

Н. И. АЛЕКСЕЙЧИК
В. А. САНЬКО

ДАРЫ

ЛЕСОВ, ПОЛЕЙ, ЛУГОВ



Н. И. АЛЕКСЕЙЧИК
В. А. САНЬКО

ДАРЫ ЛЕСОВ, ПОЛЕЙ, ЛУГОВ



ФУС

Москва
«Физкультура и спорт»
1994

ББК 42.143
А 47

Рецензенты

Г. В. Вынаев, кандидат биологических наук;
П. С. Жукова, доктор сельскохозяйственных наук;
Б. Б. Кузьмицкий, доктор медицинских наук;
Д. К. Шапиро, кандидат биологических наук

Алексейчик Н. И., Санько В. А.
А 47 Дары лугов, полей, лесов. Изд. 2-е, доп. и испр. — М.:
Физкультура и спорт, 1994. — 285 с.: ил.
ISBN 5-278-00586-6

Современный человек стал забывать о многогранных, поистине бесценных свойствах дикорастущих растений, а ведь они во многом превосходят культивируемые растения. Авторы описывают 92 дикорастущих растения европейской части СНГ, рассказывают об их полезных свойствах, использовании в хозяйстве, в питании, в народной медицине. Книга была издана впервые в Минске в 1992 году под названием «Природы щедрые дары».

Предназначается для массового читателя.

А $\frac{4202000000-008}{009(01)-94}$ без объявл.
ISBN 5-278-00586-6

ББК 42.143

© Н. И. Алексейчик, В. А. Санько, 1992, 1994
© Издательство «Физкультура и спорт», оформление, 1994

К читателям

Многие не представляют всей ценности разнообразного мира дикорастущих растений.

По богатству витаминов, минеральных соединений и других биологически активных веществ они не уступают, а многие даже превосходят культурные растения.

Дикорастущие растения не требуют особого ухода, затрат, обработки, техники, химических веществ. Они нуждаются в единственном — естественных условиях произрастания, бережном отношении, охране от уничтожения.

Их можно применять в течение всего года: свежими, высушенными, в виде порошков, приправ, маринованными, солеными, консервированными.

В книге приводятся рецепты блюд, приготовленных из одного растения, а также в смеси с другими дикорастущими и культурными овощами и фруктами.

Научно доказано, что при преобладании растительной пищи в питании улучшаются обмен веществ, функции органов пищеварения, выделения, дыхания, сердечно-сосудистой системы. Повышается иммунитет к простудным заболеваниям, инфекциям. Растительная пища тормозит отложение солей, предохраняет от развития цинги, малокровия, желудочно-кишечных и других заболеваний, связанных с недостатком витаминов в организме. Задерживается развитие атеросклероза, старческих процессов, продлевается жизнь человека.

Широко используются дикорастущие растения в народной медицине. Однако надо помнить, что *режим приема, дозы лекарственных средств надо обязательно согласовывать с врачом.*

При употреблении дикорастущих растений в питании и для оздоровления необходимо быть твердо уверенным, что вы используете действительно полезное растение. Ведь некоторые из них по внешнему виду похожи, но действие их неодинаковое, даже противоположное. Одно приносит пользу, а небольшая примесь другого — вред.

Например, подорожник большой широко применяется для питания и лечения, но даже малейшая примесь подорожника ланцетовидного и подорожника среднего в сырье недопустима; крапива двудомная полезна для питания и лечения, а крапива глухая и крапива жгучая такими свойствами не обладают.

В предлагаемой книге описаны 92 растения дикорастущей флоры, даны их ботаническая характеристика, время цветения, созревания, правила заготовки, хранения, применение в хозяйственных целях.

К сожалению, добрейшей души человек и великий труженик Нина Ивановна Алексейчик не увидела своего детища. Корректировочные листы первого издания книги (она называлась тогда «Природы щедрые дары») она прочла, а до выхода в свет не дожила всего шесть дней. Это особенно обидно и больно потому, что путь книги к читателю был чрезвычайно длинным — восемнадцать лет! Она уже стояла в плане выпуска 1981 года, но народные способы оздоровления и лечения были тогда не в чести; книга вышла только в 1992 году в Белоруссии, в местном издательстве «Польмя».

Приятно, что этот своеобразный памятник Нине Ивановне Алексейчик выходит теперь и в России.

Валерий Санько

РАСТЕНИЯ ВОКРУГ НАС

*Тайны
дикорастущих
растений*

*Как использовать
растения в кулинарии*

Природная лечебница

Сбор урожая



ТАЙНЫ ДИКОРАСТУЩИХ РАСТЕНИЙ

Одним из главных компонентов дикорастущих растений являются витамины, без которых невозможна нормальная жизнедеятельность организма.

В организме многие витамины не образуются и должны поступать с пищей. Каждый витамин оказывает только ему присущее действие.

Витамин А (ретинол, аксерофтол) — обеспечивает образование зрительного пигмента, способствует сохранению зрения, повышает сопротивляемость организма к инфекциям, регулирует процессы роста и размножения клеток, нормальное состояние кожи, слизистых оболочек.

Витамин А содержится в продуктах животного происхождения: рыбьем жире (трески, морского окуня, камбалы и др.), говяжьей и свиной печени, сливочном масле, сливочном маргарине, желтках куриных яиц, сметане и др.

В растениях витамина А нет. Они содержат провитамин А (каротин), оранжевый пигмент, который в печени и кишечнике под влиянием фермента каротиназы превращается в витамин А.

Провитамин А обнаружен в плодах и съедобных частях растений, окрашенных в оранжево-красный или зеленый цвет, особенно в период цветения и созревания плодов, семян. Много каротина в моркови, красном перце, щавеле, шпинате, зеленом луке, томатах, салате, абрикосах, персиках, шиповнике, облепихе, рябине, тыкве, листьях липы, винограда, лопуха, одуванчика, крапивы, подорожника, горохе, ботве редиса, свеклы и др.

В сутки взрослому человеку необходимо 1,5 мг витамина А, 4,5—5 мг провитамина А. Витамин А в организме накапливается и сохраняется до года, у полных людей до 2—3 лет. Витамин А быстро разрушается на свету и в кислой среде.

При недостатке или отсутствии в организме витамина А учащаются воспалительные заболевания органов дыхания, сухость их, нарушаются функции желудочно-кишечного тракта, мочевыводящих путей, прекращается пото- и салоотделение, появляется сухость и ломкость волос, деформация зубов, сухость слизистых оболочек полости рта, задерживается рост организма.

Витамин В₁ (тиамин, аневрин) нормализует усвоение углеводов, белковый, жировой, минеральный обмен, функции нервной системы, перистальтику желудка и секрецию желудочного сока, кровообращение, улучшает защитные функции организма, способствует его росту.

Витамин В₁ содержат продукты животного и растительного происхождения: зерна злаков, хлеб грубого помола, отруби, шелуха риса,

арахис, картофель, помидоры, капуста, морковь, многие дикорастущие растения, нежирное свиное мясо, почки, печень, желтки яиц.

В сутки взрослому человеку требуется 2—3 мг витамина В₁. Потребность в витамине В₁ увеличивается на 30—50 % при беременности, кормлении грудью, физических и умственных нагрузках, различных заболеваниях, пребывании на холоде, жаре и др.

При недостатке витамина В₁ у человека появляются раздражительность, бессонница, быстрая утомляемость, расстройства желудочно-кишечного тракта, сердцебиение, головокружение, понижается аппетит.

При отсутствии витамина В₁ в пище развивается тяжелое заболевание бери-бери: усиливаются колющие боли в области сердца, появляются прогрессирующие боли и слабость в мышцах ног, затем рук, изменяется походка (становится шаткой), затем атрофируются мышцы, и наступает паралич ног и рук. Понижается чувствительность кожи на нижних и верхних конечностях. Если лечение начать несвоевременно, может наступить смерть.

В организме витамин В₁ не накапливается, его необходимо получать с пищей ежедневно. Он широко применяется при лечении органов пищеварения, нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой систем, глазных болезней, поражений кожи нервного происхождения, подагре, радикулитах, парезах, переутомлении, нервном истощении, в акушерской практике, после операций.

Витамин В₂ (рибо- и лактофлавин) — желто-зеленый, флюоресцирующий краситель флавинового порядка. Участвует в окислительных процессах при углеводном обмене, нормализует зрение, процессы роста, тканей организма.

Содержат витамин В₂ проростки пшеницы и ржи, зеленый горошек, фасоль, чечевица, соевая мука, миндаль, лесные и грецкие орехи, корнеплоды, мясо, печень, почки, сердце, молочные дрожжи (больше в пивных, меньше в хлебных), сыр, яйца, зеленые томаты, лук, грибы, гречневая крупа, квашенные овощи, чайный гриб.

Суточная потребность взрослого человека в витамине В₂ 2,5—3,5 мг. При недостатке или отсутствии витамина В₂ появляется общая слабость, головные боли, ухудшается аппетит, человек начинает быстро худеть, понижается работоспособность. Слизистая полости рта и губ воспаляется, язык становится отечным, пурпурно-красным. В дальнейшем слизистая полости рта, пищевода покрывается язвочками, в углах рта образуются мокнувшие болезненные трещины. Наблюдаются покраснение, жжение слизистой глаз, слезотечение, затем теряется острота зрения, роговица мутнеет, на глазном яблоке появляются язвы. Кожа лица, ушей покрывается ороговевшими чешуйками. Нарушаются функции нервной системы, появляются судороги.

Применяют витамин В₂ при лечении заболеваний сердца, органов пищеварения, нервной, эндокринной систем, глазных, кожных, инфекционных заболеваний, в акушерской практике и др.

Витамин В₆ (пиридоксин) — входит в состав ферментов, оказывающих влияние на белковый и жировой обмены, кроветворение, улучшает функции печени, повышает кислотность желудочного сока, сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Суточная потребность взрослого человека 1,5—3 мг.

Содержится витамин В₆ в пивных дрожжах, пшенице, ячмене, просе, кукурузе, муке грубого помола, в мясе, печени, рыбе, фруктах, овощах, фасоли, картофеле и других растениях, гречневой крупе, пшене. Образуется в кишечнике человека под влиянием бактериальной флоры. При термической обработке пиридоксин разрушается на 20—35 %, при замораживании сохраняется лучше.

Недостаток пиридоксина наблюдается при хронических заболеваниях органов пищеварения, сопровождающихся нарушением образования его в кишечнике, что может наблюдаться при длительном приеме антибиотиков и сульфаниламидных препаратов, угнетающих рост и деятельность кишечных микробов.

