилья, любит влажную почву, дает семена на второй год. Хороший медонос.

В листьях лопуха содержится эфирное масло, слизь, дубильные вещества, аскорбиновая кислота (до 350 мг %), в корнях — полисахарид инулин (до 45 %), протенин (до 12 %), жироподобные вещества, пальмитиновая и стеариновая кислоты, дубильные вещества, ситостерин, смолистые вещества.

Как овощное растение лопух культивируется во Франции, Бельгии, США, Китае. Особым почтением пользуется в Японии, где его выращивают не только на приусадебных участках, но и на промышленных плантациях. Высаживают весной мелкой рассадой, как у нас капусту, или же прямо высевают семенами. Семена лопуха получают на специальных делянках, где корни его доращивают в течение второго года. К осени первого года на плантациях получают плотные белые корнеплоды, напоминающие сахарную свеклу, сочные, приятные на вкус и слегка сладковатые. Даже в сыром виде они вполне пригодны к употреблению.

Н. М. Верзилин в своей замечательной книге «По следам Робинзона» писал о лопухе как о весьма полезном растении: «Лопух дает прекрасный корнеплод, могущий заменить морковь, петрушку, пастернак». Молодые корни лопуха особенно вкусны в печеном и жареном виде, когда на них образуется румяная сладкая корочка.

### Салаты из лопуха

Молодые листья лопуха промыть и обдать кипятком. Слегка обсушить, мелко нарезать, смешать с зеленым луком или тертым хреном, заправить подсолнечным маслом или сметаной.

### Суп из корней лопуха

Мелко нарезать листья крапивы, сныти и корни лопуха. Отварить смесь и в конце варки заправить растительным маслом. Корни лопуха можно предварительно обжарить, это улучшит вкус блюда.



### Запеченные корни лопуха

Корни лопуха очищают от земли, и запекают (в костре в течение 30 минут, в духовке до румяной корочки). Освобождают от кожуры, солят и едят как самостоятельное блюдо в горячем или в холодном виде.

### Омлет с корнями лопуха

Измельченные и отваренные корни лопуха выкладывают на сковороду, смазанную растительным маслом. Затем заливают корни яичной смесью и запекают в духовке.

На 500 г корней лопуха 3 яйца. В это блюдо можно добавлять рис.

### Корни лопуха с молоком

Очищенные от кожуры сырые корни лопуха пропускают через мясорубку, разбавляют полученную массу молоком и варят до готовности на слабом огне.

### Начинка из корней лопуха

Очищенные от кожуры и мелко нарезанные корни отваривают в подсоленной воде, смешивают с зеленым луком или щавелем. Используют для пирожков из кислого теста.

### Мука из корней лопуха

Сухие корни лопуха измельчают в мельнице, добавляют к ржаной или пшеничной муке (до 70% муки из корней) и выпекают хлеб, лепешки, оладьи.

## МЕДУНИЦА

Многолетнее растение высотой до 30 см, с шершавыми вытянутыми листьями и розовато-фиолетовыми цветами. Расцветает рано, вместе с подснежниками, растет на полях смешанных и лиственных лесов.

В питании используют листья. В лечебных целях отвары из листьев медуницы используют как вяжущее средство при болезнях полости рта, а также при катаре верхних дыхательных путей, заблеваниях желудочно-кишечного тракта.

*Pulmonaria officinalis L.* — Медуница лекарственная

Сем. Boraginaceae — Бурачниковые

**Описание.** Многолетнее травянистое растение (рис. 146 — прил.) с прямостоячим, малоразветвленным стеблем 15—30 см высоты, покрытое, так же, как и листья, ворсинчатым пушком. Прикорневые листья (появляются после цветения), образующие розетку, длинночерешковые, сердцевидно-яйцевидные, заостренные, в полтора раза более длинные, чем широкие, с беловатыми пятнами на поверхности; стеблевые листья очередные, сидячие и более мелкие. Цветки расположены на довольно длинных цветоножках, поникшие; чашечка из пяти чашелистиков; венчик трубчатый, в верхней части разделен на пять довольно крупных долей сначала красного, а затем — сине-фиолетового цвета; тычинок 5. Цветет в марте — мае.

**Распространение.** Среди тенистых кустарников и в лесах предгорных и горных районов.

**Используемые органы.** Листья (Folia Pulmonariae) и надземная часть растения с цветками (Herba Pulmonariae).

**Содержание.** Минеральные вещества, среди которых около 1% растворимых и около 3% нерастворимых силикатов; содержит также и 6—10% таниновых и слизистых веществ.

**Действие и применение.** Медуница — старое народное средство, применяемое при воспалении дыхательных путей; обладает

также и смягчительным (слизистые вещества), противовоспалительным (танины) и диуретическим (силикаты) действием.

Рекомендуется при туберкулезе легких, воспалении зева и бронхов и при астме.

Применяют настой из 4 чайных ложек измельченного сырья (листьев) на 2 стакана кипятка; через 15 минут процеживают и прибавляют для сладости сахара или меда (суточная доза).



— Медуница лекарственная

### Салаты из медуницы

☞ Промытые листья медуницы измельчить, смешать с тертым хреном по вкусу, заправить сметаной или простоквашей. Точно также вместо хрена можно использовать для салатов с листьями медуницы редьку, репчатый лук, томаты или томатную пасту, по вкусу добавлять вареный картофель.

### Начинка для пирожков

☞ Листья медуницы и репчатый лук измельчить (можно пропустить через мясорубку), соединить с мясным фаршем, добавить по вкусу красный молотый перец и посолить. Тщательно перемешать. Начинка хороша для пирожков из кислого теста.

### Медуница соленая

☞ Промытые листья медуницы измельчить, уложить в стерилизованные банки, залить соленым раствором и хранить в холодном месте. На 1 л воды 10 г соли.

### Маринованная медуница

☞ Измельчить листья медуницы, уложить в стеклянные стерилизованные банки, залить охлажденным маринадом, укупорить крышками, хранить в прохладном месте.

Маринад: 1 л 6% уксуса, 50 г сахара, 50 г соли, 3 лавровых листа, 10 горошков душистого перца. Все смешать и кипятить 10 минут.

## МОКРИЦА

Растение высотой от 5 до 30 см, со слабым, лежащим или восходящим ветвистым стеблем и парными светлозелеными листьями. Цветы мелкие, белые. Мокрица сорное растение, которое избегает сухих и освещенных мест, откуда произошло и его название. Встречается везде. Съедобно целиком все растение. По вкусу напоминает шпинат или огородный салат. Растет, начиная с весны и до поздней осени.

### Салаты из мокрицы

☞ Промыть мокрицу, отрезать корешки, измельчить листья. Растение имеет нежную зелень и перед использованием для салатов его не нужно обдавать кипятком. Хорошо сочетается по вкусу с острыми приправами, кисловато-горькими травами, томатами. Салаты можно заправлять уксусом, растительным маслом, сметаной.

### Щи из мокрицы

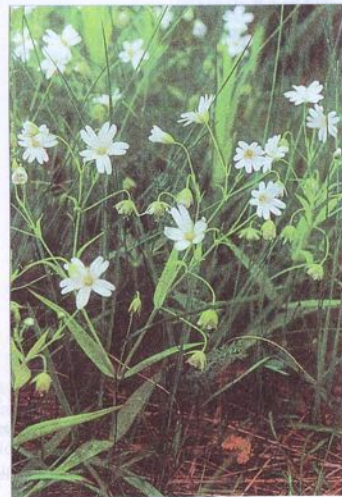
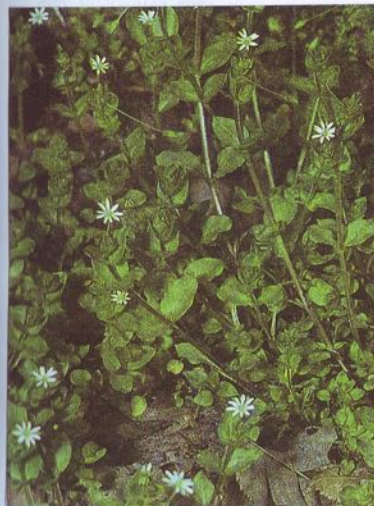
☞ Для приготовления щей мокрицу промыть, измельчить, добавить за 10–15 минут до готовности любого овощного или мясного супа.

### Зеленое масло из мокрицы

☞ Молодые листья мокрицы (100 г) пропустить через мясорубку, смешать с 1 ст. ложкой распущенного сливочного масла или растительного масла, добавить по вкусу порошок красного молотого перца.

*Мокрица -*

**ЗВЕЗДЧАТКА** (*Stellaria*) — род многолетних (редко — одно- и двулетних) трав семейства гвоздичных.



## ОДУВАНЧИК

Одуванчик встречается в самых разнообразных местах — как в дикой природе, так и около жилья. Пищевую ценность обладают все части растения. Одуванчик используется как самостоятельное блюдо, так и в смеси с другими продуктами и растениями.



