

## СЪЕДОБНЫЕ ДИКОРАСТУЩИЕ РАСТЕНИЯ

### АИР БОЛОТНЫЙ, ИЛИ ИРНЫЙ КОРЕНЬ

(ACORUS CALAMUS L.)



Многолетнее растение из семейства ароидных высотой до 120 см с трехгранным стеблем, длинными мечевидными листьями и толстым, как у хрена, корневищем. Соцветие - желтовато-зеленый початок длиной до 8 см, несколько отклонено от стебля. Зацветает в начале лета, семян не образует. Размножается вегетативно.

Растет по илистым берегам, в полосе мелководья, заводей и стариц, часто образуя большие заросли. Северная граница ареала проходит по 60° с. ш.

Во времена завоеваний Золотой Орды татаро-монгольские конники с помощью аира определяли качество воды, считая, что там, где это растение приживается и хорошо растет, она пригодна для питья.

Для лечебных целей и в кулинарии используются преимущественно корневища, иногда в свежем виде в пищу употребляют нижнюю белую часть листьев. В ЧСФ молотый аир применяют как приправу вместо перца.

Заготавливают корневища аира осенью, когда снижается уровень воды в водоемах и их можно легко извлечь вилами или лопатой. Урожайность свежих корневищ с 1 м<sup>2</sup> водоема составляет 1,2 кг.

В корневищах содержится крахмал, камедь, дубильные вещества, горький гликозид акорин, эфирное масло, камфора и др. Для лечебных целей используют главным образом отвары и настои. Они полезны при лечении почечнокаменной болезни, регулируют деятельность желудочно-кишечного тракта, способствуют улучшению зрения. Обладают антимикробным действием. Применяются для укрепления и роста волос.

Наряду с отварами и настоями можно использовать настойку на 40%-ном спирте в соотношении 1:5. Чай из аира возбуждает аппетит, уменьшает изжогу и улучшает деятельность желчного пузыря. Применение аира в кулинарии сходно с использованием ревеня.

### КУЛИНАРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

#### Компот из аира с яблоками.

Сварить яблоки (300 г свежих или 100 г сухих) до готовности в 1 л воды, добавить корни аира (2 столовые ложки сухих или 1 стакан свежих), довести до кипения, дать постоять 5-10 минут. После этого положить сахарный песок (6 столовых ложек) и снова довести до кипения. Можно поместить корни в марлевый мешочек, который при подаче компота на стол следует удалить.

#### Варенье из аира.

Сухие корни аира (1 стакан) всыпать в кипящий негустой сахарный сироп (3 л), варить 5-10 минут, затем добавить 3 стакана яблок (или сливы, алычи, айвы), нарезанных дольками, и варить до готовности. Засахаренные корни аира. В густой сахарный сироп поместить свежие корни (кусочки длиной 2-3 см, расщепленные на четыре части), довести до кипения, варить 5-10 минут. Вынуть из сиропа, разложить для высушивания на чистую марлю или деревянную разделочную доску. После того как сироп на корнях подсохнет и застынет, уложить их в стеклянные банки. Подавать к чаю.

## **БОРЩЕВИК СИБИРСКИЙ (HERACLEUM SIBIRICUM L.)**



Крупное, высотой до 2 м, двулетнее травянистое растение из семейства зонтичных. Опушенный полый стебель имеет вид мелкоребристой трубки, разветвленной в верхней части. Прикорневые триждыперисторассеченные листья крупные (длиной до 90 см и шириной до 80 см), на длинных (до 100 см) черешках. Множественные желтовато-зеленые цветки с лепестками до 1 см обоеполые, собраны в большие многолучевые соцветия - зонтики. Цветет в середине лета. В первый год жизни образует мощную розетку из крупных листьев, а на второй дает высокий стебель, плодоносит и отмирает.

Растет в разреженных лесах, на лесных полянах, в кустарниках, на лугах. Северная граница ареала доходит до 70° с. ш. В борщевике содержится до 10% сахара, до 27% протеина, до 16% клетчатки, а также витамин С, каротин, дубильные вещества, эфирное масло, глю-тамин, соединения кумаринового ряда и др.

Рекомендуется при нарушениях пищеварения, в качестве спазмолитика при поносах, дизентерии, катаре желудка и кишечника, для повышения аппетита и при кожных заболеваниях. Может использоваться как лечебный продукт в салатах, борщах и других блюдах в качестве успокаивающего средства.

В сибирской народной медицине корни и семена борщевика применяются как желчегонное средство, при заболевании почек, различных воспалительных и гнойных процессах, желчнокаменной болезни. Отвар из корней рекомендуют при эпилепсии. В свежем виде в пищу используют черешки и молодые стебли растения без кожицы, а также листья (приготовленный из них отвар имеет грибной вкус и применяется для супов). При заготовке растения впрок черешков листьев снимают кожицу и маринуют их, а зимой употребляют как гарнир.

### **КУЛИНАРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**

#### Салат из листьев борщевика.

Отваренные в течение 3-5 минут листья (100 г) измельчить, перемешать с мелко нарезанным зеленым луком (50 г), уложить на ломтики вареного картофеля (100 г), заправить растительным маслом (10-15 г) и специями.

#### Салат из стеблей и черешков борщевика.

Молодые листья и черешки (200 г) очистить от кожицы, измельчить, добавить мелко нарезанный зеленый или репчатый лук (50 г) и тертый хрен (20 г), посолить и перемешать. Заправить специями, уксусом и сметаной (20 г).

#### Щи зеленые с листьями борщевика.

В кипящую воду или бульон (0,35 л) положить мелко нарезанный картофель (100 г), через 15 минут - пассерованный репчатый лук (40 г), измельченные листья борщевика (100 г) и петрушку (30 г) и варить еще 10 минут. Добавить соль, перец, лавровый лист (по вкусу) и маргарин (20 г). При подаче на стол заправить яйцом (0,5 штуки) и сметаной (20 г).

#### Суп из борщевика.

Сварить в воде или бульоне (2 стакана) картофель (50 г) и морковь (10 г), добавить измельченные листья борщевика (100 г) и щавеля (25 г), кипятить 2-5 минут, затем заправить поджаренным луком, жирами и специями.

#### Суповая заправка.

Листья молодых растений пропустить через мясорубку, засолить (200 г соли на 1 кг массы) и

поместить в стеклянные банки. Использовать для добавления в супы, щи и гарниры к мясным, рыбным и овощным блюдам.

Порошок из борщевика и сельдерея.

Три части порошка из высушенных листьев борщевика смешать с одной частью порошка из листьев сельдерея. Использовать для заправки супов и приготовления сложных соусов.

Стебли борщевика жареные.

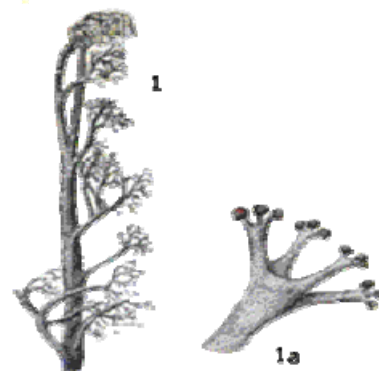
Очистить от кожуры стебли (200 г), нарезать их кусочками в 2-3 см, отварить в подсоленной воде (0,4 л), откинуть на дуршлаг, посыпать панировочными сухарями (20 г) и поджарить на маргарине (20 г).

Засахаренные стебли борщевика.

Очистить стебли (1 кг) от кожицы, нарезать кусочками в 1 - 3 см и варить 10 минут в густом сахарном сиропе (2 стакана песка на 2 стакана воды). Вынуть из сиропа и подсушить при комнатной температуре. Подавать к чаю.

## **ЦЕТРАРИЯ ИСЛАНДСКАЯ, ИЛИ ИСЛАНДСКИЙ МОХ (CETRARIA ISLANDICA L.)**

Кустистый лишайник из семейства пармелиевых, часто образующий на почве сплошные дерновины слоевищ толщиной 10-15 см, хрустящих под ногами в сухую погоду. Вегетативное тело (таллом) образовано лентовидными ветвящимися лопастями, заворачивающимися в трубочки. Края лопастей обычно с мелкими ресничками. В нижней части лопасти таллома усеяны ярко-белыми, а у основания - красными пятнами, что позволяет отличать исландский мох от других лишайников. Дерновины слабо связаны с почвой и очень легко от нее отделяются.



Хорошо растет на сухой песчаной почве в сосновых лесах, зарослях вереска, на болотах среди мхов. Это один из самых распространенных лишайников лесной и тундровой зон. Собирать его можно начиная с того момента, как только сойдет снег, и до выпадения нового снега.



В тех же местах, где растет цетрария исландская, встречается лишайник кладония оленья, или олений мох, образующий на почве в сосновых лесах сплошной беловатый покров. В отличие от дерновин цетрарии, дерновины кладонии образованы не плоскими лопастями, а округлыми ветвящимися от основания полыми стебельками. Поскольку по консистенции кладония оленья значительно грубее цетрарии исландской, в лечебных целях ее используют только после промышленной переработки. Кроме того, из нее можно делать муку, паток и сахар.

В талломе цетрарии исландской содержится около 70% углеводов, главным образом целлюлозы, 3% белков, 2% жиров, витамины группы В, камедь, микроэлементы и другие органические вещества, в том числе антибиотики, обладающие высокой антимикробной активностью.

В связи с тем, что это растение содержит крахмал, образующий при растворении студенистую массу, а также антибиотики; его применяют при воспалении желудочно-кишечного тракта, ожогах, язвах, гнойных ранах, используют для лечения бронхитов и туберкулеза легких. Отвар цетрарии рекомендуют для лечения истощенных больных.

В северных районах нашей страны этот лишайник издревле употребляют в пищу в виде каши; кроме того, его добавляют в муку при выпечке хлеба.

Недостатком исландского мха как пищевого продукта является горечь. Для ее удаления приготавливают слабый раствор соды (5 г на 1 л воды) или древесной золы (25 г на 1 л воды) и вымачивают в нем лишайник в течение суток, по истечении которых жидкость становится бурой и горькой. Затем исландский мох несколько раз промывают в чистой воде и оставляют в ней еще на двое суток. Лишенные горечи отмытые растения высушивают и хранят впрок в виде муки или употребляют для приготовления в свежем виде.

### **КУЛИНАРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**

#### Кисель по-охотничьи.

Промытый измельченный исландский мох (3 стакана) варить 2 часа в 1 л воды. Отвар процедить, добавить в него сок клюквы (2 стакана) и сахарный песок (1/2 стакана). Довести до кипения. Вместо клюквы в отвар можно добавить бруснику, растертую с сахарным песком.

#### Студень лесной.

Приготовить концентрированный отвар исландского мха (1 кг лишайника на 1 л воды), посолить его по вкусу, залить им измельченные отваренные грибы (до 500 г) и охладить до застывания. Подавать с хреном, горчицей, перцем и уксусом.

Рыжики заливные с исландским мхом.

Перебранные и вымытые мелкие рыжики (250-300 г) посыпать солью, выдержать так 2 часа, затем залить горячим концентрированным отваром исландского мха (3 стакана). Охладить в холодильнике до застывания.

Паста закусочная из исландского мха.

Промытый исландский мох (200 г) отварить и промолотить на мясорубке, добавить сливочное масло (100 г), горчицу (3 г), соль и перец (по вкусу). Все тщательно перемешать и охладить. Использовать для бутербродов.

## **ДУДНИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ, или дягиль** **(ANGELICA OFFICINALIS L.)**

Двулетнее крупное, высотой до 3 м, приятно пахнущее растение из семейства зонтичных с полым стеблем и толстым редьковидным корневищем, содержащим млечный сок.

На первый взгляд его можно спутать с борщевиком сибирским, но, в отличие от борщевика, у дягиля гладкий, снизу красноватый, а сверху слегка фиолетовый стебель и крупные шаровидные соцветия. Цветет летом. В первый год жизни образует мощную розетку из крупных листьев, а на второй дает высокий стебель, плодоносит и отмирает.