При недостатке витамина В₆ повышается сонливость, раздражительность, уменьшается аппетит, появляется быстрая утомляемость, общая слабость, отеки, тошнота. Воспалется кожа лица вокруг глаз, над бровями, у носогубной складки. Иногда образуются трещины в углах рта, расстраивается нервная система, вплоть до судорог.

Применяют витамин В₆ при лечении атеросклероза, малокровия, болезней почек, печени, желудка, кишечника, при туберкулезе, нервных расстройствах, бессоннице, токсикозе у беременных, хорее, дрожательном параличе.

Витамин В₁₂ (цианокобаламин) участвует в жировом и белковом обмене, препятствует жировому перерождению, улучшает кроветворение, усвоение тканями кислорода, функции центральной нервной системы. Накапливается в печени.

Содержится витамин В₁₂ в основном в продуктах животного происхождения — мясе, говяжьей печени, почках, сердце, яичном желтке, сине-зеленых водорослях, актиномицетах, некоторых грибах, твороге, кефире, сливках, сметане.

Суточная потребность взрослого человека — 3 мг.

При отсутствии в питании продуктов животного происхождения и недостатке в организме витамина В₁₂ развиваются малокровие, нервные расстройства, появляются головокружение, шум в ушах, общая слабость, одышка, сердцебиение. Недостаток цианокобаламина наблюдается также при заболеваниях желудка, когда не вырабатывается гастромукопротеин, способствующий всасыванию витамина В₁₂.

Применяют цианокобаламин внутримышечно при злокачественном малокровии, нарушении функций нервной системы, лучевых поражениях, заболеваниях печени, почек, некоторых кожных болезнях.

Витамин В₁₅ (пангамовая кислота) регулирует обмен кислорода в клетках тканей, функции надпочечников, способствует регенерации печеночной ткани.

Содержат пангамовую кислоту ядра косточковых плодов, зародышевая часть семян и ростки многих растений, в том числе дикорастущих.

Применяют при лечении атеросклероза, кровоизлияниях, в старческом возрасте, болезнях сердца.

Фолиевая кислота (витамин В₉, фолацин, антианемический фактор) способствует образованию белков, оказывает влияние на рост и раз-

витие организма, стимулирует кроветворение в костном мозгу, улучшает усвоение витамина В₁₂, задерживает развитие атеросклероза.

Потребность взрослого человека 2—3 мг в сутки (доза увеличивается при беременности, кормлении грудью).

Содержат фолиевую кислоту продукты растительного и животного происхождения в небольших количествах и в неактивной форме: зеленые листья растений — салат, шпинат, лук, свекла, цветная капуста, белокочанная капуста, петрушка, томаты, картофель, фасоль, соя, пшеница, рожь, кукуруза, бобы, дрожжи. Есть фолиевая кислота в говядине, говяжьей печени, рыбе, твороге. Синтезируется в кишечнике человека под влиянием кишечных бактерий.

Фолиевая кислота с пищей поступает в связанном состоянии. В кишечнике она расщепляется и всасывается. При заболеваниях кишечника, когда фолиевая кислота не может расщепляться и всасываться, наступает ее дефицит в организме. При этом появляется воспалительный процесс слизистой полости рта, языка, снижается кислотность желудочного сока, сопровождающаяся поносами или запорами, нарушается процесс кроветворения, образования эритроцитов в костном мозге, приводящие к макроцитарной анемии.

Применяют фолиевую кислоту чаще с витамином В₁₂ при заболеваниях кроветворной системы, печени (ожирении), для лечения вирусного гепатита, язвенных колитов, пеллагры, аллергии.

Витамин С (аскорбиновая кислота) стимулирует жизненные силы организма, регулирует окислительно-восстановительные процессы, нормализует проницаемость стенок капилляров кровеносных сосудов, свертываемость крови, улучшает восстановление костной ткани, повышает сопротивляемость к инфекциям, простуде, предохраняет от развития склероза и т. д.

Аскорбиновая кислота в организме не образуется, расходуется непрерывно, поэтому ее необходимо употреблять с пищей ежедневно. Суточная потребность взрослого человека 50—100 мг.

Содержится витамин С в основном в растениях — овощах, фруктах, ягодах. Много его в зеленом луке, черной смородине, томатах, капусте, картофеле, апельсинах, плодах шиповника, лимонах, хвое и других растениях, в том числе дикорастущих.

Витамин С легко разрушается под воздействием света, солнечных лучей, высокой температуры, при неправильной кулинарной обработке, от соприкосновения с металлами — медью, железом, при длительном хранении.

При недостатке витамина С наблюдается общая слабость, головные боли, быстрая утомляемость, понижается трудоспособность, сопротивляемость к инфекциям. Кожа становится сухой, появляется кровоточивость десен, боли в икроножных мышцах, мелкие кровоизлияния на нижних конечностях, апатия, сердцебиение, раздражительность.

При отсутствии витамина С поражаются десны, наблюдаются кровоизлияния в кожу и мышцы, склонность к кариесу зубов. У края десен появляется синеватая кайма, кровоточивость, затем гнойные язвочки. Места кровоизлияний в мышцы болезненные, раны и переломы костей долго не заживают.

Витамин Е (токоферол) регулирует процессы размножения, обмен белков, жиров, углеводов, улучшает усвоение витамина А.

Содержится он в растительных маслах (облепиховом, подсолнечном, кукурузном, хлопковом, соевом), в листьях салата, зеленых бобах, зеленом горошке, овсе, пшенице, кукурузе, шиповнике и др.

Суточная потребность взрослого человека 20—30 мг. Накапливается в жировой ткани.

Применяют токоферол при лечении дистрофии, нарушении питания сердечной мышцы, ослаблении половой функции, тромбозе, трофических язвах, атеросклерозе, гипертонической болезни, заболеваниях глаз, печени и т. д.

Витамин К (филлохинон) регулирует свертываемость крови, участвует в образовании протромбина в печени, усиливает двигательную функцию желудочно-кишечного тракта, обладает антимикробным, антибактериальным действием, уменьшает боли, повышает прочность стенок кровеносных капилляров, влияет на обмен веществ.

Содержится филлохинон в овощах, листьях крапивы, шпинате, капусте, люцерне, кукурузных рыльцах, бобовых, злаках, ягодах, многих дикорастущих растениях.

Применяют при кровотечениях, ранениях, в хирургической и акушерской практике, для лечения обморожений, ожогов, пролежней.

Витамин РР (никотиновая кислота, ниацин, противопелларгический фактор) влияет на обмен веществ, входит в состав ферментов, участвующих в окислительных процессах, снижает количество холестерина в крови.

Содержат никотиновую кислоту бобовые, грибы, злаки, овощи, фрукты, дикорастущие растения. Суточная потребность 10—15 мг.

Применяют витамин РР при атеросклерозе как сосудорасширяющее средство, при отравлении сульфаниламидами, болезнях печени, энтероколитах, некоторых психических расстройствах, сахарном диабете, заболеваниях глаз, кожи.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РАСТЕНИЯ В КУЛИНАРИИ

Рациональное питание должно удовлетворять потребности человека в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных соединениях и других веществах. Особенно необходимы продукты из растений, не только культурных, но и дикорастущих. Последние принято считать лекарственными, и не все знают, что многие из них можно и нужно использовать в питании. Они не только равноценны продуктам из культурных растений, но нередко превосходят их.

В лесах, полях, на лугах, болотах, вдоль дорог, буквально под ногами находится царство дикорастущих растений — богатейший источник биологически активных веществ, благотворно действующих на все органы и системы человека и животных. В них нет нитратов и других ядовитых химических веществ, применяемых при выращивании культивируемых овощей, ягод, фруктов, злаковых.

Авторы не ставят вопрос о замене культурных растений дикорастущими. Их нельзя отождествлять и отделять, они должны дополнять друг друга.

Из дикорастущих растений в течение всего года можно готовить разнообразные, вкусные, питательные, чрезвычайно полезные блюда. При добавлении свежей зелени, порошков, высушенных, консервированных растений улучшаются аромат, вкусовые, питательные качества пищи.

В кулинарии используют разные части дикорастущих растений. Из листьев, черешков листьев, стеблей, корневищ, корней готовят приправы, пряности, салаты, винегреты, гарниры, бутерброды, первые и вторые блюда, муку и крупу для хлебобулочных, кондитерских изделий, каш, запеканок, пудингов и т. д., напитки, сладкие блюда.

Особое внимание заостряется на дозах приема дикорастущих растений. Они богаты биологически активными веществами, излишнее употребление которых не всегда полезно. Если суточная доза зелени 200 г в день, то их можно съесть сразу в одном блюде или распределить на 2—3 приема.

Нельзя употреблять несколько растений сразу в полной дозе, следует их смешивать так, чтобы только в сумме получить их суточную норму.

Чрезмерное употребление даже самых полезных растений может вызвать серьезные отравления.

Необходимо помнить также, что растения при неправильной кулинарной обработке теряют полезные качества, поэтому ниже приведены общие рекомендации по приготовлению блюд из них.

Закуски и приправы готовят перед подачей на стол. Зеленые части растений — листья, черешки листьев, молодые стебли, собранные не позднее 2—6 часов до употребления, перебирают, тщательно моют холодной водой. Жесткие части растений — стебли, черешки, крупные листья и растения, содержащие горечи, предварительно бланшируют в кипящей воде 3—8 минут. Некоторые растения вымачивают в холодной подсоленной воде 20—30 минут, затем промывают, откидывают на дуршлаг или сито. Когда вода стечет, мелко нарезают.

Заправляют по вкусу растительным маслом, сметаной, майонезом или томатным соусом. При желании добавляют лимонный сок или кислоту, уксус, посыпают зеленью укропа и петрушки. Соль, специи кладут по вкусу, поэтому в тексте количество их, как правило, не указывается.

Для закусок дикорастущие растения можно смешивать с культурными — зелеными салатом, капустой, помидорами, огурцами и др.

Порошок для приправ приготавливают из зеленой части растений, корневищ и корней. Их моют холодной водой, тщательно сушат на воздухе или в сушилке, духовках, затем измельчают в кофемолке, сите и просеивают через мелкое сито. Хранят в бумажных пакетах, стеклянной посуде, закрытой крышками, в прохладном месте.

Порошки разных растений хранят отдельно, так как нормы употребления их различны: от 2 до 30 г на 1 порцию.