*Taraxacum officinale* Web. — Одуванчик лекарственный

Сем. Compositae — Сложноцветные

**Описание.** Многолетнее травянистое растение с мясистым, разветвляющимся в нижней части корнем. Стебель (который в сущности является цветочной стрелкой) голый, безлистный, тонкий (полый), содержа-

щий молочный сок, 25—30 см высоты. Листьев много, все они собраны в прикорневую, но не истинную розетку, сильно изменчивые по форме, контурам и размерам, содержащие молочный сок; пластинка листьев обычно неправильновыемчатая или лировидная, с крупными, направленными книзу (к черешку) заостренными долями. Цветки язычковые, желтые, собраны в корзинку, расположенную на верхушке стебля; строение цветков такое же, как у остальных сложноцветных. Обертка корзинки трехрядная, из зеленых листочков, причем наружные отогнуты вниз. Цветоложе голое — без чешушек или волосков. При плохой погоде (в особенности во время дождя) и ночью корзинки закрываются, цветки загибаются к центру. Плод мелкая, эллипсовидная, с длинным тонким носиком семянка, несущая хохолок из белых длинных волосков, а у основания и ниже — бугорчатая. Сильно варьирующий вид. В Болгарии представлен множеством форм. Цветет с ранней весны до позднего лета. Встречается на лугах и пастбищах, вдоль дорог на песчаных почвах, в садах, парках не только как бурьян, но и как сорняк. Распространен по всей стране в равнинах и на высоте более 1000 м над уровнем моря.

**Используемые органы.** Свежие листья и стебель содержат молочный сок, благодаря чему рекомендуется употреблять и свежее растение. В терапии введено сырье — высушенные корни растения (*Radix Taraxaci*).

**Содержание.** Собранные осенью корни содержат около 10% горького вещества тараксацина, 40% инулина, 12—15% белковых веществ: В весенних корнях эти вещества содержатся в гораздо меньших количествах: в молочном соке (свежих листьев) содержится лактуцерол (высший жирный спирт типа церилового спирта), каучук, холин, аспарагин, сапонины, органические кислоты, смолистые вещества; листья и цветки содержат ксантофиллины — лютеин и параксантин, каротиноидные вещества и витамин В<sub>2</sub>.

**Действие и применение.** В народной медицине одуванчик рекомендуется для лечения воспаления печени, заболеваний желчного пузыря, против желчных камней, при желтухе, а также и при геморрое, катаре желудка и кишечника, для улучшения аппетита и пищеварения. Оказывает успокаивающее действие при камнях, песке и других заболеваниях почек и мочевого пузыря. Применяется при неполном усвоении жиров, при метеоризме, запоре, а также в качестве противоглистного средства.

Во всех случаях применяют настой из 2 чайных ложек измельченного корня, залитых стаканом воды на выдержанных в холодном месте в течение 8 часов; эту дозу выпивать в течение дня в несколько приемов глотками. Свежие листья или сок из листьев рекомендуются весной для лечения при артериосклерозе, кожных заболеваниях, авитаминозе С, анемии и др.



### Салат из листьев одуванчика

☞ Молодые листья одуванчика ошпарива-



ют кипятком, мелко нарезают, солят, заправляют растительным маслом и уксусом, оставляют на полчаса для отставания и подают на стол.

### Пюре из листьев одуванчика

☞ Вымочить листья в подсоленной воде полчаса. Ополоснуть кипяченой водой. Мелко нарезать и добавить по вкусу зелень укропа и петрушки, соль, лимонную кислоту. Затем тушить на растительном масле до готовности.

Чтобы заготовить пюре на зиму, его перекладывают в стерилизованные банки. Закрывают пергаментной бумагой и хранят в холодильнике.

### Запеканка

из листьев одуванчика

☞ Листья мелко нарезать, перемешать с вермишелью и залить яйцом. Выпекать в духовке несколько минут.

### Соленые листья одуванчика

☞ Промыть и мелко нарезать зелень, посолить, уложить в емкость для хранения, утрамбовать и придавить сверху гнетом до выделения сока. Хранить в прохладном месте. На 1 кг зелени используют 100 г соли.

### Жареные цветочные розетки

☞ Розетки одуванчика отваренные в подсоленной воде, посыпать панировочными сухарями, обжарить в топленом или растительном масле, подавать в горячем виде.

### Жареные корни одуванчика

☞ Отварить корни в подсоленной воде, нарезать мелкими кусочками, смочить в яичной смеси (можно и без яиц), посыпать сухарями, жарить на растительном жире. Корни одуванчика можно также запекать в духовке или в золе костра. Для запекания их нужно очистить от земли, слегка смочить водой и запекать минут 15–20. Перед употреблением очистить от кожуры.

### Биточки из корней одуванчика

☞ Отварить корни одуванчика в подсоленной воде, пропустить через мясорубку или истолочь. Сварить крутую кашу (манную, гречневую, рисовую). Смешать с корнями одуванчика и вылепить биточки. Обвалять их в сухарях и слегка обжарить на сковороде.

### Блины из корней одуванчика

☞ Отварить корни в подсоленной воде и пропустить их через мясорубку. Смешать с пшеничной мукой, простоквашей или некислым кефиром, добавить немного соды, посолить и обжарить на сковороде.



### “Мед” из одуванчиков

☞ Майские цветки одуванчиков залить холодной водой и оставить в эмалированной посуде на 1 час. Воду слить. На цветки положить пластинки нарезанного 1 лимона (с коркой, но без семечек), залить 1 л воды, поставить на слабый огонь, кипятить 30 минут. Отвар процедить через 5 слоев марли, добавить сахарный песок и кипятить 40 минут на слабом огне. Остудить и перелить в емкость для хранения. На 175 цветков одуванчиков — 1 кг сахара и 1 лимон.

### Кофе из корней одуванчика

☞ Сухие корни одуванчика поджарить в духовом шкафу до золотисто-коричневого цвета, размолоть в мельнице и заваривать как обычный кофе. Можно сделать смесь из приготовленных таким же способом корней цикория, и прибавить размолотый ячмень.

### ПАСТУШЬЯ СУМКА

Однолетнее растение, до 40 см высотой, с простым и ветвистым стеблем, у основания которого листики скучены в виде розетки. Цветы мелкие, белые, собраны на верхушке кистью. Плоды — мелкие стручки треугольной формы, на

поминающие заплечную сумку, откуда и произошло название растения. Цветет с конца апреля до поздней осени. Встречается повсеместно. Пастушья сумка нежное вкусное растение, которое с успехом можно использовать в питании, как в свежем виде, так и в отварном. Семена пригодны как заменитель горчицы. В сушеном и соленом виде листья пастушьей сумки заготавливают на зиму.

*Capsella bursa pastoris* (L.) Medic. — Пастушья сумка  
Сем. Cruciferae — Крестоцветные

**Описание.** Однолетнее или двулетнее травянистое растение с тонким, высотой до 20—30 см стеблем. Прикорневые листья черешковые, перистораздельные или волнообразные, крупнозубчатые; стеблевые листья цельнокрайние или выемчатозубчатые, последовательные, сидячие, со стреловидным основанием. Цветки мелкие, белые; чашка из 4 чашелистиков, четырехлепестный венчик и 6 тычинок, из которых 4 длиннее остальных двух. Плод треугольная коробочка — стручок, растрескивающийся по двум швам, со множеством семян. Цветет с ранней весны до позднего лета.

**Распространение.** Встречается повсюду как сорняк и рудеральное растение. Известны много подвидов и разновидностей.

**Используемые органы.** Надземная часть растения (Herba Bursae pastoris).

**Содержание.** Содержит основания тиамин, холин, ацетилхолин, инозит, диосмин (флавоновый гликозид), танины, смолу, фумаровую, яблочную, лимонную, винную и аскорбиновую кислоты.

**Действие и применение.** Экспериментально установлено, что препараты из травы пастушьей сумки вызывают понижение артериального давления, усиливают сокращения мускулатуры матки и сокращают периферические кровеносные сосуды. Прописывают при маточных, желудочных и легочных кровоизлияниях. Наружно в виде препаратов для компрессов или растирания применяется при ранении, контузиях и др.

Употребляется настой или холодная вытяжка: 6 кофейных ложек измельченного сырья настаивают на двух стаканах воды, через 8 часов процеживают и выпивают настой за 24 часа. Прописывают также и жидкий экстракт пастушьей сумки (Extr. Bursae pastoris fluidum).

**ПАСТУШЬЯ СУМКА** (*Capsella bursa-pastoris*) — однолетник семейства крестоцветных.



Пастушья сумка

### Салаты из пастушьей сумки

☞ Листья пастушьей сумки хороши для салатов в сочетании с овощами (огурцами, помидорами). Растение относится к горьковато-кислым растениям, поэтому его можно добавлять в смеси к пресной зелени. Заправлять салаты с пастушьей сумкой лучше растительным маслом и уксусом. Вкусны такие салаты и со сметаной.