Растет по берегам рек, в сырых логах, по опушкам влажных лесов, иногда на заболоченных участках. Спутником дудника лекарственного является очень похожий на него дудник лесной. Стебель этого растения достигает высоты 2 м и имеет не красноватый, как у дудника лекарственного, а сизый налет, соцветия не с желтовато-зеленым, а бело-розовым оттенком, черешки листьев в разрезе не круглые, а трехгранные. Кроме того, корень дудника лесного имеет слабый неприятный аромат.



Листья дудника лекарственного в фазе бутонизации отличаются большим содержанием протеина, жира и клетчатки. В этом растении обнаружены эфирное масло, органические кислоты, дубильные, ароматические и многие другие биологически активные вещества, причем в корнях их намного больше. В дуднике лесном ароматических веществ содержится меньше, а протеина - больше.

С лечебной целью применяются корневища и корни дудника лекарственного, которые заготавливают осенью в первый год развития растений (допускается использование в сочетании с дудником лесным).

Корни дудника лекарственного действуют обезболивающе и спазмолитически, назначаются при метеоризме и для тонизирования желудка при нарушении пищеварения и повышенной кислотности, применяются как отхаркивающее средство при заболеваниях дыхательных органов и средство для возбуждения секреции желчи, действуют мочегонно. Рекомендуются для ванн при истерии, легких нервных возбуждениях. Используются в виде спиртовой настойки (1:10) для растирания при ревматизме.

В кулинарии дудник лекарственный применяют преимущественно как пряность. Более сочный дудник лесной может использоваться также для приготовления салатов и супов.

### **КУЛИНАРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**

#### Варенье яблочное с дудником лекарственным.

Промытые и измельченные корни дудника (300 г) варить в 70%-ном сахарном сиропе (3 л) в течение 30 минут. После этого добавить мелкие, величиной с куриный желток, яблоки (3 кг) вместе с плодоножками и варить до готовности.

#### Чай с дудником лекарственным.

Промытые корни дудника измельчить, высушить при комнатной температуре. Использовать для заваривания чая в смеси с другими травами (кипрей, зверобой и др.) в равных частях.

#### Порошок из корней дудника лекарственного.

Вымытые корни подсушить сначала при комнатной температуре, а затем в духовке, измельчить в

порошок и просеять. Добавлять в тесто, соусы, посыпать на мясо при жарении.

#### Салат из дудника лесного.

Молодые побеги дудника лесного, очищенные от кожицы (60 г), яблоки (40 г) и корни сельдерея (40 г) нарезать тонкой соломкой, смешать и заправить майонезом (20 г), уксусом, перцем и солью (по вкусу). Сверху посыпать укропом.

#### Борщ из дудника лесного.

В кипящий мясной бульон или воду (0,4 л) положить нашинкованную капусту (50 г) и варить до полуготовности, затем добавить тушеную свеклу (60 г), нарезанную стружкой, очищенные от кожицы молодые побеги дудника (100 г), спассерованные морковь (40 г), репчатый лук (40 г), петрушку (10 г) и томатное пюре (30 г), довести до кипения и варить 15 минут. Заправить жиром (10 г), солью (по вкусу), сахарным песком (5 г) и еще раз довести до кипения. При подаче на стол добавить сметану (90 г).

#### Жареные цветочные почки дудника лесного.

Нераспустившиеся цветочные почки (100 г) отварить в подсоленной воде, каждую из них обвалить в сухарях и жарить в масле. Подавать как самостоятельное блюдо и гарнир к мясу.

#### Цукаты из дудника лесного.

Нераспустившиеся цветочные почки и молодые побеги, освобожденные от кожицы, опустить в горячий густой (70- 80%-ный) сахарный сироп. Варить 10-20 минут. Вынув из сиропа, подсушить при комнатной температуре.

#### Дудник лесной в молоке.

Молодые побеги (200 г) очистить от кожицы, нарезать кусочками в 2-3 см и варить в молоке (0,2 л) в течение 10-15 минут. Подавать в горячем виде.



## **ГОРЕЦ ПТИЧИЙ, ИЛИ СПОРЫШ (POLYGONUM AVICULARE L.)**

Однолетнее растение из семейства гречишных высотой 10-50 см с приподнимающимися ветвистыми стеблями и мелкими, длиной 1-4 см, эллиптическими листьями. Узлы стеблей прикрыты светлыми пленчатыми раструбами. Цветки мелкие, собраны по 2-5 в пазухах листьев. Цветет все лето. За вегетацию одно растение дает до 5 тысяч семян.

Растет на лугах, в кустарниках, на лесных полянах, болотах, отмелях и песках, вдоль дорог, на огородах, особенно хорошо - на поливных участках. Засоряет посеvy полевых и овощных культур. Северная граница ареала уходит далеко за полярный круг. В свежей траве спорыша содержится большое количество протеина (4,4%), безазотистых экстрактивных веществ (11 %), клетчатки (5,3%). Кроме того, в нем обнаружено значительное количество каротина, витамина К, флавоноидов, гликозидов и микроэлементов. По содержанию витамина С он превосходит кольраби. Неудивительно, что это растение нашло широкое применение в терапии.



Обладает общеукрепляющим действием, используется для лечения по-чечнокаменной болезни, как мочегонное средство, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, способствует повышению свертываемости крови, полезен при атонии матки и для укрепления волос (наружно). Ею принимают при гипертонии, как антигельминтное и успокаивающее средство. Молодые стебли и листья спорыша используются для приготовления салатов и супов, кроме того, листья засушивают на зиму.

### **КУЛИНАРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**

#### Салат из спорыша.

Промытые и нашинкованные молодые листья (50 г) и зеленый лук (50 г) перемешать с измельченным вареным яйцом (1 штука). Посолить по вкусу, посыпать укропом и заправить сметаной (20 г).

#### Суп из спорыша.

Нарезанный брусочками картофель (100 г) варить в воде или бульоне (0,35 л) 15-20 минут, добавить измельченную зелень спорыша (100 г), пассерованный репчатый лук (50 г), морковь (10 г), жиры (5 г) и соль (по вкусу).

#### Икра из спорыша.

Промытую зелень (100 г) и морковь (10 г) варить до полуготовности, затем пропустить через мясорубку, добавить пассерованный репчатый лук (10 г) и тушить до готовности. После охлаждения посыпать укропом (5 г) и заправить растительным маслом (5 г), уксусом (5 г) и горчицей (1 г).

#### Пюре из спорыша и крапивы.

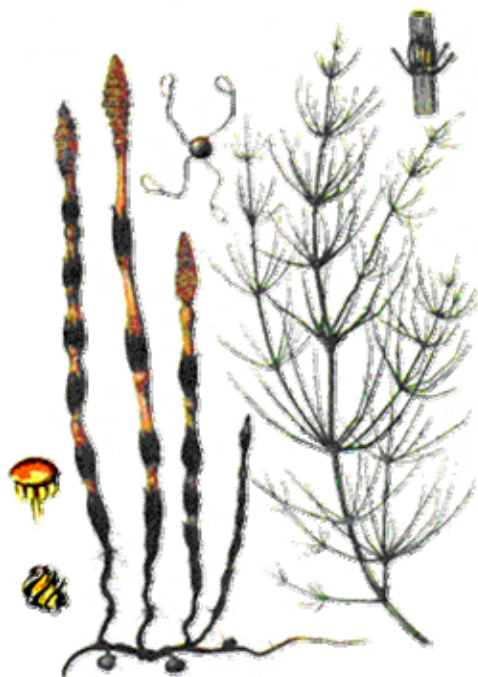
Промытые листья спорыша и крапивы, взятые в равных количествах, промолоть на мясорубке и посолить по вкусу. Использовать для заправки супов (2 столовые ложки на порцию), в качестве приправы ко вторым мясным и рыбным блюдам, а также при изготовлении салатов (1-2 столовые ложки на порцию).

#### Пюре из спорыша и чеснока.

Зелень спорыша (200 г) и чеснок (50 г) измельчить на мясорубке, посолить (по вкусу) и перемешать. Добавить перец и заправить уксусом.



## **ХВОЩ ПОЛЕВОЙ (EQUISETUM ARVENSE L.)**



Многолетник из семейства хвощевых с длинным разветвленным корневищем, жесткое на ощупь, поскольку содержит большое количество кремния. Весной образуются сочные стебли высотой 6-15 см с одним колоском на верхушке, отмирающие после созревания спор; летом они сменяются бесплодными полыми ветвистыми побегами высотой 10-15 см, которые сохраняются до осени. Спороношение происходит весной.

Распространен повсеместно. Растет в умеренно влажных местах с рыхлыми почвами, в том числе на пойменных лугах, приречных песках, в разреженных лесах, арктической тундре. Является индикатором, указывающим на повышенную кислотность почв.

В отличие от нелекарственных видов хвощ полевой имеет ветвящиеся стебли, растущие не вниз или горизонтально, а вверх.

В зеленой массе растения содержатся сапонин, алкалоиды, флавоноиды, органические кислоты, дубильные и смолистые вещества, жирные масла и многие биологически активные соединения, в спороносных

побегах - до 8 % азотистых веществ, до 2% жира, до 14% углеводов и большое количество витамина С, который при варке разрушается менее чем наполовину.

Лекарственным сырьем служат летние зеленые побеги.

Используется как мочегонное средство, при различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы (атеросклерозе, гипертонии, сердечно-сосудистой недостаточности), повышает свертываемость крови, может применяться при атонии матки, полезен при почечнокаменной болезни, обладает антиаллергическими, ранозаживляющими и антимикробными свойствами. Как средство дополнительной терапии может назначаться при лечении злокачественных новообразований и глазных заболеваний воспалительного характера.

Молодые спороносные побеги, освобожденные от оболочек, используют в пищу в свежем и вареном виде, а также для приготовления начинок в пироги, запеканок, окрошек и соусов.

### **КУЛИНАРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**

#### Суп из хвоща.

Картофель (300 г), нарезанный дольками, сварить в воде (0,7 л), добавить измельченные пестики хвоща (300 г) и довести до кипения. Перед подачей на стол заправить сметаной (40 г). Соль - по вкусу.

#### Окрошка с пестиками хвоща.

Измельченные вареное яйцо (1 штука), щавель (5-10 листиков) и пестики хвоща (1 стакан) залить квасом (2 стакана), добавить отваренный нарезанный картофель (2 штуки), хрен (2 столовые ложки), сахарный песок (1 чайную ложку), соль и горчицу (по вкусу), а также кусочки колбасы (60 г). Заправить сметаной (2 столовые ложки).

#### Жареные пестики хвоща.

Отобранные и промытые пестики (200 г) обвалять в сухарях, посолить, залить сметаной (60 г) и пожарить на сковороде.

#### Жаркое из пестиков хвоща с грибами.

Вымоченные сухие грибы (50 г), промолоть на мясорубке, перемешать с пестиками хвоща (200

г), посолить, положить в металлические формочки, полить сметаной (40 г) и запечь в духовом шкафу.

#### Жаркое из пестиков хвоща с мясом.

На дно горшочка положить слой нарезанного картофеля (150 г), затем слой кусочков мяса (200 г) и слой пестиков (200 г). Залить сметаной (50 г). Сверху горшочек закрыть лепешкой из теста, замешанного с небольшим количеством жира (20 г). Запекать в духовке.

#### Биточки из пестиков хвоща.

Промытые пестики (200 г) измельчить сечкой, перемешать с манной кашей (40 г крупы), сваренной на молоке (1 стакан). Сформовать из полученной массы биточки, обвалить их в сухарях (20 г) и испечь на жире (20 г) в духовке.

#### Омлет из пестиков хвоща.

Тщательно перемешать сырые яйца (3 штуки), молоко (1 стакан) и рубленые пестики (2 стакана), вылить полученную массу на смазанную маслом (15 г) разогретую сковороду. Закрыть и запечь в духовке. Для приготовления омлета можно использовать тертый сыр (30 г). В этом случае в смесь вводят 2 яйца.