Первые блюда. Главное условие тепловой обработки растений — сохранение в них витаминов и других биологически активных веществ. Поэтому варят зелень в неповрежденной эмалированной посуде с плотно закрывающейся крышкой. Заполняют кастрюлю продуктами почти доверху, чтобы оставалось как можно меньше воздуха.

Хорошо промытую зелень бланшируют, откидывают на дуршлаг. Если вымачивают в подсоленной воде, то обязательно промывают еще раз холодной. Когда вода стечет, зелень нарезают, кладут в кипящий бульон за 3—10 минут до готовности овощей и варят на слабом огне в закрытой посуде.

Если блюдо готовят из разной зелени, то вначале кладут ту, которая варится дольше.

Кислые растения (кислица, шавель и др.) закладывают в конце приготовления, когда остальные овощи (свекла, морковь, капуста, картофель) уже сварятся.

Зелени для варки берут в 1,5—2 раза больше суточной нормы, так как содержание витаминов после тепловой обработки уменьшается почти вдвое.

Заправлять первые блюда пассерованным луком, морковью, кореньями, мукой не обязательно. Перед подачей на стол в тарелку можно положить яйцо, сметану, посыпать зеленью укропа, петрушки.

Вторые блюда, гарниры, подливы из дикорастущих растений. Промытую в холодной воде зелень нарезают и варят, жарят, тушат на растительном, сливочном, топленом масле. При желании заправляют сметаной, майонезом, томатным соусом.

Широко используют в питании пюре из зелени. Его употребляют как самостоятельное блюдо, смешивают с другими овощами, кладут для заправки первых, вторых блюд, соусов, подлив, применяют как гарнир к мясным и рыбным блюдам, а также для бутербродов. Для приготовления пюре зелень тщательно моют холодной водой, бланшируют, откидывают на дуршлаг или сито. Когда вода стечет, пропускают ее через мясорубку или перстирают через сито, солят, добавляют различные приправы. Хранят в холодном месте в стеклянной или керамической посуде, закрытой полиэтиленовыми крышками или пергаментной бумагой.

Консервирование дикорастущих растений

В домашних условиях можно применять следующие способы консервирования.

Сушка — самый древний и надежный способ. Действие ее заключается в обезвоживании растений, то есть удалении высушиванием до 60—70 % воды.

В настоящее время часто пользуются сублимационной сушкой. Растения вначале быстро замораживают при низком давлении, затем для удаления кристаллов льда из пор и клеток продукты кладут на строго определенное время в глубоковакуумные камеры, после этого подают немного тепла.

Расфасовывают сублимационно обработанные продукты в герметические укупоренные жестяные банки или пакеты из полимерных материалов.

Консервирование нагреванием. Различают стерилизацию и пастеризацию.

Стерилизация — обработка продуктов при температуре 100—120 °С. При этом погибают не только микроорганизмы, но и их споры. Ее применяют для приготовления консервов длительного хранения.

Пастеризация — обработка продуктов при температуре ниже 100 °С. Применяют ее для консервирования в основном нежных плодов, ягод, которые при более высокой температуре развариваются, теряют окраску, форму, вкусовые качества.

Время стерилизации и пастеризации зависит от кислотности продукта, содержания в нем сахара, от объема посуды и т. д.

Консервирование сахаром. Сахар рекомендуется брать только белый — желтый или рафинад для этой цели непригоден. Чтобы приготовить сахарный сироп, сахар растворяют в горячей воде, доводят до кипения и кипятят при постоянном помешивании 3—5 минут.

Концентрация сиропов зависит от сахаристости растения и от вида приготавливаемого продукта.

В таблице приведены нормы сахара и воды для получения сиропа определенной концентрации.

Т а б л и ц а

Приготовление сахарного сиропа (по Н. В. Сабурову)

Крепость сиропа в %	На 1000 г сиропа приходится		Приготовление сиропа		Плотность сиропа при 15 °С	Температура кипения сиропа
	воды в г	сахара в г	на литр воды добав. сахара, г	получится сиропа, л		
10	950	100	111	1,07	1,039	100,4
15	850	150	177	1,11	1,060	100,5
20	800	200	250	1,155	1,082	100,6
25	750	250	333	1,21	1,105	100,7
30	700	300	429	1,266	1,129	101,0
35	650	350	538	1,334	1,150	101,2
40	600	400	667	1,414	1,179	101,5
45	550	450	818	1,51	1,206	101,7
50	500	500	1000	1,62	1,233	102,0
55	450	550	1222	1,75	1,263	102,5
60	400	600	1500	1,93	1,295	103,0
65	350	650	1857	2,15	1,326	104,2
70	300	700	2333	2,45	1,361	106,5
75	250	750	3000	2,85	1,397	109,2
80	200	800	4000	3,48	1,435	115,0

В домашних условиях часто используют не весы, а другие емкости. Важно знать, что в литровой банке помещается 800 г сахара, в поллитровой — 400, в чайном стакане из тонкого стекла — 200, в граненом стакане — 160, в столовой ложке 25, в чайной ложке — 10.

Варенье варят с сахаром или сиропом, при этом удаляется значительная часть воды, разрушаются ферменты, создается концентрированный раствор сахара, который препятствует развитию микроорганизмов.

Лучший способ приготовления варенья — чередовать нагревание с последующим охлаждением, так называемая ступенчатая, или многократная, варка. При этом плоды и ягоды хорошо пропитываются сахаром, сохраняют свою форму, не развариваются.

Количество последовательных варок зависит от вида плодов и ягод. Общая продолжительность варки не более 30—40 минут.

Плоды заливают горячим сиропом на 1—2 часа, доводят до кипения на слабом огне, кипятят несколько минут, снимают с огня, выдерживают 4—8 часов, затем варят до готовности. В зависимости от вида плодов и ягод такую процедуру повторяют несколько раз.

Если ягоды нежные, легко растрескиваются и развариваются, их выдерживают в сиропе в прохладном месте 6—8 часов, сироп сливают, кипятят на слабом огне 8—12 минут, снова заливают им ягоды на 5—6 часов. Так повторяют 2—3 раза, затем варят до готовности.

Варенье из малины, лесной земляники, ежевики можно варить сразу, выдержав предварительно в сахарном сиропе или в сахаре 10—12 часов.

Правильно сваренное варенье имеет цвет свежих плодов и ягод, и они равномерно распределяются в прозрачном сиропе.

Очень жидкий сироп бывает у недоваренного варенья или при быстрой варке, когда ягоды недостаточно пропитались сахаром. Излишне густой, темный сироп свидетельствует о том, что варенье переварено.

Варенье считается готовым, если капля сиропа не расплывается на блюде.

При неправильном приготовлении и хранении варенье может засахариться, заплесневеть, закиснуть.

Это можно исправить.

В засахаренное варенье вливают немного воды (на 1—1,5 кг варенья 200 мл воды) и на слабом огне доводят до кипения. Раскладывают горячим в стерилизованные сухие теплые банки, накрывают пергаментной бумагой.

Если варенье закисло, то сироп сливают, добавляют немного сахара и варят до первоначального объема, затем опускают ягоды, кипятят несколько минут и раскладывают горячим в сухие банки.

Плесень образуется в недоваренном варенье или если оно расфасовано во влажные банки. Для восстановления пригодности плесень аккуратно удаляют, сироп отделяют от плодов, нагревают до кипения, затем опускают ягоды и кипятят несколько минут (при необходимости добавляют сахар). Затем варенье немного охлаждают и раскладывают в сухие теплые банки.

Джемы из дикорастущих ягод, фруктов по питательной ценности не уступают варенью. Отличаются они и простотой приготовления — варятся в один прием, без выстойки. Сироп в джеме должен иметь желсобразную консистенцию, поэтому для его приготовления нужно использовать сырье с высоким содержанием пектиновых веществ (кислые яблоки, сливы, красную или черную смородину, крыжовник и др.).

Подготовленные плоды и ягоды засыпают сахаром или заливают сахарным сиропом и варят при постоянном помешивании не более

30 минут, постепенно увеличивая температуру варки до 106,5—107 °С. Готовый джем расфасовывают в горячие банки. Накрывают крышками после образования корочки.

Джем, подвергающийся стерилизации, готовят при температуре 104—104,5 °С, сразу расфасовывают в стерилизованные банки и уку-поривают крышками.

Повидло — это плодово-ягодное пюре, уваренное с сахаром. Готовят его из плодов и ягод одного вида или же из их смеси.

Лучшие вкусовые качества и более высокую пищевую ценность имеет повидло ассорти.

Вначале приготавливают фруктово-ягодное пюре, добавляют в него сахар и варят при постоянном помешивании 45 минут.

Повидло готово, если с ложки оно падает кусками, не образуя непрерывной нити.

Раскладывают повидло горячим в чистые сухие банки, дают остыть и закрывают пергаментной бумагой или полиэтиленовыми крышками. Хранят в прохладном, сухом месте.

Мармелад — это плодово-ягодное пюре, уваренное сильнее, чем повидло, и имеющее желеобразную консистенцию.

Мармелад получается лучшего качества при смешивании дикорастущих, недостаточно желирующих ягод, с хорошо желирующими культурными плодами, ягодами, особенно с кислыми сортами яблок, сливами, крыжовником, красной смородиной (на 1 кг основного пюре добавляют 200—250 г пюре из хорошо желирующих плодов и ягод).

Варят мармелад не более 1 часа, выливают на противень слоем 2—3 см, дают застыть, затем нарезают на куски различной формы, пересыпают сахарной пудрой или сахаром и подсушивают в духовке или печке при температуре 50—60 °С.

Мармелад можно хранить в коробках, ящиках, выстланных внутри пергаментной бумагой, в сухом, прохладном месте.

Напитки из дикорастущих растений

Чай готовят из свежих и высушенных частей растений. Высушенные и измельченные листья, цветки, соцветия, корни, плоды хранят в стеклянных закрытых банках, ящиках, выстланных внутри пергаментной бумагой.

Существуют чаи из смеси различных растений: вересковый, уральский, капорский и др., которые не уступают по аромату, вкусу известным культурным сортам чая.

Для кофе используют плоды, семена, корни, корневища. Их моют холодной водой, высушивают, поджаривают до оранжево-коричневого цвета, измельчают в кофемолке или ступе. Хранят в стеклянных закрытых банках.

Чаще кофе готовят из желудей, корней лопуха, одуванчика, сусака, тростника, семян ясменника душистого и др.

Нередко делают смеси кофейных порошков из разных растений. Например, при смешивании порошков из поджаренных желудей, зерен

ржи, ячменя, овса, пшеницы, корней одуванчика, дикого цикория получается очень вкусный ароматный кофе.