### Суп из молодых листьев

☞ Измельченные листья пастушьей сумки поджарить с репчатым луком и добавить в овощной или мясной суп за 5 минут до готовности. Перед подачей на стол, овощной суп можно заправить сметаной.

На 150 г листьев пастушьей сумки: 0,5 л воды или бульона, 4 картофелины, 1 головка лука, соль.

### Зеленое масло из молодых листьев

☞ Молодые листья пастушьей сумки (100 г) пропустить через мясорубку, смешать с 1 ст. ложкой столовой горчицы, сливочным маслом, добавить по вкусу порошок красного молотого перца. Можно добавить в эту пасту немного протертого корня сельдерея.

### Сухая приправа из пастушьей сумки

☞ Высушить листья пастушьей сумки, измельчить, смешать с молотым красным перцем по вкусу и использовать для заправки супов

## ПОДОРОЖНИК

Невысокое растение с распростертыми в виде розетки широкими листьями. Цветоносный стебель безлистный, наверху с колосом густо сидящих, зеленовато-бурых цветов. Семена мелкие, темно-коричневые. Встречается повсеместно. Листья подорожника издавна применялись в лечебных целях как вяжущее и кровоостанавливающее средство, а также для лечения ран. Широко и давно употребляется в пищу. В Дальневосточном крае и на Кавказе из подорожника варят бульон. В Якутии семена запасают на зиму и квасят вместе с молоком, после чего используют как приправу. Из семян можно приготовить муку и употреблять для выпечки лепешек.

В противоположность другим растениям, иногда обладающим слабительными свойствами, подорожник этого свой-

ства не имеет, поэтому его полезно добавлять в блюда с другими зелеными растениями.

*Plantago lanceolata* L. — Подорожник lancетовидный  
*Plantago major* L. — Подорожник большой

Сем. *Plantaginaceae* — Подорожниковые

**Описание.** Подорожник lancетовидный травянистое многолетнее растение 10—30 см высотой, с коротким вертикальным корневищем. Стебель прямостоячий, безлиственный, с 5 продольными бороздками, покрытый мелкими волосками. Листья (все прикорневые), короткочерешковые, ланцетные, с 3—7 почти параллельными жилками, цельнокрайние или с мелкими зубчиками. Цветки собраны в густой цилиндрический колос, длиной 2—5 см (перед цветением конической формы). Цветки устроены по типу 4: чашка из 4 пленчатых чашелистиков; венчик из 4 пленчатых лепестков, светлый, сросшийся в трубочку, четырехраздельный сверху; тычинок 4, с длинными нитями; пестик из 3 плодolistиков, с 1 столбиком и верхней двугнездной завязью. Плод двугнездная коробочка, в каждом

гнезде находится по одному семени. Семена выпадают после поперечного раскрытия коробочки. Цветет в конце весны и летом.

**Распространение.** По лугам и пастбищам, по песчаным местам, у дорог и др. Растет повсюду в стране, а по некоторым сухим пастбищам встречается в массовом количестве. Реже растет и на уровне выше 1000 м.

Подорожник большой (рис. 130 — прил.) также травянистое многолетнее (иногда двухлетнее) растение с коротким корневищем, достигающее высоты 15—20 (30) см. Стебель безлиственный, обычно короче листьев. Пластинка листьев широкоовальная, цельнокрайняя, сразу суживается в длинный черешок; листья голые или почти голые, с сильно выпуклыми, дуговидными, жилками, числом 5—9. Цветки также собраны в густой, цилиндрический, но более длинный колос (достигающий 10 и более см в длину). Строение цветков такое же, как у подорожника lancетовидного, но в каждом гнезде коробочки имеется по 4—8 семян. Цветет все лето.

**Распространение.** Произрастает на сырых и заливаемых лугах и песчаных почвах, вдоль дорог и насыпей, а также повсеместно как бурьян и отчасти как рудеральное растение. Встречается по всей стране.

**Используемые органы.** Листья обоих видов подорожника (*Folia Plantaginis*).

**Содержание.** Слизь, аукубин (гликозид), энзимы (инвертин и эмульсин), витамин С, лимонная кислота, около 4% танина.

**Действие и применение.** Листья подорожника оказывают противовоспалительное, болеутоляющее и секретолитическое действие при заболеваниях дыхательных органов, сопровождаемых выделением густых секретов, например, при хроническом катаре легких, частом мочеиспускании и др., при нарушениях пищеварительных органов (поносы, катар желудочно-кишечного тракта, метеоризм, колики, язва желудка и двенадцатиперстника). Сок кашицы из свежих листьев, действует мягчительно и успокаивает боли при фурункулах, при отеках вследствие ушибов, при воспалении кожи, при воспалениях после прививки, при укусах насекомых (пчелы и осы) и др.



подорожник lancетовидный

Подорожник — многолетнее травянистое растение из семейства подорожниковых высотой 15—30 см. Листья длинночерешковые, широколанцетовидной и вытянутой формы в зависимости от вида подорожника (большой, средний, lancетовидный), расположены прикорневой розеткой. Цветки мелкие, серовато-розовые, на стебельке в виде пестика. Встречается по всей территории страны за исключением пустынь и северных районов. Растет около дорог, на пустырях, лугах, вдоль рек, на сорных местах.

В листьях содержится каротин, витамин С и К, лимонная кислота, фитонциды, ферменты, гликозид аукубин, горькие и дубильные вещества. В семенах есть сапонины, олеиновая кислота, слизи, углеводы.

Молодые и нежные листья используют для приготовления салатов с луком, картофелем, крапивой и ареном.

Подорожник добавляют в омлеты и запеканки, в кашу и манники, в пюре и котлеты. Из него делают бутербродную массу и другие блюда.

Широко известен как лечебное и диетическое растение подорожник большой, который, кстати, встречается и используется в пищу чаще, чем подорожник lancетовидный.



Рис. 130. *Plantago major* L. — Подорожник большой

### Салаты из подорожника

☞ Листья подорожника можно использовать для салатов в любых сочетаниях с другими растениями, как огородными, так и дикорастущими. Достаточно промыть листья проточной водой и мелко нарезать. В отличие от многих дикоросов, подорожник можно не бланшировать, не обдавать кипятком, так как молодые листья вкусны и усваиваются в свежем виде.

### Супы из подорожника

☞ Для приготовления первых блюд (холодных и горячих) измельченные листья подорожника добавляют за 15 минут до конца варки.

### Пюре из листьев подорожника

☞ Молодые листья тщательно моют в проточной воде, ополаскивают теплой кипяченой водой и пропускают через мясорубку. Помещают на сковороду с растительным маслом, тушат, добавив перец, лимонную кислоту, соль по вкусу. Заправляют томатной пастой и тушат еще 7–10 мин. Используют как самостоятельное блюдо или гарнир.

### Напитки из подорожника

☞ Для приготовления напитков из подорожника нужно отжать свежий сок или

приготовить отвар. Витаминный напиток можно приготовить из 2 ст. ложек свежего сока подорожника, смешав их с таким же количеством сока, полученного из тертого хрена (развести водой по вкусу, но не менее 1 стакана).

Для диетических напитков можно прибавлять к соку подорожника любые ягодные соки, но обязательно разводить водой, чтобы не получалось слишком сильной концентрации сока.

### РОГОЗ ШИРОКОЛИСТНЫЙ (КАМЫШ)

Крупный многолетник, до 2 м высотой, с ползучим корневищем и цилиндрическими листьями. Цветы рогоза собраны в длинный цилиндрический початок темно-бурого цвета.

Растет рогоз в неглубокой воде, по болотам и топким берегам рек и прудов. В качестве пищевого продукта следует собирать богатые крахмалом корневища и молодые стебли. Первые идут на приготовление муки или употребляются в печеном виде, а вторые вкусны для салатов и маринадов.

Однако сбор корневищ — довольно тяжелый труд и требует сноровки. Лучше всего использовать при этом лопату, багор или цапку-кирку с зубцами.



рогоз узколистый

*Typha angustifolia* L.

и рогоз широколистный

Рогоз — многолетнее травянистое болотное растение из семейства рогозовых высотой до 2 м. Стебли толстые, цилиндрические, без узлов. Листья узко- и широколинейные, длинные, влагалищные, располагаются при основании стебля. Цветки собраны в характерные цилиндрические черно-бурые бархатистые соцветия-початки.

Растет рогоз по болотам, топким берегам рек, прудов, озер и водохранилищ, по канавам. Срезанное растение долго сохраняется и используется в декоративных целях. Пух из початков идет для изготовления фетра, подушек, утепления домов. Из стеблей готовят силос, плетут коврики, циновки, вяжут ковматы, делают бумагу и кровлю домов. Бондари прокладывают листьями рогоза выемочные дорожки бочек и кадок, чтобы дно прилегало плотно и не давало течи.