#### Запеканка из хвоща.

Измельчить пестики (100 г) ножом или сечкой, добавить картофельное пюре (100 г) и смесь яйца (1 штука) с молоком (1 стакан). Посолить, перемешать и запечь на масле (10 г) в духовке.

#### Начинка для пирожков.

Вымытые и очищенные от оболочек пестики хвоща (200 г) измельчить вместе с вареным яйцом (1 штука), добавить пассерованный лук (50 г) и сметану (4 столовые ложки). Посолить и перемешать.

## **КИПРЕЙ УЗКОЛИСТНЫЙ, ИЛИ ИВАН-ЧАЙ (КОПОРСКИЙ ЧАЙ) (CHAMAENERION ANGUSTIFOLIUM L.)**



Многолетнее травянистое растение из семейства кипрейных с высоким (до 1,5 м) прямостоячим стеблем и очередными ланцетовидными листьями, заканчивающимися кистью крупных розово-лиловых обоеполых четырехле-пестковых цветков. Цветет во второй половине лета. Плод - коробочка с большим количеством крохотных семян в мягком белом опушении, благодаря которому они легко перемещаются по воздуху. Под пологом леса кипрей не зацветает.

Растет в светлых сухих местах, по опушкам лесов, на гарях и лесных вырубках, где образует сплошные заросли на значительном пространстве.

В кипрее содержится 18,8% протеина, 5,9% жира, 50,4% безазотистых экстрактивных веществ, 16,6% клетчатки, а также большое количество витамина С, железа, марганца, меди и других микроэлементов.

Благотворное воздействие кипрея на организм человека при головной боли и бессоннице известно с давних пор. В старину он был популярен под названиями "иван-чай" и "копорский чай" и использовался для заварки вместо чая.

Стимулирует кроветворение и повышает защитные функции организма. В современной фитотерапии используется при анемии, малокровии, как регулятор деятельности желудочно-кишечного тракта, средство дополнительной терапии злокачественных опухолей и успокаивающее. Применяется как вяжущее антимикробное и противовоспалительное средство при глазных заболеваниях, а также при различных заболеваниях и поражениях кожи и слизистых оболочек, в том числе полости рта.

Молодые побеги и листья кипрея употребляются для салатов, пюре и щей, а высушенные верхушки с молодыми листьями - вместо чая.

### **КУЛИНАРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**

#### **Салат с кипреем.**

**Молодые побеги и листья (50-100 г) опустить в кипяток на 1-2 минуты, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, и нашинковать. Перемешать с измельченным зеленым луком (50 г) и тертым хреном (2 столовые ложки), добавить лимонный сок (0,25 лимона) и заправить сметаной (20 г). Соль и перец - по вкусу.**

#### **Щи зеленые с кипреем.**

**Молодые побеги и листья (100 г), а также листья крапивы (100 г) погрузить на 1-2 минуты в кипяток, откинуть на сито, чтобы стекла вода, нашинковать и потушить с маргарином (20 г). В кипящий бульон или воду (0,5-0,7 л) положить нарезанный картофель (200 г), морковь (10 г), а затем зелень и варить до готовности. За 10 минут до окончания варки добавить соль и специи. При подаче на стол положить в тарелки ломтики яйца и сметану (20 г).**

#### **Суповая заправка с кипреем.**

**Свежую зелень кипрея, щавеля и медуницы хорошо вымыть, мелко нарезать, протереть с солью (5-10% общей массы зелени) и поместить в стеклянную банку. Хранить в холодильнике.**

## **КЛЕВЕР ЛУГОВОЙ (TRIFOLIUM PRATENSE L.)**



Многолетник из семейства бобовых с приподнимающимися ветвистыми стеблями. Опушенные, как и стебель, листья состоят из трех эллиптических мелкозубчатых листочков. Цветки розовые или красно-лиловые, мелкие, собраны в парные, реже - одиночные соцветия шаровидной формы. В каждом кусте от 3 до 8 стеблей. Цветет все лето.

Распространен повсеместно, доходя на севере до 69° с. ш. Произрастает на пойменных и суходольных лугах, среди кустарников и по лесным полянам.

В фазу цветения содержит 12,3-22% протеина, 1,4-3,9% жира, 19,5- 31,2% клетчатки, 43,4-46,3% безазотистых экстрактивных веществ, большое количество каротина, витамина С, а также гликозиды, алкалоиды, дубильные вещества, эфирное масло и т. д.

В посевах клевера лугового, или, как его называют иначе, клевера красного, встречается клевер ползучий (клевер белый, или кашка), для которого характерен ползучий стебель и белые соцветия, а также клевер гибридный с розовыми, но более мелкими, чем у клевера лугового, соцветиями. В отличие от последнего, листочки у клевера ползучего и клевера гибридного гладкие и биологически

активных веществ в них содержится несколько меньше.

В лечебных целях клевер луговой используется в качестве мочегонного средства, при атонии матки, как успокаивающее, в терапии глазных заболеваний, для повышения свертываемости крови. Эффективен как дополнительное средство при лечении злокачественных новообразований, как антитоксический препарат, применяется для усиления лактации, обладает ра-нозаживляющим действием.

В кулинарии головки цветущего клевера используются для заваривания чая, приготовления супов и приправ, а молодые листочки - для салатов и супов. Зелень клевера очень нежна, быстро разваривается, и, если к ней добавить щавель, можно приготовить вкусные питательные супы.

### **КУЛИНАРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**

#### Чай сборный с клевером.

Высушить при комнатной температуре в тени головки клевера (2 части), траву зверобоя (1 часть) и листья черной смородины (1 часть). Перемешать и использовать для заварки.

#### Напиток из клевера.

Головки клевера (200 г) положить в кипящую воду (1 л) и варить в течение 20 минут. После охлаждения отвара процедить его, добавить сахарный песок (500 г) и размешать. Подавать в охлажденном виде.

#### Щи с клевером.

К сваренному до полуготовности в кипящей воде или мясном бульоне (0,5-0,7 л) картофелю (100 г) добавить измельченную зелень клевера (100 г) и щавеля (100 г), пассерованный репчатый лук (40 г), жир (20 г) и специи. При подаче на стол положить в тарелки мелко нарезанные вареные яйца (0,5 штуки) и заправить сметаной (20 г).

#### Жаркое из свинины с клевером.

Отварить до полуготовности, а затем пожарить мясную свинину (200 г). Потушить в небольшом количестве воды, добавив в нее жир (20 г), листья клевера (400 г), положить соль и перец (по вкусу) и заправить острым соусом. Подавать на гарнир к жареному мясу.

#### Порошок из листьев клевера.

Подсушить листья сначала на воздухе в тени, а затем в духовке, измельчить в порошок и просеять через сито. Использовать для заправки супов (1 столовая ложка на порцию), приготовления соусов и других приправ.

Котлеты растительные.

Нашинковать и потушить до размягчения листья капусты (100 г). Измельченные листья клевера и лебеды (по 100 г) потушить отдельно, так как они размягчаются значительно быстрее.

Приготовить белый соус из муки (5-10 г), молока (50 г), масла (10 г) и яиц (1 штука). Смешать тушеную капусту и зелень с соусом, добавить соль (3-4 г), сформовать из полученной массы котлеты, обвалить в сухарях (10-15 г) и поджарить на раскаленной сковороде.

Кекс с порошком из листьев клевера.

Растереть желтки (1 яйцо) с сахарным песком (15-30 г) и маслом (15-30 г), добавить пшеничную муку (45-60 г), порошок из листьев клевера (45 г) и изюм (15-20 г), смешать со взбитым белком (1 яйцо). Полученную массу выложить в формочки и запечь.

## КРАПИВА ДВУДОМНАЯ

(URTICA DIOICA L.)



Многолетник из семейства крапивных с длинным ползучим корневищем, из которого вырастают прямостоячие четырехгранные стебли высотой до 170 см. Листья на черешках супротивные, ланцетояйцевидные, с пильчатым краем. Цветки мелкие, однополые, собраны в пазушные ветвистые соцветия (пестичные образуют поникшие сережки, а тычиночные - прямостоячие колосья). Все растение покрыто жесткими жгучими волосками.

Растет на пустырях, у жилья, в сырых тенистых местах на богатых органическими веществами почвах. На крапиву двудомную очень похожа крапива жгучая. В отличие от первой, она является однолетним растением, стебель у нее более короткий (до 70 см), листья более округлые, тычиночные и пестичные цветки собраны в одно соцветие. По содержанию биологически активных веществ листья крапивы двудомной и жгучей сходны, поэтому для лекарственного использования и приготовления пищи их можно собирать вместе.

В листьях крапивы обнаружены почти все витамины, многие микроэлементы, органические кислоты, а также фитонциды и танины, в семенах - жирное масло.

Витамина С в этом растении в 2,5 раза больше, чем в лимонах.

Весной, когда крапива достаточно нежна, молодые побеги с листьями используются для салатов. Верхушки побегов с листьями до поздней осени пригодны для приготовления щей и пюре.

В медицинской практике крапиву назначают как поливитаминное и антиоксидантное растение, при сахарном диабете, почечнокаменной болезни, парезах, параличах, артритах, кровотечениях; она применяется в качестве антимикробного средства (наружно); используется при анемии, малокровии, атонии матки; для укрепления и роста волос, а также при различных поражениях кожи. Ее рекомендуют с целью профилактики переутомления, для повышения работоспособности. Листья крапивы входят в состав различных чаев, а молодые побеги с листьями применяются для приготовления салатов, супов и пюре.

## КУЛИНАРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

### Салат из крапивы с орехами.

Промытые листья крапивы (200 г) поместить в кипящую воду на 5 минут, затем откинуть на дуршлаг и измельчить. Толченые ядра грецкого ореха (25 г) развести в отваре крапивы (0,25 стакана), добавить уксус, перемешать и полученной смесью заправить крапиву. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и лука.

### Салат из крапивы с яйцом.

Промытые листья крапивы (150 г) кипятить в воде в течение 5 минут, откинуть на дуршлаг, измельчить, заправить солью, уксусом, сверху украсить ломтиками яйца (1 штука), полить сметаной (20 г).

### Щи зеленые с крапивой.

Молодую крапиву (150 г) варить в воде в течение 3 минут, откинуть на дуршлаг, пропустить через мясорубку и тушить с жиром (10 г) 10-15 минут. Мелко нарезанную морковь (5 г), петрушку (5 г) и репчатый лук (20 г) спассеровать на жире. В кипящий бульон или воду (0,6-0,7 л) положить крапиву, пассерованные овощи и варить 20-25 минут. За 10 минут до готовности добавить щавель (50 г), зеленый лук (15 г), лавровый лист, перец и соль (по вкусу). При подаче на стол заправить сметаной (15 г).

#### Щи из крапивы и картофеля.

Молодую крапиву (250 г) положить на 2 минуты в кипящую воду (0,7 л), откинуть на дуршлаг, мелко порубить и тушить с жиром (20 г) 10 минут. Измельчить и спассеровать морковь (10 г) и репчатый лук (80 г). В кипящий бульон опустить нарезанный кусочками картофель (200 г); после того как бульон снова закипит, добавить крапиву, морковь и лук. За 5-10 минут до готовности положить зелень щавеля (120 г). При подаче на стол положить в тарелку дольки вареного яйца (1 штука) и сметану (20 г).

#### Пудинг с крапивой.

Зелень молодой крапивы (100 г), шпината (200 г) и лебеды (50 г) измельчить и тушить с молоком или сметаной (30-40 г) до мягкости. К готовой зелени добавить яичный порошок (5-8 г), панировочные сухари (25 г), сахарный песок (3-5 г) и соль (2 г), все тщательно перемешать, выложить массу в смазанный маслом и посыпанный сухарями сотейник и запекать в духовке 30-40 минут.

#### Биточки из крапивы.

Положить крапиву (100 г) в кипящую воду на 2-3 минуты, откинуть на дуршлаг, измельчить, перемешать с густой пшеничной кашей (200 г), добавить жир (20 г) и соль (по вкусу), сформовать из полученной массы биточки и обжарить их.