В компотах сохраняются длительное время витамины и другие питательные вещества, приятный вкус и аромат свежих ягод, плодов.

Компоты из дикорастущих растений приготавливают так же, как из культурных плодов и ягод.

Более вкусными получаются компоты из смеси разных плодов и ягод, залитой сиропом, приготовленным на плодово-ягодном соке, а не на воде.

Для использования компота сразу после приготовления чистые ягоды, плоды и другие части растения опускают в кипящую воду, добавляют по вкусу сахар, накрывают плотно крышкой, доводят до кипения и настаивают 1—2 часа.

Ягоды малины, лесной земляники, ежевики опускают в охлажденный компот за 20—30 минут до употребления. По желанию добавляют лимонные или апельсиновые корочки, немного листьев или капель мяты.

Для длительного хранения фрукты, плоды, ягоды и другие части растений тщательно моют, при необходимости нарезают на дольки, бланшируют, откидывают на дуршлаг. Когда вода стечет, их перекладывают в стерилизованные горячие банки, заливают кипящим сахарным сиропом, накрывают крышками и стерилизуют или пастеризуют, после чего крышки укупоривают. Банки для охлаждения переворачивают вниз крышками. Хранят в прохладном месте.

ПРИРОДНАЯ ЛЕЧЕБНИЦА

Народная медицина с глубокой древности использовала дикорастущие растения для лечения разнообразных заболеваний. Это направление не потеряло своей актуальности и в настоящее время. Не только народная, но и научная медицина широко применяют природные богатства для исцеления от многих недугов.

Из заготовленного растительного сырья в домашних условиях чаще готовят настои, отвары, настойки, экстракты, соки, мази, порошки и чаи.

Пользоваться дикорастущими растениями можно только с разрешения врача, строго выполняя его указания и рекомендации по режиму приема лекарства: до или после еды, какие дозы, в какие часы дня принимать, сколько раз, длительность лечения, целесообразность курсов и т. д. Врач, зная основное заболевание и сопутствующие нарушения функций других органов и систем, может рекомендовать лекарство из одного растения или из нескольких (сборы). Нельзя пользоваться советами знакомых, друзей, родственников: что было полезно одному, может быть бесполезным и даже вредным другому. В каждом отдельном случае надо консультироваться с лечащим врачом.

Эффективность действия лекарств из дикорастущих растений зависит от качества сырья и соблюдения основных правил их приготовления. При нарушении технологических приемов часть полезных веществ — витамины, фитонциды, окислительные ферменты, эфирные масла и др. — разрушается, и лекарство окажется недейственным.

Прежде чем начать готовить лекарство, следует убедиться в пригодности растительного сырья: оно не должно быть заплесневелым, загрязненным, пораженным вредителями.

Не менее важно правильно подготовить посуду. Известно, что при соприкосновении растений при тепловой обработке с железом, медью, алюминием и другими металлами биологически активные вещества разрушаются. Поэтому посуда должна быть эмалированной (без нарушения покрытия), фарфоровой, глиняной или стеклянной. Готовить в ней рекомендуется только лекарства, после чего тщательно вымыть, просушить и хранить в сухом месте.

Растительное сырье прежде всего измельчают: мелко нарезают ножницами или ножами, мелют в кофемолке, пропускают через мясорубку, толкут в ступе. Из мелких частиц действующие вещества извлекаются полнее и быстрее.

Для приготовления жидких форм необходимое количество растительного сырья заливают водой или спиртом, настаивают или варят на слабом огне, не допуская бурного кипения, или на водяной бане. Затем настои, отвары процеживают через чистую льняную ткань или марлю, сложенную в 3—4 слоя.

Лекарственное сырье удобнее в домашних условиях отмерять ложками. Чайная ложка содержит 5 г измельченного сырья, десертная — 10, столовая без верха — 15, столовая ложка с верхом — 20 г.

Настои — водные вытяжки активно действующих веществ из лекарственного растительного сырья. Для их приготовления чаще используют свежие или высушенные цветки, листья, мягкие стебли, траву. Готовят настои холодными или горячими. Для получения холодных настоев растительное сырье заливают охлажденной кипяченой водой, закрывают крышкой, настаивают от 1 до 25 часов и процеживают. Хранят в холодном месте не более 3 суток.

Для приготовления горячих настоев необходимое количество измельченного сырья заливают кипятком, накрывают крышкой, ставят в теплое место на определенное время, затем процеживают. Пьют теплым или охлажденным. В некоторых случаях кастрюлю с лекарственным сырьем ставят в теплую печь или на водяную баню и томят, не допуская закипания, 15—20 минут, затем настаивают. Хранят в холодном месте 2—3 суток.

Отвары — водные извлечения, получаемые из растительного сырья. Для их приготовления используют более плотные части растения — корневища, корни, кору. Измельченное сырье взвешивают или отмеряют, заливают охлажденной кипяченой водой или кипятком, ставят на слабый огонь или водяную баню, кипятят 15—20 минут, настаивают определенное время и процеживают. Употребляют теплым или охлажденным. Хранят до 3 суток на холоде.

Если при кипячении часть жидкости испарится, то после процеживания в раствор добавляют кипяченую воду до первоначального объема.

Настойки — жидкие спиртовые или спирто-водные вытяжки (без нагревания) из растительного сырья. Измельченное сырье заливают 40—96 %-ным спиртом, водкой, вином, коньяком, плотно закрывают крышкой, пробкой и настаивают при комнатной температуре в темном

месте до 7 дней. Затем настойку фильтруют, выливают в бутылку из темного стекла и укупоривают. Хранят в холодном месте несколько недель и даже лет.

Экстракты — полужидкая или густая форма лекарства, полученная в заводских условиях сгущением отваров или настоев. В домашних условиях настои и отвары выпаривают в закрытой посуде до половины первоначального объема. Хранят в холодильнике.

Мази — формы лекарств, основой которых являются масла, жиры. Измельченное в порошок растительное сырье тщательно размешивают с вазелином, ланолином, сливочным или растительным маслом, топленым свиным жиром или другими жиросодержащими средствами. Хранят в прохладном месте.

Соки получают из свежего растительного сырья: ягод, плодов, листьев, трав, клубней, корнеплодов. Растение моют холодной водой, измельчают и отжимают сок. Для длительного хранения соки разливают в стерилизованную посуду, пастеризуют и укупоривают. Хранят в прохладном месте.

Порошки приготавливают из различных частей лекарственных растений: травы, листьев, цветков, коры, корней, корневищ. Хорошо высушенное сырье измельчают в порошок в кофемолке или ступе. Хранят в сухом, проветриваемом помещении.

Сборы готовят из смеси различных растений (2—5 и более), взятых в определенной пропорции.

Хранят в стеклянных банках, закрытых полиэтиленовыми крышками. В зависимости от входящих в состав сбора видов сырья готовят настои, настойки или отвары. Разносторонние механизмы действия биологически активных веществ растений часто достигают цели (действие одного вещества усиливается другим).

СБОР УРОЖАЯ

Прежде чем заготавливать растительное сырье, необходимо точно знать, где собирать, какие части растения, в какое время года и дня, каким способом, как обрабатывать, сушить, хранить.

Собирать надо только необходимые части растений — листья, почки, цветки, кору, корни, корневища, плоды или траву. Нельзя вырывать растение полностью, с корнями, уничтожать заросли. Необходимо оставлять часть для их дальнейшего обсеменения, разрастания, восстановления, иначе исчезнут природные угодья.

При сборе однолетних растений часть их оставляют и повторно собирают на этом месте не раньше, чем через год. Двухлетние растения в первый год прорастают, кустятся, укрепляются, на второй — цветут, созревают семена и растение отмирает, давая новые всходы. Собирают их через 2—3 года после обсеменения и разрастания. Многолетние растения дают урожай на одном месте несколько лет подряд, их не вырывают с корнями, а срезают только необходимую надземную часть. Если требуются корни, их выкапывают после обсеменения, как правило, осенью или ранней весной, оставляя при этом часть неповрежденных. Следующий сбор производят на этом месте через 2—4 года.

Для сбора непригодны растения запыленные, растущие вблизи дорог, промышленных предприятий, у истоков вод, загрязненных токсическими отходами, ядохимикатами, поврежденные болезнями, вредителями, потерявшие естественную окраску.

Сроки заготовок растений в целом и отдельных органов зависят от накопления в них наибольшего количества биологически активных веществ, определяющих питательную и лечебную ценность, сущность влияния на организм. У одних растений эти вещества накапливаются максимально в листьях, цветках, у других — в почках, плодах, у третьих — в коре, корнях, корневищах, у четвертых — во всем растении. Накопление полезных веществ зависит от времени года и даже суток, от климатических, погодных, почвенных условий. Этим определяются сроки заготовок: весной, осенью, летом, зимой, утром, днем, вечером и т. д.

Надземную часть растений собирают только в сухую, ясную погоду, когда они полностью обсохнут от росы. Влажные растения медленнее сохнут, быстрее прсыт, темнеют, загнивают.

Сырье складывают в корзины, лукошки рыхло, не спрессовывая, так как оно может самосогреться, потемнеть, обесцветиться, что ведет к разрушению биологически активных веществ.

Перед сушкой сырье перебирают, сортируют, удаляют посторонние примеси, ненужные части, большие, поврежденные микробами, потерявшие естественную окраску. Например, при сборе листьев удаляют стебли, цветки, ветки, другие растения, при сборе цветков — удаляют стебли, листья и т. д.

Сушат каждое растение, каждую часть его отдельно.

Чаще растения сушат в тени: под крышей, навесом, в сараях, на верандах и других хорошо проветриваемых помещениях. При такой сушке лучше сохраняются витамины и другие полезные вещества.

Под солнцем сушат в основном корневища и корни, так как большинство растений под воздействием солнечных лучей теряют витамины, особенно витамин С, обесцвечиваются.

Тепловой сушке в сушилках, печах, духовках подвергаются плоды и ягоды. Оптимальная температура сушки зависит от стойкости биологически активных веществ, содержащихся в растении.

Высушенное сырье хранят в домашних условиях в мешочках из бумаги или ткани, в коробках, ящиках, выстланных внутри чистой бумагой, в пучках. Сырье, содержащее эфирные летучие вещества, хранят в стеклянных или металлических банках, плотно укупороенных крышками, в темных, прохладных, хорошо проветриваемых помещениях.