В корневищах содержится до 46% крахмала, 11% сахара и до 24% белка.

В пищу используется в основном корневище. Толщина его до 2,5 см, длина около 60 см. Из него можно приготовить муку, хлеб, оладьи, бисквиты, галеты, кисель и другие изделия. Для изготовления муки корни предварительно разламывают на кусочки или ломтики толщиной до 0,5 см, высушивают и измельчают. Поджаренные корневища могут заменить натуральный кофе. Кроме корневищ, можно использовать в пищу молодые побеги. Если их отварить, они могут заменить спаржу. Из них готовят салаты, и в поджаренном виде используют в качестве приправ к рыбным и мясным блюдам. Вкус их пресный, поэтому требуется добавлять для придания остроты различные специи.

### Салаты из побегов рогоза

☞ Молодые побеги рогоза длиной 5–10 см отваривают в подсоленной воде, которую затем сливают. В отваренном виде побеги по вкусу напоминают спаржу. Салаты из них заправляют растительным маслом и уксусом. Можно добавлять перец по вкусу.

Хорошее сочетание с молодыми побегами рогоза для салата составляет щавель, одуванчик и другие кисло-горькие травы.

### Жареные побеги рогоза

☞ Побеги рогоза слегка отваривают, воду сливают. Затем жарят на растительном масле до готовности. Используют в качестве гарнира к рыбным и мясным блю-



дам. Вкус побегов несколько пресный, поэтому лучше добавлять специи и пряности.

### Рогоз соленый

☞ Молодые побеги и корневища рогоза промывают, мелко рубят, укладывают в стеклянные банки вместе с измельченными листьями щавеля и засыпают солью, растертой с семенами тмина. Хранят в прохладном месте. Используют в качестве заправки для супов, добавляя при варке за 5–10 минут до готовности.

На 1 кг рогоза 400 г щавеля, 100 г соли.

### Запеченные корневища рогоза

☞ Очистить от грязи корни, слегка подсушить. Запекать корни до готовности можно в костре, в духовом шкафу. Перед употреблением очистить кожуру.

### Приправа из рогоза

☞ Молодые корни и побеги измельчить на мясорубке, добавить тертый хрен по вкусу, соль, заправить уксусом. Хорошо перемешать и оставить в прохладном месте на сутки. Использовать в качестве приправы. На 1 кг рогоза обычно берут 1 стакан хрена.



### Тушеные корневища рогоза

☞ Промыть и мелко нарезать корневища рогоза. Отварить в подсоленной воде. Тушить можно как отдельно, так и вместе с овощами (картофель, морковь). В конце тушения добавить пахучие травы (укроп, петрушку).

### Суп из рогоза

☞ Промытые корневища и побеги рогоза (можно использовать как вместе, так и отдельно), порезать на кусочки, вымочить в уксусе и пропустить через мясорубку. Затем сварить массу в достаточном количестве воды. Добавить пассированные лук и морковь, довести до кипения. В готовое блюдо можно добавить сметану.

На 200 г рогоза: 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 400 мл воды.

## РЯБИНА КРАСНАЯ

Рябина распространена почти по всей средней полосе России. Декоративное и плодородное дерево до 20 м высотой цветет в мае, плоды созревают в сентябре, но остаются на деревьях до самой зимы, пока их не склюют дрозды, синицы, скворцы и другие пернатые. Осыпавшиеся плоды подбирают мелкие зверьки — ежики,

мышки-полевки. Растет рябина первые 15—20 лет быстро, плодоносит с восьмилетнего возраста, живет до 100 лет.

В пищу и для лечения используют плоды рябины, которые собирают после заморозков, когда в них возрастает количество сахара и при этом теряется обычная терпкость и горечь. Сушат ягоды рябины при температуре не выше 40°С и хранят не более двух лет.

*Sorbus aucuparia L. [Pirus aucuparia (L.) Gaertn.]—  
Рябина ликерная (рябина обыкновенная)*

*Сем. Rosaceae — Розоцветные*

**Описание.** Дерево 10—16 м высоты с серой гладкой блестящей корой (рис. 165 — прил.). Листья непарноперистые с 5—11 парами листочков; листочки продолговато-ланцетные, неравномерно острозубчатые, опушенные или почти голые. Цветки белые, расположены помногу в зонтичных соцветиях. Чашечка пятираздельная, лепестков 5, тычинок много; пестик с нижней завязью и 2—4 столбиками. Плод шаровидный, красный (размерами с горошину), обычно с 3 семенами. Цветет в мае — июне.

**Распространение.** В Болгарии встречается несколько форм рябины, рассеянно в горных лесах; часто спускается и в долины горных рек. Местами выращивается в парках и садах как декоративное растение.

**Используемые органы.** Плоды (Fructus Sorbi aucupariae).

**Содержание.** Спелые плоды (поздней осенью) содержат органические кислоты: яблочную, сорбиновую, сахар сорбозу, таниновое вещество, называемое „сорбитановая кислота“, 1% пектина, каротиноидную смесь „сорбусин“, 60—110 мг% витамина С (в свежих плодах). Сорбозу употребляют в качестве исходного сахара для синтетического получения витамина С.

**Действие и применение.** Сироп из сока свежих, хорошо созревших плодов (сок 1 кг плодов рябины варят с 600 г сахара), является хорошим слабительным и мочегонным средством; применяется при ревматических болях и камнях в почках и мочевом пузыре. Хорошее средство при признаках авитаминоза С.



рябина обыкновенная

Рябина — дерево из семейства розоцветных, с одним или несколькими стволами высотой 5—15 м. Листья непарноперистые, пальчатые, боковые листочки на коротких черешках, продолговато-ланцетные. Цветки мелкие, белые, с сильным миндальным запахом. Плоды сочные яблокообразные, шаровидной формы или округло-овальные, красно-оранжевого цвета, с 3—5 семенцами, на вкус терпко горьковатые. После первых морозов приобретают более приятный горько-кислый вкус. Созревают в сентябре — октябре.

Распространена рябина в лесных и лесостепных районах страны, на Урале, Кавказе, в Средней Азии и Сибири. Издавна культивируется как декоративное и пищевое растение. Сажают ее около домов, на улицах, в садах и огородах. В густом лесу рябина развивается плохо. На опушках леса и солнечных полянах леревья обильно плодоносят. Живет рябина до 200 лет. Только в нашей стране произрастает 34 вида рябины. Наиболее распространенные сорта дают урожай до 30 кг плодов.

В плодах рябины содержится до 4,8 % фруктозы, 3,8 % глюкозы, 0,7 % сахарозы и небольшое количество сорбозы. Общее количество органических кислот достигает 3,6 %. Из них 2,8 % приходится на яблочную, остальное на винную, янтарную и сорбиновую кислоты.

В различных сортах рябины содержится от 90 до 200 мг % витамина С, а в отдельных сортах до 400 мг %; каротин в среднем 18 мг %, витамин К — 1 мг %, Е — 2 мг %, Р — до 770 мг %. Фолевой кислоты — 0,15 мг %. Из микроэлементов обнаружены марганец (2 мг %), железо (0,4 мг %), цинк (0,3 мг %), медь (0,12 мг %), магний (до 5 мг %). Кроме того, в рябине есть эфирные масла и другие соединения.

В пищу используются плоды рябины, которые чаще называют ягодами. Вкус их кислый, горьковатый, терпкий, вяжущий. Хранят рябину зимой кистями\* в корзинах или отдельными ягодами в холодных сараях и кладовых. Реже заливают водой, готовят так называемые моченые ягоды. Из рябины приготавливают желе, квас, уксус, вино, наливки, чайные сборы.

## Рябиновый сок

☞ Сок из всежих ягод рябины особенно полезен при гастрите с пониженной кислотностью, при гипертонии и заболеваниях печени.

## Варенье из дикорастущей рябины

☞ Зрелые ягоды красной рябины промывают и проваривают в кипящей воде до размягчения (при этом нельзя доводить их до разваривания). Воду сливают. Когда ягоды остынут, пересыпают их в большую эмалированную емкость, заливают сахарным сиропом и варят до готовности в несколько приемов, снимая периодически с огня и выдерживая по 3—4 часа, так как ягоды рябины плохо впитывают сахар. Готовое варенье нужно выдержать 10—12 часов в этой же емкости, а затем уже переложить в подготовленные банки. Для сохранения цвета рябинового варенья и для лучшего вкуса можно в конце варки добавить немного лимонной кислоты. На 1 кг ягод рябины: 1 кг сахара, 2 стакана воды, 1 г лимонной кислоты.