#### Омлет из крапивы.

Отварить крапиву (500 г) в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и измельчить. В поджаренный на топленом масле (3 столовые ложки) репчатый лук (3 головки) добавить мелко нарезанный укроп или петрушку (4 веточки), смешать с крапивой и тушить до мягкости, затем залить взбитыми яйцами (2 штуки) и выдержать на огне до готовности.

#### Крапива соленая.

Молодые листья и побеги крапивы вымыть, измельчить, уложить в стеклянные банки, пересыпая слои зелени солью (50 г на 1 кг зелени).

#### Порошок из крапивы.

Высушить листья и стебли (грубые стебли удалить) в тени в проветриваемом помещении. Измельчить, просеять через сито. Использовать для приготовления супов, соусов, омлетов, каш, оладий.

#### Сок крапивы.

Пропустить молодую крапиву (1 кг) через мясорубку, добавить холодную кипяченую воду (0,5 л), перемешать, отжать сок через марлю. Оставшиеся выжимки вторично пропустить через мясорубку, разбавить водой (0,5 л), отжать сок и соединить его с первой порцией. Разлить сок в пол-литровые банки, пастеризовать при температуре 65-70 °С 15 минут, закрыть прокипяченными полиэтиленовыми крышками. Хранить в прохладном месте. Использовать для приготовления приправ и напитков.

#### Коктейль "Трио".

Соединить сок крапивы (200 г), сок хрена (200 г) и сок репчатого лука (15 г), добавить пищевой лед (2 кубика) и соль (по вкусу).

#### Начинка для пирожков.

Молодую крапиву (1 кг) залить кипятком на 5 минут, откинуть на дуршлаг, нашинковать, смешать с отваренным рисом или саго (100 г) и измельченными вареными яйцами (5 штук). Соль - по вкусу.

---

\* Сок крапивы хорошо соединять с березовым или морковным соками и медом, можно добавлять в него лимонный сок, вермут или портвейн.



**КРОВОХЛЕБКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ  
(SANGUISORBA OFFICINALIS L.)**



Многолетнее растение из семейства розоцветных с прямым слабо разветвленным в верхней части стеблем высотой 50-70 см и толстым сильно развитым корневищем. Листья непарноперистые, длиной 10-15 см, с многочисленными продолговатыми пальчатыми листочками. Цветки мелкие, темно-красные, обоеполые, собраны в густое соцветие - продолговатую головку длиной до 2 см. Цветет все лето.

Растет в разреженных лесах, по берегам рек и озер, на заливных лугах, среди кустарников. Местами образует сплошные заросли. В изобилии распространена даже в лишайниково-мшистой тундре, вплоть до 71°40' с. ш.

В корневищах содержатся крахмал, дубильные вещества сапонины, эфирное масло. В листьях обнаружены витамин С и каротин.

В медицине используются корни и корневища. Препараты кровохлебки оказывают кровоостанавливающее действие, применяются при обильных менструациях, желудочных и легочных кровотечениях, поносах, дизентерии и кишечных катарах с кровянистыми испражнениями, а

также воспалении вен нижних конечностей.

Молодые листья кровохлебки (свежие и сухие) употребляют в салаты и для заваривания чая. Свежие листья по запаху и вкусу напоминают огурцы.

**КУЛИНАРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**

Салат из кровохлебки и картофеля.

Нарезать ломтиками вареный картофель (50 г). Молодые листья кровохлебки (40 г) выдержать в кипятке 1 минуту, затем откинуть на дуршлаг и измельчить вместе с зеленым луком (20 г). Соединить с картофелем, посолить, заправить сметаной (20 г) и украсить зеленью.

Чай из кровохлебки и зверобоя.

Перемешать равные части высушенной травы кровохлебки и зверобоя. Хранить в закрытой посуде. Заваривать, как обычный чай.

Напиток из кровохлебки и мяты.

Сухие цветочные головки кровохлебки (60 г) залить кипящей водой (2 л), охладить и процедить через сито. Отдельно в 1 л кипятка заварить мяту (10 г), процедить ее через 5-10 минут. Перемешать оба раствора и добавить сахарный песок (150 г). Подавать в холодном или горячем виде.

## ЛАПЧАТКА ГУСИНАЯ, ИЛИ ГУСИНАЯ ЛАПКА (POTENTILLA ANSERINA L.)



Многолетник из семейства розоцветных с толстым корневищем и ползучими укореняющимися в узлах красноватыми побегами. Листья прикорневые, раздельнонепарноперистые, сверху зеленые, снизу с белесоватым пушком. Цветки одиночные, с пятью желтыми лепестками, диаметром 1-2 см, на длинных цветоножках, обладают тонким ароматом. Цветет все лето.

Эту травку очень любят щипать гуси. Она растет на влажных лугах, лесных полянах, по берегам рек, озер и прудов, на выгонах, возле жилья. Интенсивный выпас скота способствует укоренению ползучих побегов этого растения и его распространению. Северная граница ареала доходит до 64° с. ш.

Лапчатка гусиная содержит большое количество дубильных веществ, витамин С, крахмал, флавоноиды, органические и жирные кислоты, неизвестное вещество спазмолитического действия и другие биологически активные соединения.

Согласно данным исследований, по химическому составу лапчатка гусиная аналогична лапчатке прямостоячей, или калгану. В отличие от лапчатки гусиной, лапчатка прямостоячая имеет вертикальный стебель с сидячими бесчерешковыми пятилопастными листьями и цветки с четырьмя лепестками.

В терапии используются трава лапчатки гусиной, собранная в фазу цветения, и корни, заготавливаемые осенью. Применение лапчатки показано при катарах желудка и кишечника, язвенной болезни желудка, поносе, дизентерии, желтухе, заболеваниях печени, подагре и ревматизме. Кроме того, она употребляется для компрессов при ранах, контузиях, геморрое, мокнущих экземах, растрескивании кожи, ушибах с кровоподтеками и для спринцевания при белях.

Молодые листья идут в пищу для салатов и супов, листья и корни - для приготовления пюре и как приправа к различным блюдам.

### КУЛИНАРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

#### Салат из лапчатки и щавеля.

Молодые листья лапчатки (150 г), щавеля (50 г) и зеленый лук (25 г) промыть, измельчить, посолить, добавить уксус, перемешать, заправить сметаной (20 г) и посыпать укропом.

#### Щи зеленые из лапчатки.

Готовить так же, как щи из крапивы.

#### Жареные корни лапчатки.

Промытые корни (200 г) варить в подсоленной воде 20 минут, затем жарить на жире (120 г) 20 минут вместе с картофелем (500 г), добавить пассерованный лук (200 г), посолить и посыпать укропом.

#### Пюре из лапчатки.

Листья и корни (можно одни листья) тщательно промыть, промолоть в мясорубке, добавить соль, уксус, перец и перемешать. Хранить в закрытой стеклянной посуде. Использовать в качестве приправ к мясным, рыбным и крупяным блюдам, а также для заправки супов и щей.

## ЛЕБЕДА И МАРЬ (*ATRIPLEX L.*) И (*CHENOPODIUM L.*)



Однолетние травы из семейства маревых, очень похожие друг на друга. Листья у обоих этих растений с хорошо развитыми цельными и рассеченными пластинками, как правило, очередные (нижние бывают супротивными).

Отличают лебеду от мари по строению цветков: у лебеды они однополые (мужские с пятью тычинками, женские с двумя прицветниками, охватывающими пестик), у мари - обоеполые (в одном цветке расположены и тычинки, и пестик), а прицветник отсутствует.

Лебеда предпочитает обработанные участки, огороды и сады, зачастую ее можно увидеть на пустырях. Марь также встречается в обжитых местах, она распространена даже за полярным кругом.

Листья лебеды и мари содержат большое количество витамина С, витамин Е, каротин, эфирные масла и сапонины.

Лекарственными растениями считаются лебеда раскидистая и марь белая. В свежем виде они используются как успокаивающее средство (в салатах и супах). Травы этих растений применяются для растирания при радикулитах, а зола стеблей - для удаления бородавок, настои и сок свежей травы назначают для полосканий при воспалительных заболеваниях полости рта.

В кулинарии используются лебеда копьелистная, лебеда отклоненная, лебеда прибрежная, лебеда раскидистая, а также лебеда садовая (ее культивируют как салатное растение). Съедобными видами мари являются белая, городская, зеленая, красная, многолистная и многосеменная.

В пищу идут молодые листья, побеги и соцветия обоих растений, которые используют в свежем, квашеном, маринованном и сушеном виде. Из свежих листьев готовят салаты, кроме того, их варят и растирают в пюре. Особым лакомством являются сладкие на вкус цветочные клубочки мари многолистной. Семена белой мари в прошлом веке пробовали использовать как крупу, однако оказалось, что употребление их в пищу вызывает боли в желудке и отрицательно сказывается на нервной системе.

### КУЛИНАРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

#### Салат из лебеды или мари и лука.

Молодые листья (200 г) промыть, отварить, слегка обсушить, измельчить, посолить и перемешать с мелко нарезанным зеленым луком (5 г). Заправить растительным маслом (5 г) и острым соусом (1 столовая ложка).

#### Салат из лебеды и свеклы.

Промытые и измельченные молодые листья (100 г) уложить на ломтики отваренной свеклы (150 г), посолить и заправить уксусом и сметаной (20 г).

#### Холодный суп из лебеды или мари.

Молодые листья (100 г) и щавель (30 г) вымыть, нашинковать, отварить в подсоленной воде (0,4 л) до готовности и охладить. Перед подачей на стол добавить мелко нарезанный зеленый лук (20 г), свежие огурцы (40 г), укроп (5 г) и заправить сметаной (20 г).

#### Щи из лебеды или мари.

Молодые листья (400 г) промыть холодной водой. Опустить в кипяток, отварить до мягкости,

откинуть на дуршлаг, отжать, протереть на сите, добавить муку (1 столовую ложку) и масло (0,5 столовой ложки) и, посолив по вкусу, поджарить полученную массу, после чего разбавить ее горячей водой или бульоном (0,7 л).

#### Пюре ил лебеды.

Молодые листья (400 г) перебрать, вымыть, отжать, опустить в кипяток. Как только они сделаются мягкими, слить горячую воду и обдать холодной, затем отжать, мелко порубить и протереть на сите. Положить масло (1,5 столовой ложки), муку (0,5 столовой ложки), долить молоко (1 стакан) и несколько раз прокипятить. Для улучшения вкуса можно добавить тушеные овощи.

#### Сушеная лебеда или марь.

Собранные молодые растения высушить, разложив или подвесив их пучками на открытом воздухе (на ветру или на солнце). Хранить в стеклянных банках или деревянных ящиках, обложенных бумагой. Перед употреблением обваривать кипятком.

#### Соленая лебеда или марь.

Очистить от грязных и старых листьев, вымыть и подсушить. Укладывая в эмалированную емкость, пересыпать солью (на ведро зелени 1,25 стакана соли), накрыть деревянным кругом с грузом. После того как масса осядет, добавить свежие листья. Перед употреблением промыть и порубить. Использовать для заправки супов.

#### Маринованная лебеда или марь.

Очистить, вымыть, отжать воду, мелко порубить, положить в кастрюлю, посолить и кипятить до загустения. После охлаждения сложить в банку или эмалированную емкость и залить крепким раствором соли и уксуса.

## ЛОПУХ БОЛЬШОЙ (ARCTIUM LAPPA L.)



Двулетнее травянистое растение из семейства сложноцветных с необыкновенно крупными нижними листьями на длинных мясистых черешках и шаровидными цветочными корзинками. Обертка цветочной корзинки состоит из жестких крючковатых листочков, благодаря которым соплодие становится цепким и происходит распространение семян.

На первом году жизни лопуха развиваются только прикорневые листья, на втором - появляются ветвистые стебли высотой 60-150 см, растение цветет и после созревания плодов отмирает.