Сроки хранения листьев, травы, цветков от 1 до 2 лет, корней и корневищ от 3 до 5, плодов от 2 до 3, почек от 1 до 2 лет.

Почки заготавливают весной, в период набухания, но до распускания. В это время в них накапливается максимальное количество смолы, бальзамических и других биологически активных веществ. Распустившиеся почки для приготовления лекарств непригодны. Собирают чаще почки березовые, сосновые, с тополя, черной смородины.

Листья заготавливают во время бутонизации или в течение всего периода цветения. Лишь некоторые собирают на протяжении всего

сезона, до начала пожелтения. Непригодны увядающие, засыхающие листья, потерявшие естественную окраску, объединенные насекомыми, пораженные грибами и другими болезнями. Срывают руками или срезают ножницами, острыми ножами в основном листья прикорневые, нижние и средние стеблевые, чтобы не нарушить целостности стебля и дальнейшего роста растения. Молодые листья на концах побегов оставляют. Складывают их в корзинку, не спрессовывая. Раскладывают тонким слоем на подстилки или рамы с мелкой сеткой, обтянутой марлей, и сушат в тени, под навесом, на чердаке, веранде, в хорошо проветриваемом помещении.

Правильно высушенное сырье представляет собой цельные листья натуральной окраски, с запахом, присущим данному растению, хрустящие, легко ломающиеся.

В некоторых случаях сначала скашивают все растение (мята, крапива и др.), а когда листья увянут, их обрывают.

Срок хранения высушенных листьев 1—2 года.

Цветки целые и отдельные его части собирают в начале распускания. После отцветания они обычно становятся непригодными для лечебных целей. Цветки обрывают без цветоножек. Корзинки собирают, прочесывая растения между пальцами, а затем обрывают цветоножки. Сушат в тени, в хорошо проветриваемом помещении. При сушке на солнце цветки обесцвечиваются, теряют биологически активные вещества.

Срок хранения 1—2 года.

Сбор травы. Надземную часть растения собирают в период цветения, до образования плодов. Срезают ножницами, ножами, серпом, при больших зарослях скашивают косой на уровне нижних листьев. Траву перебирают, удаляют жесткие стебли, посторонние примеси, раскладывают на чистой подстилке тонким слоем и сушат в хорошо проветриваемом помещении, на чердаках, верандах, в сараях, периодически переворачивая. Высушенная трава с короткими стеблями, листьями, цветками натурального цвета, присущего данному растению запаха и вкуса, при пересыпании шелестит.

Срок хранения 1—2 года.

Плоды и семена собирают полностью созревшими, но не размяченными, здоровыми, в сухую погоду. Срывают их без плодоножек. Если плоды расположены в чашечках, зонтиках, щитках (шиповник, рябина, тмин), то собирают их вместе. После подсушивания плоды тщательно очищают. Ягоды черники, малины, голубики, плоды шиповника подсушивают, подвяливают вначале на солнце, затем досушивают в сушилках, печах, духовках. Высушенные плоды легко пересыпаются, не слипаются в комки, не окрашивают рук.

Срок хранения 2—3 года.

Кору заготавливают ранней весной, в период сокодвижения, с однолетних ветвей и молодых стволов, с деревьев, подлежащих вырубке. Съем коры с растущих деревьев не разрешается.

На срубленных ветках делают кольцевые надрезы до древесины на расстоянии 25—50 см, затем разрезают вдоль в 1—3 местах. Кора легко отслаивается в виде трубок или желобков. Соstrугивать ножом кору не рекомендуется, получают узкие полоски с остатками дре-

весины. В старой растрескавшейся коре много пробки и она непригодна для лечебных целей. Не собирают также кору, покрытую наростами кустистых лишайников (мхов), или их тщательно очищают ножом перед снятием. Очищают кору и от остатков древесины. Раскладывают ее на фанере, досках тонким слоем, чтобы желобки не соприкасались друг с другом, и сушат под навесом, на чердаках, на сквозняке, в хорошо проветриваемом помещении. После сушки сырье проверяют, очищают от посторонних примесей. Правильно высушенная кора не гнется, легко ломается с треском.

Срок хранения до 3 лет.

Корни и корневища заготавливают чаще осенью, после увядания надземной части. Они в это время длинные, толстые, содержат наибольшее количество биологически активных веществ. Корни некоторых растений собирают весной. Выкапывают их лопатами, специальными копалками, мотыгой, тяпкой, отрезают стебли, листья, отряхивают землю, промывают холодной водой. Корни растений, произрастающих на песчаных, легких почвах, не моют, земля с них легко стряхивается после сушки.

Сушат корни несколько дней, а то и недель на солнце или в сушилке, печке, духовке. На солнце можно сушить корни, не содержащие эфирных масел.

Срок хранения 3—5 лет.

**ПРИЯТНОГО
АППЕТИТА
И-НА ЗДОРОВЬЕ**

*Биологическое описание
дикорастущих растений*

Полезные свойства

Кулинарные рецепты

*Использование
в хозяйственных целях
и народной медицине*

*Способы заготовки
и хранения*



Аир обыкновенный *Acorus calamus* L.

Рис. 1

Растет в мелководных местах, по берегам тихих заводей, медленно текущих рек, озер, канав, на заброшенных прибрежных, заболоченных лугах.

Многолетнее травянистое растение высотой 120—150 см с толстым, мясистым, ползучим корневищем до 50—60 см длины. Снаружи корневище бурое, внутри белое, мягкое, душистое, жгучего,пряного вкуса. Поверхность его покрыта широкими поперечными рубцами — следами от отмирающих ежегодно листьев. В воде в местах разветвления корневища ежегодно отрастают пучки листьев и цветоносный стебель. Прикрепляется корневище к грунту мелкими шнуровидными корнями.

Листья прикорневые, длиной 60—120 см, шириной 2,5—3 см, очередные мечевидные, голые, ярко-зеленые, с расширенными основаниями, охватывающими соседние листья, издают своеобразный запах, усиливающийся от прикосновения.

Стебель прямостоячий, трехгранный. На его верхушке вырастает плотное соцветие (початок) длиной 8—12 см.

Цветет с конца мая до июля. Цветки многочисленные, сидячие, обоеполые, невзрачные, желто-зеленого цвета. Плоды — суховатые ягоды — в нашем климате не вызревают. Размножается растение вегетативно, частью корневищ.

Свежие корневища аира содержат эфирное (ирное) масло, алкалоиды, органические кислоты, горькие гликозиды, аскорбиновую кислоту (до 150 мг%), много крахмала, камеди, дубильные вещества, фитонциды.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ широко используют эфирное масло аира. В парфюмерной промышленности его добавляют в туалетное мыло, зубные пасты, губные помады, кремы.

Из корневищ делают заклепки для кадок, бочек. На Кавказе их используют при дублении кож. Аир служит кормом некоторым лесным животным.

В ПИТАНИИ используют корневища и листья аира. Порошок и душистое масло из корневищ употребляют для придания особого аромата и вкуса пряникам, печенью, коврижкам и другим кондитерским изделиям вместо корицы, имбиря, лаврового листа, мускатного ореха. Эфирным маслом ароматизируют ликеры, вина, пиво.

Корневища аира добавляют в компоты, варенье, повидло, эссенции, сиропы. Из них можно получать крахмал, но это экономически не выгодно.

При консервировании и приготовлении рыбных блюд порошок аира улучшает аромат и придает им особый, слегка горьковатый привкус.

Порошок из корневищ аира. Корневища тщательно отмыть от ила, разрезать на куски, высушить, измельчить в кофемолке или в ступе и просеять. Использовать как пряность к первым, вторым блюдам, подливам, соусам, напиткам, хлебобулочным изделиям.

Порошок из листьев аира. Тщательно вымытые листья аира высушить, измельчить в порошок.

Отвар из корневищ аира. Сушеные измельченные корневища аира залить холодной водой и варить 10—15 минут, затем настаивать 2—3 часа (лучше в термосе) и процедить. Использовать для ароматизации первых блюд, напитков, салатов.

20 г корневищ аира сушеных, 1 л воды.

Сахарный сироп с аиром. Сушеные измельченные корневища аира залить кипятком, настаивать 20—24 часа, процедить, добавить лимонную кислоту. Сахар растворить в горячей воде, смешать с настоем, разлить в стеклянную посуду. Хранить в прохладном месте. Использовать для ароматизации кондитерских изделий, сладких блюд. Срок хранения до 1 года.

20 г корневищ аира сушеных, 1 л воды, 500 г сахара, 2 г кислоты лимонной.

Компот с аиром. Свежие фрукты (яблоки, груши и др.) сварить до готовности, добавить сахар и измельченные корневища аира, довести до кипения, настаивать в закрытой посуде 30 минут (корневища можно опустить в мешочке, который перед употреблением удалить). Пить для утоления жажды, улучшения аппетита.

400 г фруктов свежих или 100 г сушеных, 100—150 г корневищ аира свежих или 50 г сушеных, 1 л воды, сахар или мед по вкусу.

Квас с аиром. В хлебный квас добавить отвар аира.

3 л кваса хлебного, 250 мл отвара из аира.

Засахаренные корневища аира. Свежие корневища аира тщательно промыть, очистить, разрезать на куски длиной 3—4 см, каждый кусок вдоль на 4 части и подвялить на воздухе. Приготовить 80%-ный сахарный сироп, опустить в него корневища и варить на слабом огне 10—15 минут. Затем аир достать из сиропа, разложить на марле или фанерной доске и подсушить на воздухе. Подать к чаю. Хранить в стеклянной посуде в прохладном месте.

1 кг корневищ аира, 200 мл воды, 800 г сахара.

Варенье с аиром. Измельченные корни аира варить в 75%-ном сахарном сиропе 5—10 минут, затем добавить фрукты (алычу, яблоки, сливы, айву и др.) и варить до готовности.

100 г корневищ аира сушеных, 600—800 г фруктов, 250 мл воды, 750 г сахара.

Варенье с листьями аира. Части листьев, отходящих от корневищ, разрезать на куски 3—4 см, опустить в 75%-ный сахарный сироп и варить на слабом огне до готовности.

1 кг листьев аира, 250 мл воды, 750 г сахара.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ порошки, настои, отвары аира употребляют как болеутоляющее, антисептическое, отхаркивающее, моче-

гонное, желчегонное, противорвотное средство, улучшающее функции желудка, кишечника, почек, мочевого пузыря, печени.

Настой корневищ аира. 10—15 г порошка из корневищ аира настаивать в 200 мл охлажденной кипяченой воды 6 часов и процедить. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, мочекаменной болезни, воспалении мочевого пузыря, воспалительных заболеваниях печени, желчного пузыря.