## Смоква из дикорастущей рябины

☞ Ягоды рябины, собранные после первых морозов, положить в кастрюлю или в глиняный горшок (без воды) и выдерживать

вать в духовке при температуре 50–70°С в течение 4–5 часов до размягчения, затем протереть через частое сито. Полученное пюре смешать с сахаром (1:1) и варить до загустения на слабом огне. Полученную массу положить ровным слоем в фарфоровое блюдо, смоченное водой, поставить на 2–3 дня в теплое место. Затем подсушенную массу нарезать, обсыпать сахарной пудрой, упаковать в стеклянные банки, закрыть пергаментной бумагой и хранить в сухом прохладном помещении.

#### Рябина моченая

☞ Гроздь рябины срезают (лучше после заморозков), так как плоды будут слаще, а горечь исчезнет. Перебирают, удаляют некачественные ягоды, промывают, дают воде стечь. В посуду для мочения (деревянную кадку, керамический горшок или сосуд) кладут гроздь рябины и заполняют заливкой так, чтобы она полностью покрывала плоды. Для заливки: кипятят воду, добавляют сахар и соль, перемешивают, раствор процеживают, охлаждают и заливают рябину. Сверху кладут салфетку из холста, деревянную дощечку (кружок) и небольшой гнет. Выдерживают неделю при комнатной температуре для предварительного брожения, далее выно-

сят на холод. Готова рябина будет через 3–4 недели. На 5 кг рябины: 100 г сахара, 50 г соли, 2,5 л воды.



#### РЯСКА МАЛАЯ

Это крохотное растение сплошь покрывает водоемы и болота зеленым ковром. Цветет ряска очень редко. На зиму она опускается на дно водоемов и зимует подо льдом с помощью простых почек. Ряска способствует очищению воды в стоячих водоемах за счет того, что разлагает углекислый газ и выделяет кислород и служит прекрасным кормом для обитателей водоема.

Спиртовую настойку ряски применяют при катарах верхних дыхательных пу-

тей, подагре, ревматизме, аллергии.

Водный настой применяется наружно для лечения гнойных ран, язв, фурункулов, рожистых заболеваний кожи.



ряска малая

Ряска — род мелких плавающих растений семейства рясковых. Побеги в форме маленькой зеленой пластинки с редуцированными листьями и одним корешком. Цветет крайне редко. (На рисунке ряска увеличена.)

Осенью ряска запасает питательные вещества — образует так называемые почки и погружается на дно. Пережив зиму на дне, ряска весной всплывает и продолжает свое развитие, давая жизнь новым растениям.

В сухом веществе ряски содержится до 38% белка, до 5% жира, 17% клетчатки, 6% кальция, 3% фосфора, 2% магния, 0,048 мг% кобальта, 0,018 мг% брома, 0,032 мг% меди, 0,07 мг% никеля, 0,48 мг% титана, марганец, йод, цинк, ванадий и др.

Ряска нашла применение как отменный корм для сельскохозяйственных животных и птиц.

Продуктивность ряски довольно высока. Специалисты считают, что за сезон с 1 га можно собрать до 80 т зеленой массы.

В Узбекистане за 8 месяцев было собрано 276 т с 1 га.

Сбор ряски не очень обременителен. Ее подгоняют к берегу мелкоячеистой сеткой, а затем вычерпывают небольшим сачком.

Ряска малая способна очищать водоемы от загрязнения.

В изучении свойств ряски, методов ее культивирования и использования много сделал Биологический институт Сибирского отделения АН СССР. Он провел наблюдения в одном из районов Новосибирской области, раскрыл секреты ряски.

В питании людей ряска используется давно. Из нее можно готовить салаты, приправы ко вторым блюдам, варить супы и щи, использовать для заправки первых блюд. Сотрудник института биологии внутренних вод АН СССР Г. А. Лукина (1977 г.) сообщает, что ряска, выращенная в лаборатории и приготовленная в виде салата, по вкусу почти не отличалась от обычного салата.

Собирать ряску для питания из водоемов можно только в том случае, если они не загрязнены сточными водами и не используются как откормочные пруды для водоплавающих птиц.

## Пюре из ряски

Желательно использовать ряску только из чистого водоема. Промыть массу ряски в проточной воде, пробланшировать 1–2 минуты в кипящей воде, протереть через сито. Тушить до готовности под крышкой, добавить репчатый лук (можно добавить еще томатную пасту по вкусу). Выложить в стерилизованные банки и пастеризовать (0,5 л — 20 мин). Укупорить и хранить в прохладном месте. Используется как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

## Салаты из ряски

Для свежих салатов ряску необходимо обязательно тщательно промывать в проточной воде и обдавать кипятком. Хорошее сочетание для салатов вместе с ряской дают одуванчики, щавель, любые островатые травы с горчинкой. Заправлять салаты из ряски можно растительным маслом и уксусом. По вкусовым качествам ряска напоминает салат огородный. Можно перед употреблением перемалывать ряску на мясорубке.

## СНЫТЬ

Сныть издавна известна как съедобное и лекарственное растение. Ее второе название “подагрия” указывает на применение для лечения подагры. В старинных русских травниках она встречается под именем “снеть-травы”. Слово “снеть”, близкое к слову “снеть” — то, что “снедают”, то есть съедают.

Именно этой съедобной травой питались многие святые подвижники. Большим преимуществом сныти является то, что в России она встречается практически повсеместно, появляется очень рано и живет до самых заморозков.

Сныть можно употреблять в отварном, соленом, сушеном, квашеном виде — все будет пригодно и полезно. При наличии муки или сухарей из нее можно печь пироги и лепешки.

### Сныть отварная

Зелень сныти отварить в подсоленной воде, воду слить, посыпать траву сухарями, положить любой жир и слегка запечь. Из отварной сныти можно делать пюре и добавлять как гарнир к любому блюду.

### Сныть соленая

Молодые стебли без листьев нарезать



Сныть — многолетнее травянистое растение из семейства зонтичных. Тройчатые яйцевидные листья с зубчиками. Белые цветы собраны в многолучевые сложные зонтики. Стебель трубчатый, с бороздками, высотой 60—100 см. Встречается среди лесных кустарников, на вырубках, у жилья, в садах и парках.

Блюда из свежей сныти являются поставщиками витаминов и микроэлементов. В зеленых листьях сныти содержится около 65 мг % витамина С. В 100 г свежей сныти содержится 16,6 мг железа, 1,99 мг меди, 2,13 мг марганца, 1,68 мг титана, 3,9 мг бора. Это позволяет поставить сныть в ряд наиболее полезных дикорастущих пищевых растений. Используется оно и как лекарственное.

Молодые листья и стебли приятного вкуса, хороши в супах, борщах и в качестве приправ для вторых блюд. Черешки листьев можно мариновать на зиму, а икру, полученную из пропущенных через мясорубку листьев, можно засолить и использовать зимой для супов и приправ. Листья можно заквашивать как капусту.

Сбор и заготовка сныти не представляет трудностей. Ее всегда можно встретить в лиственных, смешанных и смешанных лесах в большом количестве. Кроме засолки, квашения и маринования сныть можно сушить, готовить из нее порошки для супов, соусов, а также для приправ в смеси с другими растениями.

Готовить блюда из сныти можно не только дома, но и в походно-полевой обстановке, на рыбалке, на охоте. Из большого количества рецептов всегда можно выбрать наиболее приемлемые для этих случаев. Иногда достаточно в суп из концентратов добавить молодых листьев сныти, чтобы вкус его преобразился.

длиной 2–3 см, опустить в 3% уксус, посолить, прокипятить. Сложить в банку и залить этим же рассолом.



### Сныть квашеная

☞ Промытые листья сныти укладывают на дно бочки, посыпают солью, утрамбовывают до выделения сока, затем опять слой сныти 5 см, снова солят и так до заполнения бочки. Затем выдерживают 2–3 дня в теплом месте и выносят на холод для хранения. На 1 кг сныти берут 40 г соли.



### Сныть сушеная

☞ Высушенные листья и стебли измельчают, просеивают и употребляют в качестве заправки для супов.

### Запеканка из сныти

☞ Отварить листья сныти в подсоленной воде, затем слить воду, положить растительное или сливочное масло, посыпать панировочными сухарями и запекать в духовке.

### Соус из сныти

☞ Измельченную зелень сныти тушить со сметаной и сливочным маслом около 15 минут; затем добавить измельченный репчатый лук, порошок лаврового листа, посолить и потушить еще 5 минут. Заправить томатной пастой и мукой, довести



Серафимов источник в Дивееве.

до кипения. На 1 кг сныти: 100 г сметаны, 50 г масла, 100 г лука, 50 г томата, 50 г муки.

#### Икра из сухой сныти с подорожником

3 100 г сухого порошка сныти и подорожника залить горячей водой и оставить на 1 час для разбухания. Затем воду слить и добавить в массу пассированный репчатый лук, измельченный чеснок, соль. Перемешать, добавить растительное масло и кипятить 5 минут. На 100 г сухой смеси: 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 100 г растительного масла, соль по вкусу.