Растет во дворах, на пустырях, огородах, среди кустарников, по оврагам, предпочитая плодородные почвы. В тех же местах встречается и лопух войлочный. Отличить от лопуха большого его можно по оберткам цветочных корзинок: у лопуха большого они голые и зеленые, у лопуха войлочного - пушистые и серебристые.

В подсушенных корнях лопуха содержится до 69% углеводов (в том числе около 45% полисахарида инулина, полезного при лечении сахарного диабета), до 12% протеина, около 7% клетчатки, до 0,8% жироподобных веществ, органические кислоты и дубильные вещества. В листьях обнаружено большое количество аскорбиновой кислоты, эфирные масла, слизь, дубильные вещества. Семена содержат до 17% жирного масла, которое из-за горького вкуса находит применение лишь в парфюмерной промышленности.

Препараты лопуха рекомендуют для лечения сахарного диабета и мочекаменной болезни, применяют как мочегонное, ранозаживляющее и антитоксическое средство, они способствуют регуляции деятельности желудочно-кишечного тракта и стимулируют регенерацию тканей. Лопух используют в терапии артритов, а его сок - для выведения бородавок. Отваро-настой из лопуха назначают для полосканий при воспалительных заболеваниях полости рта. При тяжелой физической работе и переутомлении очень полезна лопуховая диета. Отвар корней лопуха (его готовят, заваривая 3 столовые ложки лекарственного сырья 1 стаканом воды, и пьют по 0,5 стакана 2-3 раза в день) способствует стимулированию обмена веществ, кроме того, он оказывает противовоспалительное действие и назначается при артрите, артрозе, суставном ревматизме и подагре. Экстракт корней на оливковом масле (репейное масло) используется как средство для укрепления волос.

В Японии и странах Западной Европы лопух культивируют как овощное растение. Молодые листья и стебли лопуха пригодны для салатов. Корни употребляют для супов вместо картофеля, отваривают, жарят, маринуют и запекают. Мука из высушенных корней в смеси с крупой или зерновой мукой используется для приготовления лепешек.

Корни выкапывают под осень в первый год жизни растения или же весной второго года при появлении листьев. В очищенном и высушенном виде они могут долго сохраняться, перед употреблением их следует замачивать. Высушенные корни пригодны и для маринования.

### КУЛИНАРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

#### Салат из листьев лопуха.

Промытые листья (50 г) опустить на 1-2 минуты в кипяток, слегка обсушить и измельчить. Перемешать с мелко нарезанным зеленым луком (50 г), посолить, добавить тертый хрен (30 г) и заправить сметаной (20 г).

#### Суп из лопуха.

Очищенный и нарезанный небольшими кусочками картофель (200 г) и промытый рис (40 г) сварить в подсоленной воде или бульоне (0,7 л). За 10-15 минут до готовности добавить измельченные листья лопуха (30 г) и пассерованный репчатый лук (80 г). Соль и перец - по вкусу.

#### Пюре из лопуха.

Промолоть в мясорубке листья лопуха (1 кг), добавить соль (100 г), перец (по вкусу), укроп (25 г), щавель (100 г), все перемешать и положить в трехлитровую банку. Хранить в холодильнике. Использовать для приготовления супов, салатов и в качестве приправ к мясным и рыбным блюдам.

#### Жареные корни лопуха.

Вымытые и нарезанные небольшими кусочками корни (500 г) отварить в подсоленной воде, затем выложить на разогретую сковородку и поджарить на масле (50 г).

#### Лопух по-корейски.

Срезанные зеленые (не красные!) ростки высотой не более 30 см с еще не распустившимися листьями (500 г) замочить на ночь в холодной воде, чтобы удалить специфический запах, прокипятить 20 минут в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, снять со стеблей кожицу, нарезать кусочками в 5-6 см и положить в кипящее растительное масло (300 г) до сжатия. Вынутые из масла кусочки посолить, поперчить, добавить соевый соус (или гранатовый экстракт), присыпать поджаренным и истолченным семенем кунжута, тыквы или подсолнечника, ввести толченый чеснок (2 зубка) и нашинкованный лук (0,25 крупной луковицы) и тушить до готовности.

#### Соленый лопух.

Вымоченные в холодной воде зеленые ростки не длиннее 30 см сложить в эмалированную посуду, пересыпая солью (слои лопуха толщиной около 5 см перемежаются слоями соли толщиной 1 см). Сверху положить деревянную крышку с грузом. При употреблении вымачивать и готовить в соответствии с предыдущим рецептом.

#### Повидло из лопуха

- а) осторожно влить в воду (1л) уксусную эссенцию (50 г), довести до кипения. В кипящую жидкость опустить измельченные на мясорубке корни лопуха (1 кг) и варить их до мягкости, после чего протереть через сито, добавить сахарный песок (1 кг) и варить до готовности;
- б) измельчить корни лопуха (400 г) и листья щавеля (200 г), сварить их до мягкости в небольшом количестве воды, протереть на сите, добавить сахарный песок (1 кг) и варить до готовности.

Кофе из корней лопуха. Очищенные и промытые корни измельчить, высушить сначала на воздухе, затем в духовке (до побурения) и размолоть в кофемолке. Заваривать, исходя из расчета 1 -2 чайные ложки на 1 стакан кипятка.



## МЕДУНИЦА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (PULMONARIA OFFICINALIS L.)



Цветущий ранней весной одновременно с подснежниками травянистый многолетник из семейства бурачниковых. Стебель высотой до 30 см, слегка ребристый, несколько согнутый. Листья очередные, продолговато-эллиптические, заостренные. Цветки в соцветиях гетеростильные\*, поникшие, на коротких цветоножках, до опыления - розовые, после опыления - фиолетовые или синие. Все растение покрыто жесткими железистыми волосками.

Растет на лесных опушках, полянах и лугах, среди кустов. Легко культивируется в садах и огородах.

Медуница содержит комплекс микроэлементов, способствующих кроветворению (марганец, железо, медь), аскорбиновую кислоту, рутин, каротин, салициловую кислоту, дубильные вещества и слизь. Интересно, что аскорбиновая кислота сохраняется в этом растении даже после высушивания, отваривания, засолки и маринования.

Еще в средние века эта трава применялась при лечении кашля и даже чахотки. В современной фитотерапии медуница используется как раннее весеннее поливитаминное растение в салатах, супах и настоях. Особенно полезна при анемии, малокровии, лучевых поражениях, обладает мочегонным свойством. Применяется как ранозаживляющее и стимулирующее регенерацию тканей средство, способна повышать свертываемость крови. Активизирует половую функцию. Используется в дополнительной и поддерживающей терапии при лечении злокачественных новообразований. Эффективна при различных заболеваниях кожи и слизистых оболочек, способствует укреплению и росту волос.

### КУЛИНАРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

#### Салат из медуницы и лука.

Тщательно промытые зелень медуницы (300 г) и зеленый лук (100 г) измельчить, посолить и перемешать. Сверху положить ломтики вареного яйца (1 штука) и заправить сметаной (4 г).

#### Салат из медуницы с острым томатным соусом.

Измельчить зелень медуницы (150 г), добавить мелко нашинкованные репчатый лук (40 г) и вареный картофель (75 г), посолить и перемешать. Сверху полить томатным соусом (30 г).

#### Суп мясной с медуницей.

Мясо (150 г) и картофель (100 г) варить до готовности в воде или бульоне (500 г). Добавить измельченную зелень медуницы (150 г) и пассерованный репчатый лук (40 г), довести до кипения, положить жир (5 г), соль и перец (по вкусу).

#### Бульон с фрикадельками из медуницы и мяса.

Измельченные репчатый лук (80 г) и петрушку (80 г) положить в кипящий бульон (0,7 л) и варить до готовности, затем опустить фрикадельки из мясного фарша (200 г) и измельченной зелени медуницы (100 г) и варить еще 15 минут.

#### Пирожки с медуницей и яйцом.

Измельчить зелень медуницы (200 г), репчатый лук (100 г) и два вареных яйца, добавить отваренное саго (80 г), жиг (40 г), соль и перец (по вкусу), все перемешать. Полученный фарш использовать в качестве начинки для пирожков из кислого теста.



Медуница маринованная.

Измельченную зелень медуницы положить в стеклянную банку, залить маринадом, закрыть крышкой и поставить на хранение в холодильник. Для приготовления маринада на 1 кг зелени взять 1 стакан уксуса, 3 стакана воды, 50 г сахарного песка, 50 г соли, 3 лавровых листа, 10 горошин черного перца (кипятить в течение 10 минут).

Медуница соленая.

Измельченную зелень положить в стеклянную банку и залить 10%-ным раствором соли. Хранить в холодильнике.

---

\* Тычинки короче рыльца пестика, что препятствует самоопылению растения.

## МОКРИЧНИК, ИЛИ ЗВЕЗДЧАТКА СРЕДНЯЯ (STELLARIA MEDIA L.)



Однолетнее травянистое растение из семейства гвоздичных с тонкими лежащими узловатыми легко укореняющимися опушенными стеблями и небольшими супротивными яйцевидно-заостренными листочками. Цветки мелкие, на длинных цветоножках, по форме напоминающие многогранную звездочку. Зеленая чашечка состоит из 5 продолговатых листочков с белым венчиком и 5 двураздельных лепестков. Цветет все лето. Новые растения вырастают из семян и укоренившихся побегов.

Растет вблизи жилья, на огородах, сорных местах, лесных опушках, по берегам рек, канавам и оврагам.

Свое название это растение получило за то, что оно всегда мокрое, так как впитывает воду не только корнями, но и стеблем. Нераскрывшиеся утром венчики цветков являются предвестником приближающегося дождя.

Трава мокричника богата аскорбиновой кислотой, каротином, витамином Е, сапонинами, минеральными веществами, особенно калием. Улучшает деятельность сердечно-сосудистой и центральной нервной системы,

обладает кровоостанавливающим и обезболивающим действием, полезна при желудочно-кишечных заболеваниях, различных внутренних воспалительных процессах (в особенности органов дыхания), болезнях печени, геморрое, как средство, усиливающее лактацию. Наружно используется для ванн, примочек и компрессов при поражениях кожи.

Нежная зелень идет в салаты и супы. Следует иметь в виду, что собранный с известковых почв мокричник может вызвать аллергию - покраснение кожи и зуд.

### КУЛИНАРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

#### Салат из мокричника.

Измельченные зелень мокричника (100 г) и зеленый лук (100 г) посолить, заправить сметаной (20 г), украсить ломтиками вареного яйца и посыпать укропом.

#### Салат из мокричника и одуванчика.

Измельчить зелень мокричника (100 г), листья одуванчика (50 г) и салата (50 г), добавить простоквашу (40 г), соль и сахарный песок (по вкусу), все перемешать.

#### Борщ с мокричником.

В кипящий бульон или подсоленную воду (0,7л) положить измельченные зелень мокричника (100 г), свекольную ботву (100 г) и картофель (200 г) и варить до мягкости, затем добавить спассерованные на жире (20 г) морковь (20 г) и петрушку (20 г), консервированную фасоль (60 г), свежие томаты (100 г), соль (по вкусу) сахарный песок и уксус (по 6 г) и довести до готовности. При подаче на стол заправить сметаной (20 г).

#### Приправа из мокричника.

В промолотую на мясорубке зелень (200 г) добавить тертый хрен (2 столовые ложки), толченый чеснок (1 столовую ложку), растительное масло (1 столовую ложку), соль и уксус (по вкусу). Использовать в качестве приправы к мясным и рыбным блюдам.

#### Напиток из мокричника.

Промолотые на мясорубке зелень мокричника (200 г) и хрен (100 г) залить кипяченой водой (2 л) и настаивать 3-4 часа. Процедить через сито и добавить сахарный песок (60 г). Подавать в охлажденном виде.

## **ОЧИТОК ПУРПУРОВЫЙ, ИЛИ ЗАЯЧЬЯ КАПУСТА (SEDUM PURPUREUM L.)**



Травянистый многолетник из семейства толстянковых высотой 15-80 см с клубневидными корнями и одиночным прямостоячим стеблем. Листья овальные, бесчерешковые, с легким восковым налетом, по краям зубчатые. Цветки мелкие, красные или малиновые, собраны в густое соцветие.