Настоем корневищ аира можно полоскать полость рта и горла при воспалительных процессах, ангинах, промывать гноящиеся, долго не заживающие раны, язвы, пролежни, обморожения, делать компрессы при переломах костей после снятия гипса, использовать для сидячих ванн при воспалении мочевого пузыря, женских болезнях, мыть голову для укрепления волос.

Отвар из корневищ аира. 6 г корневищ аира залить 200 мл холодной воды и кипятить на слабом огне в закрытой посуде 30 минут. Процедить, добавить кипяченую воду до первоначального объема. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день после еды как антисептическое, отхаркивающее средство при абсцессе и воспалении легких.

Порошок из корневищ аира принимать внутрь по 0,2—0,3 г (не более) при изжоге, использовать для заживления гноящихся ран, язв, жевать корневище при воспалении слизистой оболочки полости рта, для укрепления десен. Порошок из корневищ входит в состав лекарственных препаратов «Викалин» и «Викаир», применяемых для лечения гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, корневище аира — составная часть аппетитных и желудочных сборов.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ корневища аира осенью, вытаскивая их на берег вилами, граблями с загнутыми зубьями, у берегов выкапывают лопатами. Корневища тщательно промывают холодной водой, обрезают корни, удаляют остатки листовых влагалищ, разрезают на куски длиной 8—10 см, толстые разрезают вдоль на 4—6 частей.

Провяливают сырье на воздухе несколько дней, затем сушат на чердаках с железной крышей, в хорошо проветриваемых помещениях, в сушилках при температуре не более 35°C (при более высокой температуре эфирное масло улетучивается).

Правильно высушенные куски ломаются с треском, не гнутся, на изломе буровато-розовые или белые, снаружи желто-бурые, имеют ароматный приятный запах,пряно-горьковатый вкус.

Хранят высушенные корневища в сухом, хорошо проветриваемом, прохладном помещении в плотно закрытых банках, бочках, ящиках, высланных внутри бумагой. Срок хранения 3 года.

Для сохранения естественных зарослей аира при заготовках нельзя выкапывать все растения подряд, необходимо оставлять часть для разрастания естественным путем.

Кусочки корневищ, отделяющиеся при копке, надо закопать в землю или ил. Они дадут начало новым зарослям.

Барбарис обыкновенный *Berberis vulgaris* L.

Рис. 2

Растет повсеместно на лесных опушках, среди кустарников, в поймах рек, оврагах, культивируется в парках, садах, вдоль дорог как декоративное растение.

Многолетний, ветвистый, колючий кустарник, светолюбивый, устойчивый к засухам и морозам, нетребовательный к почвам, высотой до 2,5—3 м.

Корень мощный, корневище деревянистое, ползучее.

Ветви прямостоячие с многочисленными трех- пятираздельными колючками, длиной до 2 см. В их пазухах развиваются почки, из которых растут укороченные веточки с пучком листьев. Кора молодых ветвей желтовато-сероватая или желтовато-пурпурная, перезимовавших — серая. Древесина плотная, лимонно-желтого цвета.

Листья летом светло-зеленые, осенью пурпурные, темно-красные, выделяются яркой окраской на фоне пожелтевших листьев лиственниц и зелени хвойных деревьев. Молодые листья кисловатого приятного вкуса.

Цветет в мае — июне. Цветки обоеполые, мелкие, колокольчатые, светло-желтые, собраны по 15—20 в простые соцветия в виде кистей длиной до 6 см, своеобразного неприятного запаха.

Плоды — мелкие продолговатые ягоды, длиной до 1,2 см, красного цвета, кислые. Созревают в сентябре — октябре. Зрелые плоды съедобные, незрелые — ядовитые.

Хороший медонос — мед особого вкуса, обладает целебными свойствами.

Плоды барбариса содержат сахара, каротин, витамины К, С (до 172 мг %), лимонную, яблочную, винную кислоты, алкалоиды (берберин и др.), дубильные, пектиновые, красящие вещества, минеральные соли. В листьях найдены витамины С, Е, яблочная кислота, каротин, филохинон, дубильные и смолистые вещества, эфирное масло, в коре ветвей — алкалоиды, дубильные, красящие, смолистые вещества, в корнях — алкалоиды берберин, берберрубин, леонтин и др.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ используют твердую желтую древесину барбариса для изготовления сувениров, мелких поделок. Из зрелых плодов с квасцами можно приготовить краситель для бумаги, льна, шерсти; из корней — желтый краситель для кож и шерсти.

Следует помнить, что на барбарисе обыкновенном гнездится лилейная ржавчина злаков — опасное грибковое заболевание. Это ограничивает его внедрение в качестве садовой культуры, особенно вблизи посевных полей.

В ПИТАНИИ используют зрелые плоды и молодые листья. Из плодов варят варенье, желе, мармелад, пастилу, готовят сироп, сок, лимонады, напитки, конфеты, приправы к мясным, рыбным блюдам, их солят, маринуют. Свежими и высушенными плодами подкисляют борщи, супы, подливы.

Из молодых листьев приготавливают салаты, щи, борщи.

Барбарис с сахаром. Для длительного хранения плоды барбариса засыпать сахаром в соотношении 1:1. Хранить в стеклянной посуде в прохладном месте.

Сок из плодов барбариса. Из спелых плодов барбариса отжать сок, добавить сахар по вкусу, закупорить в бутылках или банках и пастеризовать. Пить как витаминный напиток.

Сироп из плодов барбариса. Спелые плоды растереть с сахаром, отжать сок, добавить сахар, кипятить несколько минут, затем разлить в стеклянные банки и пастеризовать. Банки укупорить.

1 л сока из плодов барбариса, 1 кг сахара.

Напиток из листьев барбариса. Листья варить в воде 5 минут, процедить, добавить сахар или мед. Пить как витаминный напиток.

100 г листьев барбариса, 1 л воды, сахар по вкусу.

Желе из барбариса. Спелые плоды варить в небольшом количестве воды 10 минут, процедить, отжать сок, добавить сахар и кипятить на слабом огне до консистенции желе.

1 кг плодов барбариса, 200 мл воды, 1 кг сахара.

Мармелад из барбариса. Спелые плоды разварить в воде, откинуть на сито. После того как вода стечет, добавить сахар, перемешать и уваривать на слабом огне до однородной густой массы. Мармелад подсушить на воздухе, нарезать кусочками, посыпать сахаром.

1 кг плодов барбариса, 200 мл воды, 750 г сахара.

Пастила из барбариса. Плоды сварить в воде, откинуть на сито или дуршлаг. Отвар смешать с половиной нормы сахара, взбить, добавить оставшийся сахар, опять взбить и варить на слабом огне до консистенции пастилы. Затем переложить ее в формочки, поставить в теплую духовку для подсыхания, посыпать сахарной пудрой.

1 кг плодов барбариса, 300 мл воды, 800 г сахара, 30 г сахарной пудры.

Варенье из барбариса. 1. Плоды залить теплой водой на 8—10 часов, затем отцедить, удалить косточки (можно не удалять) и опустить в сахарный сироп. Варить на слабом огне до готовности.

1 кг плодов барбариса, 1,5 кг сахара, 400—600 мл воды.

2. Плоды залить сахарным сиропом. Через сутки сироп слить, закипятить, охладить и вновь залить им плоды на сутки. На третий день добавить 200—300 г сахара и варить до готовности.

1 кг плодов барбариса, 750 г сахара, 250 мл воды.

Барбарис соленый. Плоды вместе с небольшими веточками промыть, сложить в банки или бочки, залить рассолом поваренной соли, накрыть крышками. Хранить в прохладном, темном месте. При образовании плесени рассол слить и залить свежим. Использовать для гарнира к мясным, рыбным блюдам.

1 кг плодов барбариса, 1 л воды, 100 г соли.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют плоды, листья, кору, корни, цветки барбариса как жаропонижающее, желчегонное, мочегонное, противовоспалительное, вяжущее, закрепляющее, кровоостанавливающее, понижающее кровяное давление, укрепляющее сердечную мышцу, уменьшающее боли средство.

Настой коры барбариса. 25 г коры настаивать в 400 мл кипятка 4 часа в термосе. Затем процедить и пить по 100 мл 4 раза в день в течение 4—6 недель при гепатитах, холециститах, воспалительных заболеваниях почек, мочевого пузыря.

Настой листьев барбариса. 25 г листьев барбариса настаивать в 200 мл кипятка 1 час в термосе. Затем процедить и пить по 1 столовой ложке 4—5 раз в день в течение 2—4 недель как противовоспалительное и желчегонное средство при заболеваниях печени и желчного пузыря.

Отвар из корней и коры барбариса. 10 г коры и 15 г корней барбариса залить 300 мл холодной воды и варить на водяной бане 30 минут. Затем охладить, процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема. Пить по 50 мл 3 раза в день при желчнокаменной болезни, лихорадке, послеродовых маточных кровотечениях как кровоостанавливающее и противовоспалительное средство. Этим отваром можно промывать кровоточащие раны, язвы, воспалившуюся слизистую оболочку глаз.

Отвар из цветков барбариса. 25 г цветков барбариса кипятить на слабом огне в 300 мл воды 10 минут, настаивать 2 часа, затем процедить. Принимать по 2 чайные ложки 2—3 раза в день при болях в области сердца, гипертонической болезни, гепатохолецистите, лихорадке.

Настой плодов (1:10) принимать для улучшения аппетита, гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, для утоления жажды у лихорадящих больных, как противосклеротическое средство и для укрепления капилляров кровеносных сосудов.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: беременность.

ЗАГОТОВКА. Листья барбариса заготавливают в мае — июне, в период цветения. Их срезают ножницами или обрывают, защищая руки от колючек брезентовыми перчатками или рукавицами. Сушат сырье, раскладывая тонким слоем на ткани или бумаге под навесом, на чердаках с железной крышей. Высушенные листья сверху темно-зеленые, снизу светло-зеленые, тонкие, ломкие, скрученные, своеобразного запаха, слабокислого вкуса. Хранят в сухих, хорошо проветриваемых помещениях на полках. Срок хранения не установлен.

Корни заготавливают осенью, в октябре — ноябре, или весной, в апреле. Выкапывают их лопатами, отряхивают от земли, отрезают мелкие корешки, подсушивают на воздухе, затем нарезают на куски до 2 см. Сушат под навесом, на чердаках, в сушилке или духовке при температуре 45—50 °С 4—5 дней. Высушенные корни продольно-морщинистые, внутри лимонно-желтые, снаружи буроватые, слабого запаха, горького вкуса.