#### Начинка из сныти для пирожков

3 Сныть промывают, опускают в кипяток до размягчения, измельчают и смешивают с отваренным рисом. Если день не постный можно добавить мелко порубленное вареное яйцо. Массой наполняют пирожки из кислого теста. На 1 кг сныти: 3 стакана отваренного риса, 3 яйца, соль по вкусу.



#### СОСНА

Давно уже замечены целебные свойства хвои сосны, обусловленные наличием в ней летучих фитонцидов. В сухом сосновом бору больные туберкулезом, вдыхая насыщенный ароматом хвои воздух, как бы дезинфицируют свои легкие.

Ранней весной, когда еще не тронулись в рост и не успели распуститься смолистые сосновые почки, можно собирать сырье сосны: это розово-бурые побеги длиной до 4 см (почки) и однолетняя хвоя молодых веточек.

Техника сбора почек очень проста и сводится к срезанию их острым ножом целыми "коронками", иногда вместе с небольшой частью верхушек побегов молодых деревьев. Сушат сырье на чердаках (но не в печи, так как смола растапливается и испаряется) и хранят в сухих хорошо проветриваемых помещениях в фанерных ящиках.

Хвою можно заготавливать в течение всего года, но наибольшее количество аскорбиновой кислоты в ней находят в зимнее время. В почках обнаружены жирное масло, смолы, горькое вещество пинициктрин, дубильные вещества, эфирные масла, алкалоиды, фитонциды, микроэлементы и др. По мере продвижения к северу количество витаминов в хвое сосны увеличивается.

#### Хвойный напиток

☞ Хорошо растертую молодую хвою (50 г) настаивать в кипяченой (2 стакана) воде в течение 2 ч в темном прохладном месте. В процеженный раствор для вкуса добавить немного лимонной кислоты и

сахарного песка. Употреблять сразу же после приготовления, так как при хранении напиток теряет витамины.



Сосны в лесу



### Хвойный морс

☞ Свежую хвою обмывают холодной водой и мелко нарезают ножницами. 4 ст. ложки измельченной хвои заливают 2 стаканами холодной воды, подкисляют, добавив 2 чайн. ложки яблочного уксуса. Оставляют в темном месте на 2–3 дня, время от времени помешивая, затем процеживают и пьют.

### Отвар сосновых почек

☞ 15 сосновых почек заливают 250 мл воды; принимают по несколько столовых ложек при бронхитах. Другой способ применения: 100 г сосновых почек варить в 2,5 л воды, пока не уварится до 0,5 л. Отвар процедить и смешать горячим с 250 г кристаллического сахара, а после остывания — с 250 г меда. Пить по кофейной чашке 3 раза в день до еды. К этой смеси иногда добавляют 10 г корицы, 5 г гвоздики получается настоящий бальзам. Такое лекарство применяют при бронхитах, ангине, при ревматизме, простудных заболеваниях и др.

### Хвойный квас

☞ Молодые побеги сосны (7–10 см) измельчить, отварить и процедить. Добавить сахарный песок (1 кг на 10 л отвара) и варить до консистенции жидкой патоки.

Для приготовления кваса смешать хвойную патоку с водой в соотношении 1:15, кипятить 2 ч, дать остыть, предоставить время брожению, а затем разлить по бутылкам, закупорить и держать в холодном месте.



*Сосна  
обыкновенная*

*Крымская сосна*



## ХВОЩ ПОЛЕВОЙ

Хвощ селится на окраинах полей, обочинах дорог, на огородах растет как сорное растение. Издавна применяют хвощ, как в лечебных целях, так и для питания. Съедобно все растение. Стебли хвоща появляются ранней весной и представляют собой зеленовато-розовые столбики высотой до 15 см, на верхушке которых расположен спороносный колосок. Этот колосок называют еще пестиком. После созревания спор пестики отмирают, стебель растения становится более сухим, и на нем появляются ветвистые многочисленные стебельки. Препараты из летних ветвей обладают мочегонным и ранозаживляющим действием, их применяют в виде настоя, отвара, чая. Однако хвощ противопоказан при некоторых острых воспалительных заболеваниях почек, поэтому перед применением надо проконсультироваться с врачом.

Время сбора спороносных пестиков для окрошек, супов и омлетов — апрель, начало мая. Для лечебных целей летние зеленые ветви собирают с мая по август.

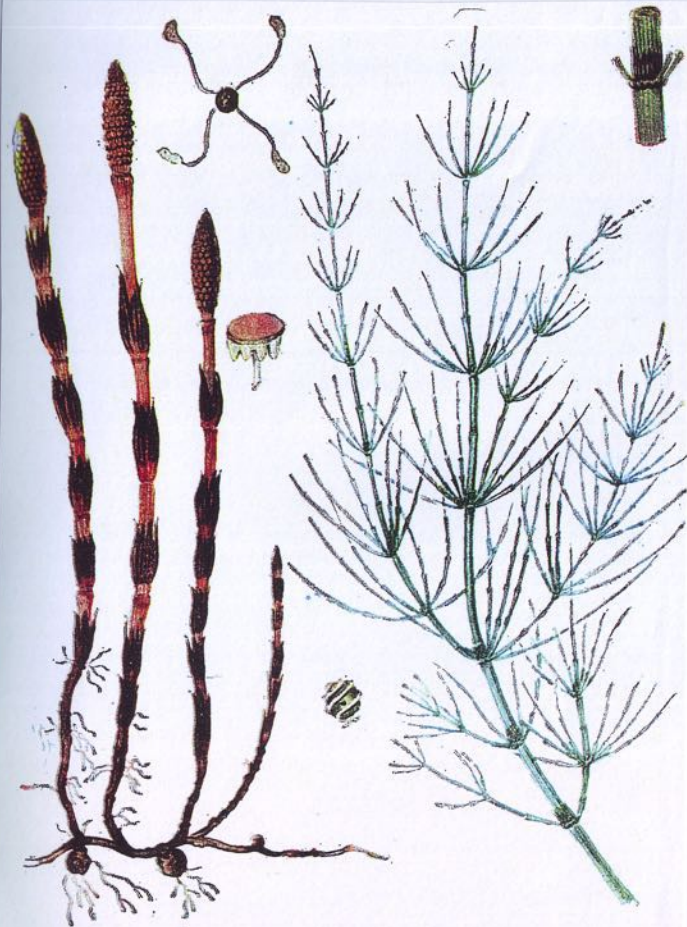


Рис. 65. *Equisetum arvense* L. — Хвощ полевой

## *Equisetum arvense* L. — Хвощ полевой

Сем. *Equisetaceae* — Хвощевые

**Описание.** Многолетнее, расчлененное на правильно чередующиеся узлы и междузлия травянистое растение (рис. 65—прил.), размножающееся спорами. От подземного длинного корневища каждую весну отходит бесхлорофильный, бурый неразветвленный стебель, на конце которого находится спороносный колосок. Споросносный колосок состоит из множества спороносных щитков или спорофиллов, прикрепленных к оси колоска центральной ножкой, вокруг которой расположены 6—12 спорангиев, прикрепляющихся наружным краем к щитку. После рассеивания спор спороносный стебель погибает. На том же корневище летом образуются зеленые, до 50—60 см высоты сильноветвящиеся стебли. Эти стебли используют для медицинских целей. Стебель и его разветвления, имеющие продольные бороздки, твердые, шероховатые, гибкие, полые; по узлам стебля расположены листья. Листья чешуйчатые, числом 6—12 в каждом узле, образующие вследствие срастания наружних выростов на узлах. Споросносные стебли развиваются и споры созревают весной.

**Распространение.** По влажным обработываемым почвам и лугам, по насыпям вдоль рек и в других местах, повсюду в стране. Сорное растение. При жевании хрустит на зубах.

**Используемые органы.** Зеленый ветвящийся стебель (*Herba Equiseti*).

**Содержание.** Содержит около 10% силикатов (щелочных и щелочно-земельных — первые растворимы, вторые — нерастворимы в воде), сапонин эквизетонин (5%), химически неопределенное горькое вещество, следы алкалоида палюстрина, флавоны — изокверцитин, лютеолин, эквизетрин, смолистые вещества, жиры, аконитовую кислоту и др.

**Действие и применение.** Хвощ оказывает вяжущее, гемостатическое, мочегонное и противогнилостное действие. Применяется внутрь при воспалении легких (туберкулез) как помогающее клиническому лечению средство и при заболеваниях мочевых органов. Наружно применяется отвар хвоща для ванн и компрессов при труднозаживающих ранах и чирьях, для полоскания при воспалениях в полости рта и горла, для промываний при носовых кровотечениях.

Внутри принимают настой при заболеваниях мочевых органов: 4 чайных ложки измельченного хвоща заливают двумя стаканами кипятка (доза на два дня) и выпивают глотками. Наружно применяется в виде отвара: столовую ложку сырья заливают стаканом воды и кипятят в течение 30 минут. При труднозаживающих ранах для ванн и компрессов приготавливают отвар из 60 г сырья и 1 л воды.