Растет на лугах, среди кустарников, по берегам рек, на полях, скалистых и каменистых склонах. Северная граница ареала доходит до 64° с. ш.

В культуре очиток размножают обрезками листьев и корней. Его выращивают на огородах, а также в домашних условиях (в горшках) в качестве салатного растения.

В очитке пурпуровом обнаружены флавоновые соединения, дубильные вещества, углеводы, витамин С, каротин, органические кислоты и соли кальция.

Это растение, особенно его сок, считается ценным кровоостанавливающим и ранозаживляющим средством. Настой травы стимулирует работу сердца, повышает его тонус и увеличивает амплитуду сокращений. Свежие

листья применяют как обезболивающее средство при ревматизме.

В пищу употребляют богатые витамином С мясистые сочные верхние листья, которые обладают приятным вкусом, и молодые побеги. Листья используются для приготовления салатов, винегретов, а также для щей (вместо капусты) и похлебок, кроме того, их заквашивают на зиму.

### **КУЛИНАРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**

#### Салат из листьев очитка.

Измельчить листья (50 г) и зеленый лук (100 г), посолить, добавить укроп и заправить сметаной (20 г).

#### Картофель отварной с очитком.

Очищенный картофель (250 г) сварить до готовности, крупно нарезать и, не охлаждая, посыпать нашинкованными листьями очитка (50 г). Посолить и заправить растительным маслом (20 г).

#### Напиток из очитка с медом.

Промытые листья очитка (50 г) пропустить через мясорубку, залить охлажденной кипяченой водой (1 л) и оставить для настаивания на 3-4 часа. Процедить настой через сито и растворить в нем мед (60 г). Можно добавить клюквенный сок (0,5 стакана).

## ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (*TARAXACUM OFFICINALIS* L.)



Многолетник из семейства сложноцветных с прижатой к земле розеткой удлинённых выемчатых листьев, отходящих от мясистого стержневого корня. Отличается от всех других растений этого семейства по наличию одиночных ярко-желтых соцветий на верхушках безлистных цветоносов и отсутствию жесткого опушения. Во всех частях одуванчика содержится млечный сок. Цветет весной и в начале лета, иногда - осенью. При легком дуновении ветерка созревшие семена благодаря пушистому хохолку-парашютику разлетаются на большие расстояния.

Распространен в местах с нарушенной естественной растительностью, на слабозадерненных почвах, особенно часто его можно видеть вблизи жилья. Повсеместно встречается на лугах, дорогах, пустырях, огородах. Северная граница ареала проходит по полярному кругу.

Молодые листья одуванчика почти лишены горечи и хорошо поедаются скотом. Они богаты протеином, углеводами, жиром и кальцием и к середине лета содержат 17,8% протеина, 12,0% клетчатки, 6,4% жира, 50% безазотистых экстрактивных веществ. Корни

одуванчика накапливают к осени до 40% инулина.

В лечебных целях применяют корни, собранные осенью, и листья с корнями, заготовленные в период цветения. Спектр лекарственных свойств этого растения весьма широк. Оно используется для улучшения аппетита, а следовательно, и регуляции деятельности желудочно-кишечного тракта, при желчнокаменной болезни, как слабительное средство. Может применяться для лечения сахарного диабета, почечнокаменной болезни, атеросклероза, оказывает мочегонное и желчегонное действие, полезно в терапии парезов и параличей, является антигельминтным, противолучевым и антиоксидантным средством, стимулирует деятельность сердечно-сосудистой системы; назначается при артритах, обладает ранозаживляющим, обезболивающим и противовоспалительным свойствами, эффективно используется для удаления бородавок. Рекомендуются при воспалении кожных покровов, укусах ядовитых насекомых, способствует усилению лактации у кормящих матерей.

Молодые листья одуванчика выдерживают 30 минут в холодной подсоленной воде, чтобы удалить горечь, и используют для приготовления острых салатов, супов, приправ, маринадов, а поджаренные корни употребляют как заменитель кофе.

Одним из наиболее ценных свойств этого растения считается его способность оказывать тонизирующее действие, устранять ощущение усталости. Недаром любимым блюдом великого Гете был зеленый салат из одуванчика с крапивой.

### КУЛИНАРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

#### Салат из одуванчика.

Листья одуванчика (100 г) выдержать в холодной подсоленной воде 30 минут, затем измельчить и соединить с мелко нарезанными петрушкой (25 г) и зеленым луком (50 г), заправить маслом (15 г), солью и уксусом, перемешать и посыпать сверху укропом.

#### Салат из одуванчика с яйцом.

Измельчить подготовленные листья одуванчика (100 г) и зеленый лук (25 г), добавить квашеную капусту (50 г), рубленое вареное яйцо (1/2 штуки) посолить по вкусу, перемешать и заправить сметаной (20 г).

#### Пюре из одуванчика.

Выдержанные в холодной подсоленной воде листья одуванчика слегка обсушить и промолоть в мясорубке. Добавить соль, перец, уксус и укроп (по вкусу). Использовать для заправки супов, вторых мясных и рыбных блюд.

#### Цветочные почки одуванчика в маринаде.

Промытые и перебранные цветочные почки (500 г) уложить в кастрюлю, залить горячим маринадом (0,5 л), довести до кипения и выдержать на слабом огне 5-10 минут. Использовать как добавку к гарнирам.

#### Жареные прикорневые розетки одуванчика.

Заготавливают прикорневые розетки ранней весной, когда листья поднимаются над землей на 2-5 см. Для этого корень растения подрезают на 2-3 см ниже листьев. Розетки промывают и вымачивают в соленой воде 1-2 часа, затем сливают воду и заливают их 10%-ным раствором соли для зимнего хранения. Соленые розетки (или 250 г свежих, выдержанных в 5%-ном растворе соли) отваривают, посыпают толчеными сухарями (50 г) и, обжарив на жире (75 г), соединяют с мелкими кусочками жареной говядины (500 г).

#### Кофе из одуванчика.

Тщательно промытые корни подсушить на воздухе, поджарить в духовке до побурения и измельчить в ступке или кофемолке. Заваривать, как натуральный кофе.

## **ПАСТУШЬЯ СУМКА (CAPSELLA BURSA-PASTORIS L.)**



Однолетник из семейства крестоцветных с прямостоячим невысоким стеблем (20-55 см) и тонким стержневым корнем. Нижние листья продолговато-ланцетовидные, выемчато-зубчатые, с черешком, собраны в прикорневую розетку; стеблевые - сидячие, стреловидные. Цветки мелкие, с четырьмя крестообразно расположенными белыми лепестками, собраны на верхушке стебля в постепенно распускающуюся и удлиняющуюся кисть. Плоды - обратнотреугольные сердцевидные стручки на длинных плодоножках, имеют сходство с торбами, которые раньше носили пастухи. Цветет все лето.

Весьма распространенное сорное растение. Встречается на полях, огородах, пустырях, около строений. Северная граница ареала доходит до 64° с. ш.

В листьях содержатся витамин С (больше, чем в кольраби), каротин (больше, чем в моркови), а также разнообразные органические кислоты, жирное и эфирное масло, дубильные и другие биологически активные вещества. В семенах найдено значительное количество масла.

Пастушья сумка повышает свертываемость крови и тонус матки, поэтому широко используется при маточных кровотечениях (противопоказана при беременности и тромбофлебите). Применяется как средство дополнительной терапии злокачественных новообразований, в первую очередь женской половой сферы. Может выступать как регулятор деятельности желудочно-кишечного тракта.

Молодые листья идут в пищу для салатов, супов и пюре. Из семян изготавливают суррогат горчицы.

### **КУЛИНАРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**

#### Салат из пастушьей сумки.

Мелко нашинкованные молодые листья (100 г) положить на ломтики огурцов (60 г) и помидоров (60 г), сверху украсить кружочками вареного яйца (1 штука). Перед подачей на стол полить сметаной (40 г). Соль - по вкусу.

#### Суп с пастушьей сумкой.

В кипящий бульон или подсоленную воду (0,6 л) положить нарезанный дольками картофель (200 г) и варить его до мягкости. Добавить поджаренные на жире (20 г) измельченные молодые листья пастушьей сумки (100 г), репчатый лук (20 г) и довести до готовности. Перед подачей на стол заправить сметаной (20 г).

#### Пюре из пастушьей сумки.

Молодые листья вымыть, пропустить через мясорубку, добавить соль и перец (по вкусу). Хранить в холодильнике. Использовать для заправки супов и жареных мясных блюд.

#### Паста из пастушьей сумки.

Промолоть в мясорубке зелень пастушьей сумки (50 г) и сельдерея (30 г), добавить горчицу (1 столовую ложку), соль (по вкусу) и перемешать со сливочным маслом (50 г). Использовать для бутербродов.

#### Порошок из пастушьей сумки.

Молодые листья высушить, измельчить и просеять, добавить к ним красный молотый перец из расчета 1 чайная ложка на 2 стакана порошка. Использовать для заправки первых блюд.

**ПИЖМА ОБЫКНОВЕННАЯ, ИЛИ РЯБИНКА ПОЛЕВАЯ  
(TANACETUM VULGARE L.)**



Многолетнее сильно пахнущее травянистое растение из семейства сложноцветных с горизонтальным корневищем, от которого отходят шнуровидные мочки корней. Стебель крепкий, прямостоячий, бороздчатый, разветвленный, высотой 90-130 см, у молодых растений одиночный. Листья очередные, перисторассеченные, с зубчатым краем, продолговатые. Цветочные корзинки диаметром 5-8 мм, округлые, плоские, многоцветковые, ярко-желтые, собраны на концах стебля и ветвей в густые щитковидные соцветия. Второе название это растение получило в связи с тем, что внешне оно похоже на миниатюрное дерево рябины. Цветет в летнее время, семена созревают осенью.

Встречается как сорняк вдоль дорог, на солнечных местах, полях, изредка среди кустарников. Южная граница ареала проходит по 47-50° с. ш., северная достигает 70° с. ш.

В Заполярье пижма обыкновенная замещается разновидностью, для которой характерны более крупные (до 12 мм в диаметре) и менее многочисленные цветочные корзинки, а также более рассеченные листья. Различий в химическом составе этих разновидностей пижмы не

обнаружено.

Пижма обыкновенная содержит эфирное масло (особенно много его в цветочных корзинках), органические кислоты, флавоноиды, алкалоиды, дубильные вещества и горечь.

Применяется при некоторых заболеваниях печени как сильное желчегонное, а также при желчнокаменной и почечнокаменной болезнях в качестве спазмолитика, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, повышая аппетит и усиливая секрецию желудочного сока, оказывает успокаивающее действие, хорошо известна как антигельминтное средство при аскаридозе и острицах. Эффективна в терапии ревматизма, ушибов, артритов, обладает ранозаживляющим свойством.

Противопоказана при беременности, воспалении почек и почечной недостаточности.

В кулинарии цветки и листья пижмы используются как пряность. При изготовлении кексов и пудингов может заменить корицу и мускатный орех.

**КУЛИНАРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**

Порошок из пижмы.

Сухие цветочные корзинки измельчить, просеять и употреблять для ароматизации первых и вторых блюд из дичи. Смесь порошка пижмы (1 стакан) с красным перцем (1 чайная ложка) можно использовать для ароматизации мясных блюд, добавлять в соусы и подливы.

Наливка из пижмы.

Сухие цветочные корзинки пижмы (10 г) отваривать в воде (0,5 л) в течение 10 минут. Процедить отвар, добавить в него сахарный песок (50 г), охладить и соединить с водкой (1л). Настаивать 2 часа.

Квас с пижмой.

Сухие цветочные корзинки (5 г) опустить в марлевом мешочке в квас (1 л) на 12 часов, затем удалить пижму, добавить сахарный песок (10 г), перемешать и оставить еще на 2 часа.