У корней диаметром более 6 см используют только кору с небольшим количеством сердцевины. Упаковывают их в мешки. Срок хранения не установлен.

Кору заготавливают в апреле — мае с молодых веток во время сокодвижения. Ветки надрезают кольцеобразно на расстоянии 10—15 см, делают продольные разрезы и снимают кору. Сушат так же, как корни. Высушенное сырье имеет вид трубок или желобков, на внут-

ренной поверхности с небольшими остатками древесины. Цвет коры внутри желтовато-серый, снаружи — серый или буровато-желтый. Запах слабый, специфический, вкус горький. Срок хранения не установлен.

Плоды собирают созревшими, поздней осенью, после первых заморозков. Сушат на солнце, чердаках, под навесом, в духовках, теплых печах.

Барбарис ценен как пищевое и лекарственное растение. Из него получают препарат берберин, используемый в медицине при лечении гипертонической болезни, неврозов сердца, заболеваний печени и желчного пузыря.

Чтобы сохранить природные заросли барбариса, корни выкапывают только с одной стороны куста, оставляя нетронутой остальную часть корневой системы.

Повторные заготовки корней на одном месте допускаются не раньше, чем через 5—10 лет.

Бедренец камнеломка ***Pimpinella Saxitraga* L.**

Рис. 3

Растет вдоль дорог, на пустырях, лесных опушках, полянах, в свежих лесах, среди кустарников на суглинистых, супесчаных почвах.

Многолетнее травянистое растение высотой до 1 м. Корневище короткое, простое или многоглавое, переходит в веретенообразный, красно-буроватый мясистый корень длиной до 20 и более см, простой или слабоветвистый.

Из корневища ежегодно вырастают несколько прямостоячих стеблей, вверху ветвистых, тонкорребристых, внутри полых, снаружи опушенных.

Листья прикорневые и нижние стеблевые, на длинных черешках, с 3—5 парами надрезанных или отдельных листочков. Стеблевые листья меньше по размеру, расчлененные, верхние — мелкие, состоят из нескольких сегментов.

Цветет все лето, с мая до сентября. Цветки белые, собраны в многолучевые сложные зонтики. Плоды голые, яйцевидные, бурые двусемянки длиной до 2,5 мм. Семя белковое, заполняет весь плодик, срастается с ним.

Корневища и корни бедренца содержат сапонины, дубильные вещества, горечи, смолы, органические кислоты (бензойная и уксусная), эфирное и жирное масла, фурукумарины, сахара. В листьях найдены протеин, клетчатка, зола, эфирное масло, витамин С.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ из корней извлекают эфирное масло, которое используют в парфюмерной промышленности для зубных порошков, паст, кремов.

В ПИТАНИИ пригодны молодые свежие листья, корневища, корни и плоды бедренца. Из свежих молодых прикорневых листьев готовят витаминные салаты, винегреты, супы, борщи, гарниры к мясу, рыбе. Измельченные плоды и корни используют в качестве острой приправы к мясным, рыбным, овощным, крупяным блюдам. Цветки кладут при

засолке, мариновании огурцов, помидоров, в настойки, вина. Семена добавляют в хлебулочные изделия.

Приправа из корневищ бедренца. Высушенные корневища измельчить в порошок на кофемолке или в ступе, просеять. Использовать для придания острого вкуса вторым блюдам, подливам, соусам.

Приправа острая из корневищ и листьев бедренца. Свежие корневища и листья хорошо промыть, пропустить через мясорубку, посолить, хорошо перемешать. Хранить в стеклянной посуде в прохладном месте. Применять как приправу к первым, вторым блюдам, закускам.

1 кг смеси корневищ и листьев бедренца, 50 г соли.

Порошок из семян бедренца. Сушеные семена очистить от посторонних примесей, измельчить в кофемолке. Использовать для приправ, закусок, первых, вторых блюд, подлив, соусов.

Салат с бедренцом. Молодые листья промыть холодной водой, бланшировать 2—3 минуты, мелко нарезать, добавить измельченные редис, зеленый лук, сваренное вкрутую яйцо, посолить, заправить сметаной (можно майонезом или растительным маслом).

40 г листьев бедренца, 30—50 г редиса, 1 яйцо, 40 г сметаны, соль по вкусу.

Салат с бедренцом. Очищенную тыкву измельчить на крупной терке, добавить тертый хрен, нарезанные лук и листья бедренца, перец, горчицу, соль. Салат тщательно перемешать, заправить сметаной или майонезом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

150 г тыквы, 25 г лука зеленого, 40 г бедренца, 15 г хрена, 50 г майонеза (или сметаны), перец, горчица, соль по вкусу, зелень укропа и петрушки.

Салат с бедренцом. Отварное или поджаренное мясо нарезать мелкими кусочками, добавить зеленый горошек, измельченные отварной картофель, соленый огурец, листья или порошок бедренца, сваренное вкрутую яйцо, зеленый лук, соль. Заправить салат майонезом или сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

150 г мяса, 50 г горошка зеленого, 50 г картофеля, 50 г огурцов соленых, 60 г листьев или 15 г порошка бедренца, 1 яйцо, 25 г лука зеленого, 50 г майонеза, соль, зелень укропа и петрушки.

Суп с бедренцом. В мясном бульоне или воде сварить нарезанные морковь, корень петрушки, картофель, лук. За несколько минут до готовности добавить измельченные листья или приправу из бедренца. Перед подачей на стол положить сметану, зелень петрушки и укропа.

500 мл бульона, 50 г моркови, 50 г картофеля, 15 г лука репчатого, 15 г корня петрушки, 25 г листьев или 15 г приправы из бедренца, 25 г сметаны, зелень укропа и петрушки.

Щи с бедренцом. Очищенные, нашинкованные корни петрушки, сельдерея, лук, морковь спассеровать, залить кипятком, варить 5—7 минут, добавить нарезанные листья бедренца, щавеля, соль и кипятить на слабом огне в закрытой посуде еще 5—7 минут. Перед подачей на стол в тарелку положить кружочки сваренного вкрутую яйца, сметану, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, по 15 г корней петрушки и сельдерея, 50 г моркови, 100 г листьев бедренца, 100 г щавеля, 30 г лука репчатого, 40 г

масла растительного, 1 яйцо, 25 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Окрошка с бедренцом. В квас положить натертый на крупной терке сваренный картофель, кусочки свежего огурца, белки сваренных вкрутую яиц, измельченный зеленый лук, растертый с солью, желтки, растертые с горчицей, мелко нарезанные листья бедренца, сахар, соль. Перед подачей на стол заправить сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл кваса, 150 г картофеля, 100 г огурцов свежих, 2 яйца, 25 г лука, 100 г листьев бедренца, 50 г сметаны, горчица, сахар, соль по вкусу, зелень укропа и петрушки.

Котлеты рыбные с бедренцом. Рыбное филе с луком, листьями бедренца, размоченным в молоке белым хлебом пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, сырое яйцо, размягченное сливочное масло, тщательно перемешать. Из массы сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и поджарить на растительном масле (можно приготовить на пару).

400—500 г филе рыбного, 100 г хлеба белого, 100 мл молока, 50—75 г сухарей панировочных, 1 яйцо, 25 г масла сливочного, 100 г масла растительного, 150 г листьев бедренца, 100—150 г лука репчатого, перец, соль по вкусу.

Мясо, тушенное с бедренцом. Мясо нарезать кусочками, жарить в масле до образования румяной корочки, затем добавить воду, измельченные лук, морковь, корень петрушки и тушить. За 5—10 минут до готовности положить нарезанные листья, или острую приправу, или порошок бедренца, чеснок, лавровый лист, семена укропа, тмина, соль, перец.

500 г мяса, 50 г жира или масла, 100 г моркови, 100 г лука репчатого, 20 г чеснока, 30 г корня петрушки, 150 г листьев или 30 г порошка бедренца, 3 зубка чеснока, 3—4 листа лавровых, укроп, тмин, перец, соль по вкусу.

Рагу овощное с бедренцом. В растительном масле потушить до полуготовности натертые на крупной терке свеклу и морковь, добавить нашинкованную капусту, крупно нарезанные репчатый лук и картофель и тушить. За 10 минут до готовности овощей положить нарезанные листья или острую приправу бедренца, лавровый лист, семена укропа, тмина, соль. Перед подачей на стол посыпать зеленью укропа и петрушки.

100 г свеклы, 150 г моркови, 100 г капусты, 150 г картофеля, 80 г лука репчатого, 75 г масла растительного, 100 г листьев или 50 г порошка бедренца, 3 листа лавровых, семена укропа, тмина, соль по вкусу, зелень укропа и петрушки.

Семена бедренца используют в кондитерском, хлебобулочном производстве для ароматизации сдобного теста.

При засолке огурцов, помидоров кладут зонтики с цветками бедренца.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют корневище и корни бедренца. Настои и отвары из них успокаивают кашель, уменьшают охриплость голоса, оказывают отхаркивающее, потогонное, противовоспалительное, болеутоляющее, мочегонное действие.

Настой корней и корневищ бедренца. 10 г корневищ и корней бедренца настаивать в 200 мл охлажденной кипяченой воды 8 часов и процедить. Оставшуюся массу залить 200 мл кипятка на 15 минут, процедить, смешать с настоем, добавить по вкусу сахар или мед. Пить по 100 мл 4 раза в день перед едой при бронхитах, воспалении легких, трахеитах, ларингитах, острых респираторных заболеваниях, бронхиальной астме, воспалительных заболеваниях почек, мочевого пузыря, мочекаменной болезни, гастритах.

Отвар из корневищ и корней бедренца. 15—20 г корневищ и корней бедренца кипятить в 500 мл воды на слабом огне 15 минут, настаивать 6 часов, процедить, добавить сахар или мед по вкусу. Пить по 100 мл 3—4 раза в день перед едой при бронхиальной астме, охриплости голоса, бронхитах, лихорадке, подагре, ревматизме, болезнях почек, мочевого пузыря, острых и хронических гастритах.

Свежим соком из корневищ и корней бедренца делать примочки и смазывать кожу для удаления пигментных пятен.

Бедренец камнеломка входит в состав легочных и желудочных сборов.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАТЬ бедренец камнеломку можно в умеренных количествах. Корневища и корни выкапывают в сентябре — октябре, после окончания цветения или ранней весной, отряхивают от почвы, промывают холодной водой, нарезают на куски. Сушат в тени, в хорошо проветриваемом помещении, под навесом, в сушилках.