При воспалениях почек хвощ противопоказан.

В болгарской народной медицине хвощ рекомендуется при «воспалениях», при песке и камнях в почках (осторожно) и мочевом пузыре, при водянке, для очистки печени, против подагры, ишиаса, ревматизма, геморроя, при артериосклерозе и кровяном давлении, для прекращения легочных кровоизлияний, для промывания ран в полости рта, для компрессов, при гнойных кровотечениях, для промывания ран в полости рта, для ванн при простуде детей.

## Настой травы хвоща

☞ Применяется в лечебных целях. 2 ст. ложки зеленых веточек залить 1 стаканом кипятка, настоять 20—30 минут, процедить и принимать по 1/4 стакана 2—4 раза в день. Этот настой можно применять и наружно.

## Суп из пестиков хвоща

☞ В кипящую воду опустить мелко нашинкованные пестики, добавить пассерованные отдельно овощи. Варить до готовности. Если день не постный, можно в готовый суп положить измельченное яйцо, сваренное вкрутую и сметану.

На 200 г пестиков хвоща: 4 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, растительное масло, соль.

## Жареные пестики хвоща

☞ Промытые пестики слегка отварить, слить воду, обмакнуть в панировочные сухари, жарить до готовности на растительном масле.

## Омлет из пестиков хвоща

☞ Промытые и мелко нарезанные пестики поджарить на растительном масле, (можно добавлять немного воды). Разболтать сырые яйца как для омлета, добавить молоко, посолить и залить готовые пестики.



### Начинка из пестиков хвоща

Промыть пестики, мелко нашинковать, смешать с сваренным вкрутую и мелко порубленным яйцом. Используется как начинка для пельменей и пирожков из пресного теста. Для начинки пельменей можно смешивать пестики с сыром яйцом.

### ЦИКОРИЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Цикорий распространен повсеместно, растет на полях, лугах, сорных местах, иногда в посевах злаковых культур. Многолетнее травянистое растение с длинным стержневым корнем, похожим на репку и разветвленным стеблем до 120 см

высотой. Цветки голубые, цветет в июне — июле, иногда до осени.

Как овощное и лекарственное растение цикорий известен в России с 1800 года. Лекарственным и пищевым сырьем являются мясистые корни, которые выкапывают в сентябре — октябре. Напитки из цикория снимают усталость, бессоницу, улучшают обмен веществ, нормализуют состав крови.

*Cichorium intybus L.* — Цикорий обыкновенный

Сем. Compositae — Сложноцветные

**Описание.** Многолетнее травянистое растение (рис. 44 — прил.), достигающее до 50—60 см высоты. Стебель прямой, твердый, малоразветвленный, ребристый, покрытый, как и листья, короткими, твердыми ворсинками. Прикорневые листья образуют розетку и пластинка у них неправильно рассеченная, а стеблевые листья очередные, в большинстве продолговато-ланцетные, полустеблеобъемлющие и по краям острозубчатые. Цветки голубые — все язычковые, собранные в немногочеточные корзинки. Корзинки одиночные или собранные пучками, диаметр их 3—4 см. Плоды яйцевидные семянки с короткой и пленчатой коронкой. Цветет во второй половине лета.

**Распространение.** Встречается по сухим лугам, по дорогам, в огородных культурах как бурьян и сорное растение. Распространено в низменных районах всей страны.

**Используемые органы.** Корень, стержневой и мясистый (*Radix Cichorii*). Редко употребляется и надземная часть растения.

**Содержание.** Корень содержит горькое вещество интибин (0,10—0,20%), 4,5—9,5% фруктозы, 10—20% леулозы, 4,7—6,5% пентозанов, холин, около 20% инулина.

**Действие и применение.** Корень цикория повышает аппетит и улучшает пищеварение, действует мягкослабительно и мочегонно и повышает обмен. Применяется настой из двух чайных ложек измельченного корня на стакан кипятка (суточная доза). Применяется при заболеваниях печени и желтухе, при увеличении селезенки, как желчегонное средство, при камнях в желчном пузыре и при заболеваниях почек, а наружно — при кожных сыпях, фурункулах и карбункулах.

Сухие, жареные и молотые корни цикория употребляются как кофе или как прибавка к кофе (инулин при разложении образует оксиметил-фурфурол, аромат которого напоминает запах жареного кофе).

В болгарской народной медицине корни цикория применяют в виде отвара как средство для возбуждения функции пищеварительной системы, против малярии, болезней печени, при желтухе, язве желудка, как мягчительное средство при ангине, воспалении дыхательных органов, при затрудненном мочеиспускании, а наружно — для лечения чирьев и отеков, приготавливая для этого кашлицу.

### Корни цикория

☞ Корни цикория могут заменить кофе. Из них готовят вкусный и целебный напиток. Для этого корни надо разрезать на кусочки и сушить при высокой температуре несколько часов. Затем корешки поджаривают до цвета натурального кофе и перетирают. Полученный порошок заваривают в чистом виде или в смеси с порошком перетертых овсяных, ржаных или ячменных зерен таким же способом как кофе.

### Салат из листьев цикория

☞ Молодые прикорневые листья цикория используются для салатов отдельно или в смеси с другими дикоросами (сньтью, крапивой, щавелем, лебедой и др.); для этой цели их промывают, ошпаривают кипятком, мелко режут и заправляют растительным маслом и уксусом.

### Сок цикория

☞ Сок отжимают из молодых побегов, собранных в стадии бутонизации, срезая верхушки длиной 15–20 см, хорошо про-



Рис. 44. *Cichorium intybus* L. — Цикорий обыкновенный

мывают, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку, отжимают через плотную ткань и кипятят 1–2 мин. Принимают с лечебной целью по 1 чайной ложке с равным количеством меда, растворенным в 1/2 стакана теплого молока, 3–4 раза в день.

### Настой травы цикория

З 1 чайную ложку измельченной травы заливают 200 мл кипятка, кипятят 10 мин, затем процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2–3 раза в день перед едой. Для наружного применения 20 г сырья настаивают в 500 мл кипятка.

## ЩАВЕЛЬ

Многолетнее растение, к середине лета развивающее стебли до 75 см высотой, на конце которых вырастают метелки розово-зеленоватых цветов. Щавель обыкновенный растет по лугам, где нередко образует сплошные заросли, преимущественно на сырых местах, по откосам долог, на лесных опушках. В качестве пищевого сырья пригодны преимущественно листья и молодые стебли.



ЩАВЕЛЬ КИСЛЫЙ

Щавель — многолетнее травянистое растение из семейства гречишных. Стебель прямостоячий, с базальными раструбами, высотой 30–100 см. Листья стреловидные, очередные, сочные, кислые на вкус. Цветки мелкие, зеленовато-коричневые, собраны в метелку. Плод — трехгранная семянка.

Встречается почти по всей территории СССР. Уже через месяц после освобождения полей от снега его можно собирать на лугах и полянах.

В пищу используют молодые листья и стебли, собранные до начала цветения.

Посеянный на небольших грядках щавель дает урожай начиная с ранней весны и до поздней осени. Грядки со щавелем рекомендуется располагать в затененном месте с достаточным содержанием влаги. Посев можно производить весной и осенью. Последний весной, он дает урожай в тот же год через 30–40 дней. На следующий год урожай достигает максимума, затем несколько снижается, поэтому через 3–4 года рекомендуется перекапывать грядки и делать новый посев. С одной грядки в 10 м<sup>2</sup> можно получить от 15 до 25 кг зелени. При перекапывании грядки под новый посев рекомендуется вносить органические и минеральные удобрения (перегной, торф, азотные, калиевые и фосфорные удобрения).

В щавеле содержатся щавелево-кислые соли (1%), азотистые вещества (2,9%), витамин С (от 40 до 150 мг%), железо (2 мг%), медь (0,6 мг%), фтор (0,13 мг%), марганец (9 мг%), цинк (1,5 мг%), молибден (0,19 мг%), никель (0,62 мг%), мышьяк (0,02 мг%), стронций (10 мг%), натрий (140 мг%), калий (379 мг%), фосфор (130 мг%), магний (36 мг%). Щавель можно консервировать, солить, засахаривать в стеклянных банках или же сушить.

Из щавеля варят супы, приправы к мясным блюдам, начинку для пирогов, едят его в сыром виде.

Однако следует помнить, что при некоторых заболеваниях щавель можно использовать в питании только в ограниченных количествах с учетом рекомендаций врача.

## Щавелевый соус

Измельчить листья щавеля, прогреть в кастрюле с небольшим количеством воды, протереть. Отдельно слегка поджарить муку на масле, развести ее водой и соединить с приготовленным щавелем. Добавить сметану по вкусу, посолить и довести до кипения. Соус вкусен к мясным и рыбным блюдам.