## ПОДОРОЖНИК БОЛЬШОЙ (PLANTAGO MAJOR L.)



Многолетнее травянистое растение из семейства подорожниковых. Крупные эллиптические глянцевые прикорневые листья с 5-9 дугообразно расположенными переходящими в черешок толстыми жилками собраны в розетку. Из центра розетки выходят одна или несколько округлых цветочных стрелок высотой 10-45 см, заканчивающихся длинным цилиндрическим колосом с мелкими пленчатыми цветками. Цветет с весны до осени. Плоды - яйцевидные коробочки с мелкими бурыми семенами. Одно растение дает до 60 тысяч семян, оболочка которых содержит липкую слизь. Прилипая к ногам, семена подорожника путешествуют по свету. Так, пристав к сапогам переселенцев из Европы, они попали даже в Америку, где индейцы назвали новое для них растение "след белого человека". Освоение районов Крайнего Севера способствовало распространению подорожника за полярный круг.

На подорожник большой очень похожи подорожник средний, характеризующийся более короткими черешками опушенных с обеих сторон листьев, а также подорожник ланцетолистный с удлинёнными листьями и яйцевидными соцветиями. Однако для лечебных целей следует собирать

подорожник большой, который накапливает в своих листьях и семенах большее количество биологически активных веществ.

В свежих листьях подорожника содержится 20% азотистых и 10% безазотистых экстрактивных веществ, 10% сырой клетчатки, 0,5% жиров, флавоноиды, углевод маннит, лимонная и олеиновая кислоты, в семенах - до 44% слизи, около 20% жирного масла и 0,16-0,17% плантеозы.

Спектр лечебного действия подорожника весьма широк. Это растение является хорошим регулятором деятельности желудочно-кишечного тракта: обладает противоязвенным эффектом, способностью стимулировать секрецию желудочного сока, оказывать противовоспалительное и противорвотное действие, используется при лечении злокачественных опухолей желудочно-кишечного тракта и других локализаций, а также как отхаркивающее и противовоспалительное средство при заболеваниях бронхолегочной системы. Подорожник способен активизировать процессы заживления ран, регенерации тканей, обладает антимикробным действием, повышает свертываемость крови. Полезен при лучевых поражениях, стимулирует кроветворение, обладает антитоксическим, противоаллергическим, мочегонным и желчегонным свойствами, положительно влияет при воспалительных процессах в почках, атеросклерозе, гипертонической болезни и ишемической болезни сердца. Семена, содержащие много слизи, используются как сильное обволакивающее и успокаивающее средство при воспалении слизистой оболочки глаз и кишечника.

Листья подорожника добавляют в салаты, чай, напитки, супы и приправы. В отличие от других трав, это растение не оказывает на желудок послабляющего действия. В Якутии семена подорожника запасают на зиму, сквашивая их вместе с молоком, и используют как приправу. Молодые листья хорошо развариваются, и, добавив к ним небольшое количество щавеля, можно приготовить вкусный суп.

### КУЛИНАРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Салат из листьев подорожника, крапивы и лука.

Тщательно вымытые листья подорожника (120 г) и крапивы (50 г) опустить на 1 минуту в кипяток, дать стечь воде, измельчить, добавить нашинкованный репчатый лук (80 г) и тертый

хрен (50 г), соль и уксус (по вкусу). Посыпать измельченным вареным яйцом (1 штука) и полить сметаной (40 г).

Салат пикантный.

Нашинковать молодые листья подорожника, сурепки, лебеды и мокричника (по 25 г), добавить уксус, сахарный песок и укроп (по 1-2 г), все перемешать. Соль - по вкусу.

Щи зеленые с листьями подорожника.

Готовить, как щи из крапивы.

Сухая суповая заправка из листьев подорожника.

Молодые листья вымыть, слегка обсушить на воздухе, затем продолжить сушку сначала при комнатной температуре в тени, а потом в духовке. Измельчить в ступке! просеять через сито, положить для хранения в стеклянные банки. Использовать для заправки супов и щей.

## **ПОЛЫНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ, ИЛИ ЧЕРНОБЫЛЬНИК (ARTEMISIA VULGARIS L.)**



Многолетник из семейства сложноцветных с несколькими ребристыми буро-фиолетовыми стеблями, образующими куст высотой 50-150 см. Листья очередные, крупные, однократноперистораздельные, сверху темно-зеленые, снизу светло-серые с войлочным налетом. Нижние листья на черешках, остальные - сидячие. Корзинки с мелкими красноватыми цветками собраны в слегка поникающее метельчатое соцветие. Зацветает во второй половине лета.

Растет по сорным местам, пустырям, огородам, кустарникам и берегам рек. Северная граница ареала достигает полярного круга.

Вместе с полынью обыкновенной встречается полынь горькая, отличающаяся сильно рассеченными листьями, очень горьким вкусом и желтыми цветками.

Трава полыни обыкновенной содержит белок, крахмал, эфирное масло, дубильные вещества, органические кислоты, аскорбиновую кислоту и каротин. В корнях найдены следы кумарина, алкалоиды и смола.

В медицинской практике траву полыни обыкновенной применяют для улучшения аппетита, как успокаивающее, при неврастении, болях и спазмах в кишечнике, желудочных и кишечных диспепсиях. Корни полыни являются лекарственным сырьем при гастрите с пониженной кислотностью.

В кулинарии полынь обыкновенную применяют для ароматизации салатов, жареного или тушеного мяса, напитков и водки, а полынь горькую - для придания приятного запаха водке, ликерам и вермутам.

### **КУЛИНАРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**

#### Мясо маринованное с полынью.

Поместить в маринад (0,5 л) марлевый мешочек с сухой полынью (1 столовая ложка), затем положить в жидкость мясо (500 г) и, выдержав его в ней 3-5 часов, жарить или тушить.

#### Порошок из полыни.

Высушенную на воздухе траву измельчить в ступке и просеять через сито. Использовать для добавления в салаты и жаркое.

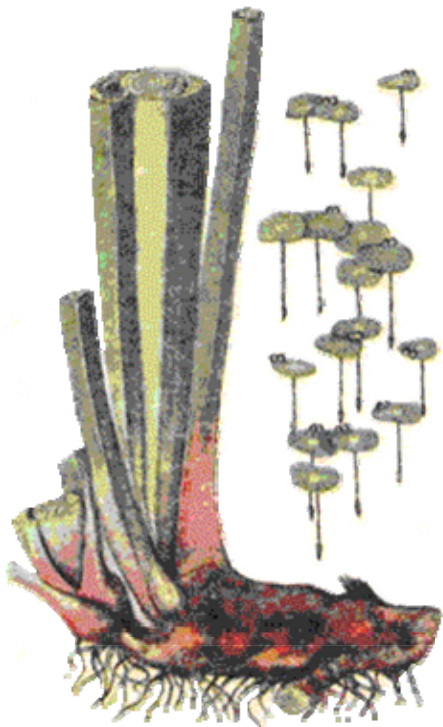
#### Напиток "Амброзия".

Сушеную траву полыни (5 г) отварить в одном стакане воды и охладить. Процедить отвар, растворить в нем мед (25 г), добавить сок клюквы (25 г) и долить воду, доведя объем до 1 л. Перемешать и охладить в течение 2 часов.

#### Настойка полынная.

Добавить в водку (1л) сушеную траву полыни (5 г) и настаивать 2 недели. Процедить, добавить сахарный песок (20 г), растворенный в небольшом количестве воды.

## РЯСКА МАЛАЯ, ИЛИ ЛЯГУШЕЧЬЯ ДЕРЮЖКА (LEMNA MINOR L.)



Многолетнее мелкое плавающее на поверхности воды растение с плоским листовидным стеблем, от нижней поверхности которого отходит один корешок. Размножается вегетативно, с помощью почкующихся боковых побегов; на зиму опускается на дно. Перезимовывает за счет запасаемых почкой питательных веществ, которая весной развивается в новое растение, всплывающее на поверхность воды.

Встречается в медленно текущих и стоячих водоемах, болотах в лесной и лесостепной зонах. Широко распространена, встречается даже за полярным кругом.

На массу сухого вещества ряски приходится до 38% белка, до 5% жира, до 17% клетчатки. Кроме того, в этом растении обнаружены тритерпеновые соединения, флавоноиды, антоцианы, микроэлементы и многие другие важные для организма вещества.

Служит излюбленным кормом для рыб и водоплавающих птиц. Способна очищать водоемы от загрязнения. Легко выращивается в аквариумах.

Продуктивность ряски очень высока: с 1 м<sup>2</sup> водоема можно получить 8 кг зеленой массы, а на юге страны - даже до 28 кг. Сбор ряски не очень сложен: ее можно вычерпывать из водоема простым сачком.

В настоящее время установлено выраженное противоканцерогенное действие тритерпеновых соединений и флавоноидов ряски. В народной медицине она используется как жаропонижающее, противоаллергическое, общеукрепляющее, вяжущее, противовоспалительное, желчегонное, мочегонное и антимикробное средство. Спиртовую настойку применяют при аллергии, крапивнице, катарях и опухолях верхних дыхательных путей, отеках нервного происхождения, подагре, ревматизме, желтухе, глаукоме, диспепсии. Водным настоем обмывают гнойные раны, язвы, фурункулы, карбункулы, опухоли, участки кожи, пораженные рожистым воспалением, промывают глаза при воспалительных процессах. Припарки рекомендуют как болеутоляющее при подагре и суставном ревматизме.

По вкусовым и питательным качествам ряска превосходит салат, однако собирать ее для использования в пищу можно только из незагрязненных водоемов.

### КУЛИНАРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

#### Салат из ряски.

Промытую ряску (30 г) перемешать с квашеной капустой (50 г) и поместить в центре тарелки. Вокруг положить нарезанный кружочками вареный картофель (100 г), а на него - кружочки репчатого лука (20 г). Посыпать рубленым яйцом и полить сметаной (20 г). Соль и специи - по вкусу.

#### Щи зеленые с ряской.

Промолотые в мясорубке ряску (30 г) и щавель (50 г), а также пассерованный лук (40 г) добавить в бульон (0,5 л) с мелко нарезанным картофелем (100 г) за 10 минут до готовности. Заправить сметаной (20 г) и посыпать укропом (10 г). Соль - по вкусу.

#### Паста из ряски.

Тщательно перемешать измельченную ряску (20 г), тертый хрен (2 чайные ложки) и сливочное масло (20 г). Использовать для бутербродов.

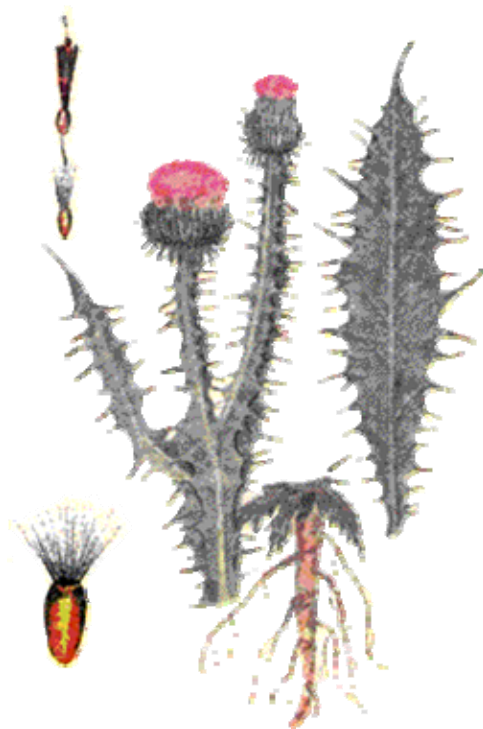
Зеленое масло.

Промытую и промолотую в мясорубке ряску (20 г) варить 5 минут в небольшом количестве подсоленной воды, затем перемешать со сливочным маслом (20 г). Использовать для бутербродов.

Сухая суповая заправка.

Сушеную ряску (100 г) и порошок из корней дикой редьки - свербиги (100 г) перемешать с измельченными семенами тмина (10 г). Заправлять первые и вторые блюда (1 чайная ложка на порцию).

## **ТАТАРНИК КОЛЮЧИЙ (ONOPORDUM ACANTHIUM L.)**



Двулетнее растение из семейства сложноцветных с разветвленным стеблем высотой 60-150 см. Листья крупные, войлочноопушенные, зубчатые, колючие. Цветки лиловые, трубчатые, собраны в колючие одиночные шароид-ные корзинки. Цветет в середине лета.

Растет по мусорным местам, вблизи жилья, вдоль дорог и огородов.

Татарник часто путают с чертополохом. В отличие от последнего у него более крупные цветочные корзинки, а вдоль стебля формируются 2-3 узких (до 1,5 см) бесчерешковых листика.

В зеленой массе татарника содержатся инулин, сапонины, алкалоиды и другие вещества.

Это растение издавна привлекает внимание своими лечебными и диетическими свойствами. Отвар из травы рекомендуется при кашле, астме, сердцебиении, для промывания и компрессов при гнойных прыщах и других кожных заболеваниях. В народной медицине его

используют при злокачественных опухолях, а также при геморрое (наружно).

После удаления с листьев и стеблей татарника колючек (это делают с помощью ножниц) из него можно готовить салаты, супы, начинки для пирогов и приправы. Собирают это растение в рукавицах, используя секатор.

### **КУЛИНАРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**

#### Салат из татарника.

Молодые листья (100 г) залить кипятком, выдержать в нем 5-10 минут и промолоть в мясорубке. Добавить хрен (1 столовую ложку), мелко нарезанный чеснок (5 зубков), соль и уксус (по вкусу). Дать постоять на холоде 1-2 часа.

#### Пюре из татарника.

Промытые молодые побеги и листья (100 г) опустить на 2 минуты в кипящую воду, пропустить через мясорубку, добавить жареный репчатый лук (50 г). Довести массу до кипения, положить в нее растительное масло (5 г), перец и чеснок (10 г), перетертый с солью. Использовать в качестве приправы к мясным блюдам, картофельному пюре, салатам и винегретам.

#### Корни татарника в сметане.

Нарезать вареную свеклу (200 г) брусочками, сверху положить отваренные и пропущенные через мясорубку корни татарника (100 г), заправить сметаной (40 г) и украсить петрушкой (50 г). Специи - по вкусу.

#### Порошок из татарника.

Высушить молодые побеги и листья, собранные до цветения растения (сначала на воздухе в тени, затем в духовке), истолочь в ступке и просеять. Использовать для заправки первых и вторых блюд, приготовления соусов и сложных приправ (1 чайная ложка на порцию).





## ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ (*ACHILLEA MILLEFOLIUM L.*)

Многолетник из семейства сложноцветных высотой 40-70 см с ползучим шнуровидным корневищем. Стебли прямые, жесткие, густо обросшие дважды- или триждыперисторассеченными листьями, из-за которых тысячелистник и получил свое название. Все растение покрыто шелковистыми волосками-железками. Цветки белые, иногда розовые, их мелкие корзинки собраны на верхушке стебля в крупные соцветия. Цветет в летние месяцы.

Растет на суходольных лугах, лесных полянах, по склонам холмов, среди кустарников, на полях вдоль дорог. Распространен повсеместно. Северная граница ареала доходит до 70° с. ш.

Лечебные свойства известны с глубокой древности. На Руси сок тысячелистника применяли еще в XV веке как кровоостанавливающее и раноза-живляющее средство.

Установлено, что в листьях и соцветиях этого растения содержится много эфирного масла, в состав которого входят азулен, сложные эфиры, камфора, муравьиная, уксусная и изовалериановая кислота. Кроме того, в тысячелистнике обнаружены смолы, горечи, витамины, алкалоиды, дубильные и другие вещества, причем в листьях больше горького вещества, а в цветах - эфирного масла. В семенах содержится 21% жирного масла. Одно растение дает до 5 г лекарственного сырья.

Настой и сок тысячелистника способны останавливать кровотечение различного происхождения (особенно маточные), обладают ранозаживляющими и антимикробными свойствами, что позволяет применять их при различных повреждениях и поражениях кожи (наружно), полезны в терапии атеросклероза, стимулируют лактацию у кормящих матерей, обладают противосудорожными и закрепляющими свойствами. После приема отвара-настоя тысячелистника боли в области желудка, связанные с заболеваниями желудочно-кишечного тракта (при пониженной кислотности), исчезают через 15-20 минут, восстанавливается аппетит. При отсутствии аппетита и недостаточном выделении желудочного сока рекомендуется применение настоя.

В пищу используются листья, цветки и молодые побеги. Употребление тысячелистника в большом количестве может вызвать отравление, сопровождающееся головокружением и высыпаниями на коже.

### КУЛИНАРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

#### Салат с тысячелистником.

В квашеную капусту (150 г) добавить измельченные зеленый лук (25 г) и выдержанные в кипятке 1 минуту молодые листья тысячелистника (5 г). Перемешать и заправить растительным маслом (10 г).

#### Порошок из тысячелистника.

Высушенные в проветриваемом помещении листья и цветки измельчить в ступке и просеять через сито. Использовать для ароматизации мясных блюд.

#### Суп мясной с тысячелистником.

За 3-5 минут до готовности супа добавить в него для ароматизации порошок из листьев и цветков тысячелистника. То же - при приготовлении жаркого.

#### Напиток из тысячелистника.

Сушеную траву тысячелистника (20 г) опустить в кипящую воду (3 л) и варить 5-10 минут, настаивать 2-3 часа. Процедить, добавить клюквенный сок (2 стакана) и мед (1 стакан), затем перемешать и разлить в бутылки.



## ЯРУТКА ПОЛЕВАЯ

(*THLASPI ARVENSE L.*)



Однолетнее травянистое растение из семейства крестоцветных высотой 15-45 см со стержневым корнем и бороздчатым стеблем. Нижние листья черешковые, очередные, продолговатые, стеблевые - сидячие, со стреловидным основанием, по краю - зубчатые. Цветки мелкие, белые, напоминают крестики, собраны густыми кистями наверху стебля. Цветет летом. Плод - много-семянный стручок. Одно растение за лето дает до 2 тысяч семян.

Растет на пустырях, полях, огородах, солонцах, суходолах, по лугам и лесным опушкам.

В листьях ярутки содержится большое количество витамина С, около 20% протеина, до 5% жира, свыше 40% безазотистых экстрактивных веществ и около 25% клетчатки.

Обладает вяжущим, дезинфицирующим и противогрибковым свойствами. По калорийности это растение близко к брюкве и капусте. Отличается приятным мягким островатым вкусом, несколько напоминающим вкус репы, и обладает сильным

чесночным запахом. В салаты (в том числе лечебные) употребляется самостоятельно и в смеси с другими растениями. Благодаря специфическому вкусу и запаху при приготовлении салатов не требует обязательного добавления острых приправ и может употребляться только с солью.

## КУЛИНАРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

### Салат из листьев ярутки.

Вареный картофель (200 г) нарезать ломтиками, сверху положить измельченные листья (200 г), посолить и залить сметаной или майонезом (30 г).

### Пюре из листьев ярутки.

Вымытые листья промолоть на мясорубке, добавить соль (50 г на 1 кг зелени). Использовать для заправки супов (2 столовые ложки на порцию), а также в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам.

### Рыбный бульон с зеленью ярутки.

Нарезанную кусочками рыбу заложить в кастрюлю одновременно с подготовленной зеленью ярутки (150 г) и специями (соль, перец, лавровый лист - по вкусу) и варить в 1 л воды до готовности (10-15 минут). Рыбу подавать отдельно.

### Икра из ярутки, моркови и крапивы.

Промытую зелень ярутки (100 г) и крапивы (50 г), а также морковь (100 г) промолоть на мясорубке и тушить со сметаной и жиром. За 5 минут до готовности добавить горчицу, соль и уксус (по вкусу).

**ЯСНОТКА БЕЛАЯ, ИЛИ КРАПИВА ГЛУХАЯ  
(LAMIUM ALBUM L.)**



Многолетнее травянистое растение из семейства губоцветных. По форме листьев и стебля очень похожа на крапиву двудомную, но отличается от нее более светлой окраской листьев, опушением из тонких мягких нежгучих волосков, а также крупными белыми двугубыми цветками. Цветет все лето.

Произрастает в негустых лесах, по их опушкам, среди кустарников, на болотах, на огородах, по берегам рек. Северная граница ареала доходит до 69° с. ш.

Листья яснотки ароматны, вкусны, питательны и витаминозны. По содержанию витамина С они равнозначны сладкому перцу, а по содержанию каротина - моркови. В них имеются слизи, дубильные вещества, сапонины, эфирные масла, органические кислоты. Особенно богаты биологически активными веществами цветки яснотки, которые широко применяются медициной в ряде западноевропейских стран и являются объектом импорта. Они оказывают вяжущее и противовоспалительное действие, что позволяет использовать их при кожных заболеваниях. Применяются при воспалении мочевого пузыря и почек (в том числе

при нефрите), геморрое, а также как отхаркивающее и смягчающее кашель при бронхите средство, обладают кровоостанавливающим свойством.

**КУЛИНАРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**

Молодые побеги употребляются для салата. Зеленые части растения можно использовать в течение всего лета для приготовления щей, супов, пюре. Ароматные листья можно сушить и применять как приправу. Рецепты кулинарного использования такие же, как и для крапивы двудомной.

## **ЗАЯЧЬЯ КИСЛИЦА (OXALIS ACETOSELLA L.)**

Травянистый многолетник из семейства кисличных высотой до 10 см с тонкими стеблями и ползучим корневищем. Листья с длинными черенками, тройчатораздельные, как у клевера. На ночь, в дождливую погоду и в жару складываются и опускаются вниз, а рано утром расправляются. Цветки одиночные, белые с розовыми жилками, размером с листик.

Растет в тени деревьев в елово-пихтовых и смешанных лесах, по берегам лесных ручьев, иногда образует сплошной ковер. Северная граница ареала доходит до 64° с. ш.

В листьях кислицы содержится большое количество щавелевой кислоты, оксалатов, рутина и витамина С. Масса одного растения составляет примерно 0,3 г. При выпасе скота в тех местах, где обильно произрастает кислица, наблюдаются отравления животных. Их молоко легко свертывается, и масло из такого молока сбивается плохо.

Кислица рекомендуется при заболеваниях печени и почек, нарушении пищеварения (нормализует кислотность желудочного сока), желтухе, цинге, а также для выведения глистов. Сок кислицы принимают при атеросклерозе и предраковом состоянии желудка. В лечебных целях употребляются цветки и листья свежих растений.

Из травы готовят чай и напитки, листья используют на салаты и супы, как щавель. Это растение можно собирать в течение всего лета и даже зимой из-под снега, под которым оно сохраняет свои полезные свойства и цвет. Длительное употребление кислицы из-за наличия в ней оксалатов не рекомендуется.



### **КУЛИНАРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**

#### Напиток освежающий из кислицы.

Измельчить зелень (200 г), залить ее холодной кипяченой водой (1 л) и настаивать 2 часа.

#### Щи зеленые с кислицей.

В кипящую воду положить нарезанный картофель (150 г), через 15 минут добавить пассерованный репчатый лук (100 г), затем зелень кислицы (100 г) и варить еще 15 минут. За 5-10 минут до готовности положить пшеничную муку (20 г), сливочное масло (20 г), соль, перец и лавровый лист (по вкусу). Разливая в тарелки, добавить дольки вареного яйца и сметану (20 г).

#### Пюре из кислицы.

Пропустить зелень через мясорубку, добавить соль, перец и перемешать. Использовать как гарнир, а также для заправки супов и салатов.

#### Паста из кислицы.

Промолоть зелень (50 г) на мясорубке, добавить сливочное масло (100 г), столовую горчицу (10 г) и соль (по вкусу), все перемешать. Использовать для бутербродов.