*Rumex acetosa* L. — Щавелек (щавель)

Сем. Polygonaceae — Гречишные

**Описание.** Многолетнее травянистое растение; стебель высоты до 1 м. Листья очередные, нижние черешковые, верхние почти сидячие, сочные, травянисто-зеленого цвета, стреловидные при копьевидные, гораздо более длинные, чем широкие, с заостренным кончиком. У основания черешка каждого листа имеются пленчатые стеблеобъемлющие раструбы, по краям зазубренные или рассеченные. Цветки образуют редкие метелки. Цветки однополые, двудомные, зеленоватого цвета. Цветок состоит из несросшегося околоцветника из 6 листочков. Тычинок 6. Плод яйцевидный, но трехгранный. Цветет с мая по июль.

**Распространение.** Растет на лугах, главным образом в предгорных местностях. Встречается по всей стране и на высоте более 1000 м над уровнем моря.

**Используемые органы.** Свежие листья.

**Содержание.** Значительное количество витамина С, щавелево-кислого калия и свободной щавелевой кислоты, 0,5% кверцетин-галактозида (флавонового гликозида).

**Действие и применение.** Противовициготное средство. Назначается при всех проявлениях С авитаминоза (см. *Rosa canina* L.). Рекомендуются также и при кожных сыпях, кожном зуде и для улучшения функции печени и желчного пузыря.

Применяется в виде отвара: 1 столовую ложку измельченных листьев варят в течение 15 минут с двумя стаканами воды (пить по стакану отвара в день глотками).

Лицам со склонностью к почечнокаменной болезни щавель противопоказан.

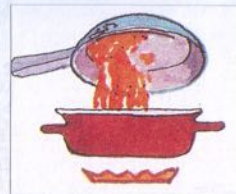
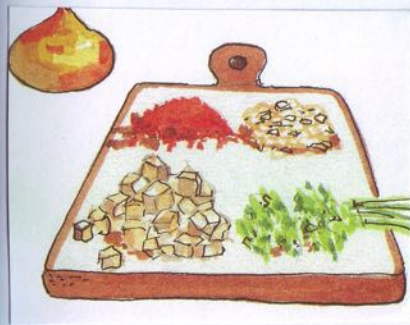
## ЩИ ИЗ ЩАВЕЛЯ

**Состав:** 1 литр воды, растит. масло, 200–300 г щавеля, 1 морковь, 2–3 картофелины, 1 головка лука, 2–3 яйца.

### 9. Суп из крапивы или щавеля

В подсоленную кипящую воду положить нарезанные кубиками или соломкой картофель, морковь и луковичу. Когда овощи будут готовы, добавить нарезанные лапшой листья крапивы (предварительно ошпаренные кипятком) или щавеля и проварить несколько минут. Этот суп варят только из молодой крапивы, её верхних листочков. **Собирают её за городом.**

7 картофелин, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, пучок щавеля, крапивы или того, и другого вместе.



### Щавель соленый

☞ Промыть и высушить щавель, сложить в кадки из несмоленого дерева, пересыпая солью. Когда кадка наполнится, накрыть щавель деревянной дощечкой, прижать гнетом; когда щавелевая масса опадет, можно доложить еще свежего сверху. Хранить в холодном месте, не замораживать. Перед употреблением щавель надо вымыть, порезать, опустить в кипящую воду незадолго до готовности супа. Вместо деревянной кадки можно использовать керамику.

### Щавель маринованный

☞ Очистить, вымыть, отжать воду, мелко нарезать, сварить в эмалированной посуде до мягкости, не подливая воды (щавель сам даст сок). Когда остынет, сложить в керамический горшок, залить растительным маслом.

### Щавель сушеный

☞ Осенью собрать молодой щавель, перебрать; высушить на открытом воздухе или в теплой комнате; хранить в больших банках, коробках или ящиках, обложенных бумагой. Всыпав сушеный щавель в кастрюлю (0,5 стакана щавеля), добавить 2 ст. ложки растительного масла, влить 2 стакана кипятка, тушить до мягкости,

всыпать 1 ст. ложку муки, растереть, добавить в суп.

### Запеканка из щавеля

☞ Отварить щавель до мягкости, измельчить на мясорубке, добавить тертый сыр и растительное масло, выложить на глубокий противень ломтики обжаренного хлеба, сверху размазать слой щавелевой массы и посыпать сухарями, смешанными с сыром. Выпекать в духовке.

### Слоеный пирог со щавелем и мятой

☞ Листья щавеля и мяты промыть, пропустить в свежем виде через мясорубку. Раскатать тонкий слой дрожжевого теста и уложить на него массу. Сверху прикрыть лепешкой из теста. Затем снова выложить начинку и закрыть ее третьим слоем теста. Выпекать пирог в духовке до готовности.

### Щавелевая начинка для пирожков

☞ Отварить листья щавеля, добавить обжаренный лук, вареное и порубленное яйцо и 1 ст. ложку сметаны (на 250 г щавеля). В постные дни такую же начинку можно сделать и без яйца, а вместо сметаны добавить растительное масло. Выпекают пирожки с этой начинкой в духовке как из кислого, так и из пресного теста.



Корни лопуха с молоком . . . . .	69
Начинка из корней лопуха . . . . .	-
Мука из корней лопуха . . . . .	-
МЕДУНИЦА . . . . .	70
Салаты из медуницы . . . . .	72
Начинка для пирожков . . . . .	-
Медуница соленая . . . . .	-
Маринованная медуница . . . . .	-
МОКРИЦА . . . . .	73
Салаты из мокрицы . . . . .	-
Щи из мокрицы . . . . .	74
Зеленое масло из мокрицы . . . . .	-
ОДУВАНЧИК . . . . .	75
Салат из листьев одуванчика . . . . .	77
Пюре из листьев одуванчика . . . . .	-
Запеканка из листьев одуванчика . . . . .	78
Соленые листья одуванчика . . . . .	-
Жареные цветочные розетки . . . . .	-
Жареные корни одуванчика . . . . .	-
Биточки из корней одуванчика . . . . .	79
Блины из корней одуванчика . . . . .	-
“Мед” из одуванчиков . . . . .	80
Кофе из корней одуванчика . . . . .	-
ПАСТУШЬЯ СУМКА . . . . .	80
Салаты из пастушьей сумки . . . . .	83
Суп из молодых листьев . . . . .	-
Зеленое масло из молодых листьев . . . . .	84
Сухая приправа из пастушьей сумки . . . . .	84
ПОДОРОЖНИК . . . . .	88
Салаты из подорожника . . . . .	-
Супы из подорожника . . . . .	-
Пюре из листьев подорожника . . . . .	-
Напитки из подорожника . . . . .	-
РОГОЗ ШИРОКОЛИСТНЫЙ (КАМЫШ) . . . . .	89
Салаты из побегов рогоза . . . . .	91
Жареные побеги рогоза . . . . .	-
Рогоз соленый . . . . .	92
Запеченные корневища рогоза . . . . .	-
Приправа из рогоза . . . . .	-

Тушеные корневища рогоза . . . . .	93
Суп из рогоза . . . . .	-
РЯБИНА КРАСНАЯ . . . . .	93
Рябиновый сок . . . . .	96
Варенье из дикорастущей рябины . . . . .	-
Смоква из дикорастущей рябины . . . . .	-
Рябина моченая . . . . .	97
РЯСКА МАЛАЯ . . . . .	98
Пюре из ряски . . . . .	100
Салаты из ряски . . . . .	-
СНЫТЬ . . . . .	104
Сныть отварная . . . . .	-
Сныть соленая . . . . .	-
Сныть квашеная . . . . .	103
Сныть сушеная . . . . .	104
Запеканка из сныти . . . . .	-
Соус из сныти . . . . .	-
Икра из сухой сныти с подорожником . . . . .	105
Начинка из сныти для пирожков . . . . .	106
СОСНА . . . . .	106
Хвойный напиток . . . . .	107
Хвойный морс . . . . .	109
Отвар сосновых почек . . . . .	-
Хвойный квас . . . . .	-
ХВОЦ ПОЛЕВОЙ . . . . .	111
Настой травы хвоща . . . . .	114
Суп из пестиков хвоща . . . . .	-
Жареные пестики хвоща . . . . .	-
Омлет из пестиков хвоща . . . . .	-
Начинка из пестиков хвоща . . . . .	115
ЦИКОРИЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ . . . . .	115
Корни цикория . . . . .	117
Салат из листьев цикория . . . . .	-
Сок цикория . . . . .	-
Настой травы цикория . . . . .	119
ЩАВЕЛЬ . . . . .	119
Щавелевый соус . . . . .	121
Щавель соленый . . . . .	123
Щавель маринованный . . . . .	-
Щавель сушеный . . . . .	-
Запеканка из щавеля . . . . .	124
Слоеный пирог со щавелем и мятой . . . . .	-
Щавелевая начинка для пирожков . . . . .	-