После сушки сырье имеет сильный, резкий, приятный запах, острый сладковатый вкус.

Листья заготавливают до цветения, сушат в тени, на верандах.

При заготовке бедренца камнеломки обязательно следует оставлять не менее 10—15 % растений для созревания семян, естественного обсеменения и вегетативного размножения корнями. Бедренец камнеломка легко поддается культивированию, что необходимо использовать для создания плантаций.

Хранят в ящиках, выстланных внутри бумагой.

Срок хранения 3 года.

Береза бородавчатая (повислая)

***Betula verrucosa* Ehrh.**

Рис. 4

Растет повсеместно на сухих и влажных почвах.

Дерево однополое, листопадное, морозо- и засухоустойчивое, нетребовательное к почве. Растет быстро, за 40 лет достигает 30 м высоты. Живет до 120—150 лет, встречаются и 400-летние деревья.

Стволы чаще одиночные, стройные, до 20—30 м высоты. Древесина крепкая. Кора (береста) гладкая, тонкая, легко отслаивается, блестящая чаще белая, местами с черными полосками.

Ветви гибкие, повислые, покрыты смолистыми бородавочками. Листья молодые светло-зеленые, клейкие, поздние — сверху ярко-зеле-

ные, снизу светлее, покрыты железистыми бородавочками. По краю листьев находятся водяные устья — отверстия, через которые просачивается вода с сахаром — «медвяная вода», ее охотно собирают пчелы.

Почки длиной 3—7 мм, красно-бурые, густо покрыты клейкими чешуйками. Цветки множественные, мелкие, раздельнополые, собраны в поникающие сережки. Мужские цветки образуются осенью, до 6 см длины, повислые, расположены по 2—3 на концах ветвей. Женские цветки появляются весной, значительно меньше мужских, располагаются одиночно на коротких боковых побегах. После опыления они превращаются в зрелые цилиндрические сережки, в которых созревают семена — летучки. При ветре сережки раскачиваются, пыльца разлетается и оседает на рыльцах цветков.

Плоды — односемянные орешки, мелкие, плоско-сжатые, с двумя легкими перепончатыми крылышками. Цветет в апреле — мае, плоды созревают в июле — августе.

Почки березы содержат сапонины, эфирное масло, фитонциды, виноградный сахар, витамин С, дубильные, красящие, горькие вещества, смолы, флавоноиды, алкалоиды, жирные кислоты (линолевая, линоленовая, пальмитиновая), марганец, цинк. Кора богата алкалоидами, гликозидами, дубильными веществами, эфирным маслом, три-терпеноидами, фитостеринами. В листьях найдены органические кислоты, каротин, флавоноиды, витамин С, эфирное масло, тритерпеноиды, дубильные вещества, кумарины.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ березу используют довольно широко. Из древесины изготавливают бочки, паркет, мебель, топорища, лыжи, катушки, ложки, кухонные доски и многое другое, получают деготь, уксусную кислоту, активированный уголь.

Из коры раньше получали черную масляную краску, гуталин. Из бересты мастера и народные умельцы изготавливают разнообразные корзинки, шкатулки, изящные сувениры, посуду для крупяных, мучных продуктов, сумки, коробки и т. д.

Сок и почки используют в парфюмерной промышленности для туалетной воды, лосьонов, кремов.

Из листьев и березовых почек получают эфирное масло — густую жидкость приятного бальзамического запаха.

Березовые дрова ценятся как самые жаркие, горят без дыма.

Молодые ветви с листьями заготавливают на корм скоту. Из ветвей вяжут метелки, банные веники.

В ПИТАНИИ используют почки и молодые листья березы. Из них готовят витаминные салаты, гарниры.

Березовый салат. Листья для салата, собранные перед приготовлением вдали от дорог, промышленных производств, тщательно промыть холодной водой, обдать кипятком, нарезать, посолить по вкусу, заправить сметаной, или майонезом, или растительным маслом, или томатным соусом.

100 г листьев березовых, 50 г сметаны (или майонеза, или масла растительного, или 25 г соуса томатного), соль по вкусу.

Березовые листья можно добавлять в любые весенние салаты.

Березовый сок хорошо утоляет жажду, улучшает аппетит. Собирают его ранней весной — в марте — апреле. На зиму консервируют с сахаром, лимонной кислотой. Из березового сока готовят квас, напитки, сиропы и др.

Березовый квас из березового сока. В деревянные бочки налить сок, опустить туда в марлевых мешочках подгоревшие сушеные корочки ржаного хлеба. Когда начнется брожение, мешочки с хлебными корками вытащить, добавить кору дуба, ветки и листья вишни, стебли укропа. Хранить в холодном месте.

Березовый напиток. В березовый сок добавить по вкусу сахар, лимонную кислоту или другой ягодный сок, загазировать.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют набухшие, но нераспутившиеся смолистые почки, листья, сок, активированный уголь, березовый деготь, древесину.

Препараты из березы оказывают желчегонное, мочегонное, противовоспалительное, бактерицидное, противогрибковое, ранозаживляющее, общеукрепляющее, отхаркивающее действие, улучшают пищеварение, обмен веществ, успокаивают нервную систему, способствуют выведению из организма вредных веществ, уменьшают сердечные отеки.

Березовый сок содержит ферменты, коферменты, органические кислоты, дубильные вещества, соли калия, кальция, железа, растительные гормоны, сахара (до 7 %) (в основном фруктозу), способствует разрушению мочевых (карбонатных и фосфатных) камней, оказывает потогонное, мочегонное действие. Его назначают по 100—150 мл 3 раза в день в течение 20—25 дней при ревматизме, подагре, отеках сердечного происхождения. Длительно применять березовый сок не рекомендуется, особенно при воспалительных заболеваниях почек, мочевыводящих путей.

Листья березы укрепляют стенки капилляров кровеносных сосудов.

Настои, отвары, порошки, настойки, листья березы назначают внутрь и наружно при различных заболеваниях.

Настой листьев березы. 50 г листьев березы настаивать в 400 мл охлажденной до 40—50 °С кипяченой воды 4—5 часов. Настой слить, листья отжать, вновь залить водой, настаивать 6 часов, процедить и соединить с первым настоем. Пить по 50 мл 3—4 раза в день при заболеваниях почек, общей слабости, после тяжелых болезней, операций, при сердечных отеках, ревматизме, подагре.

Настой почек березы. 5 г почек настаивать в 200 мл кипятка 1 час. Процедить и пить по 50 мл 3 раза в день перед едой при отеках, гепатитах, холециститах, воспалительных заболеваниях почек, бронхитах, ларингитах, простудных заболеваниях.

Отвар из листьев березы. 20—30 г листьев березы кипятить в 400 мл воды 15—20 минут на слабом огне, затем добавить $\frac{1}{4}$ чайной ложки питьевой соды. Пить по 100 мл 3 раза в день при болезнях почек, печени, сердца, гиповитаминозах.

Отвар из почек березовых. 5 г почек кипятить в 200 мл воды 5—10 минут, настаивать 1 час, затем процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день через час после еды при отеках сердечного происхождения, гепатитах, холециститах, бронхитах, простуде, ревматизме, подагре.

Настойка почек березовых. 30 г сушеных березовых почек настаивать в 1 л 70—90 %-ного спирта или водки 10—15 дней. Принимать по 10—20 капель на воде 3 раза в день перед едой при воспалительных заболеваниях почек, печени, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, функциональных сердечно-сосудистых расстройствах. Настойкой хорошо протирать раны, язвы, обморожения, пролежни, делать втирания, компрессы при ревматизме, подагре, артритах, миозитах, гноящихся, долго не заживающих ранах.

Порошком из коры березы засыпают раны, язвы. Активированный уголь применяют при колитах, гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и как противоязвенное средство, особенно в детском возрасте.

Наружный тонкий слой бересты прикладывают к фурункулам, карбункулам.

Свежие или высушенные листья распаривают в кипятке и прикладывают к больным местам при ревматизме, подагре.

Почки с листьями заваривают кипятком, накрывают на 5—10 минут и делают ингаляции при простудных заболеваниях, кашле, охриплости голоса.

Почки и листья входят в состав мочегонных, потогонных сборов.

Из-под коры березы выбирают шульцу (шульту), образующуюся в местах повреждения коры морозами, — тонкие листовидные, сморщенные пластинки черно-бурого цвета. Заваривают и пьют как чай в качестве тонизирующего, общеукрепляющего, стимулирующего средства, после тяжелых заболеваний, операций, при общей слабости, плохом аппетите.

Мочегонный сбор. 2 столовые ложки смеси из березовых листьев (2 части) или почек (1 часть), корня одуванчика (1 часть), плодов можжевельника (1 часть), травы спорыша (3 части), травы петрушки огородной (5 частей) настаивать в 400 мл кипятка 1—2 часа. Процедить и пить по 50 мл 3—4 раза в день при воспалительных заболеваниях почек, отеках в течение 15 дней, сделать перерыв 5—7 дней и вновь пить 15 дней.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: беременность, тяжелые заболевания почек с недостаточной функциональной деятельностью.

ЗАГОТОВКА. Березовые почки заготавливают с января по апрель, пока не раскрылись почечные чешуйки и не показались зеленые листочки. Срезают ветки с почками, связывают их в пучки, выдерживают в темном, прохладном месте (подвале), чтобы почки не распустились, сушат в тени, в сухом, хорошо проветриваемом помещении при температуре около 20 °С, а затем обрывают почки руками в брезентовых рукавицах или обмолачивают, очищают от посторонних примесей, ветвей. Высушенные почки конические, голые, плотно покрыты блестящими, матовыми, темно-коричневыми чешуйками. Запах бальзамический, душистый, приятный. Вкус терпкий, вяжущий, горьковатый, смолистый. Хранят сырье в сухом, проветриваемом помещении в мешках на стеллажах не более 2 лет.

Листья собирают в мае, во время цветения, когда они еще клейкие и душистые. Сушат их в тени в хорошо проветриваемом помещении. Срок хранения сушеных листьев 1 год.

Сок березовый собирают ранней весной, во время сокодвижения. На стволе березы делают отверстие треугольной формы, вершиной вниз, на глубину 4—5 см, вставляют трубочку или бинт, конец которого спускают в стеклянную посуду или бочку. Не рекомендуется собирать сок в металлическую посуду. Одно дерево может дать за сутки 2,5—13,5 л сока, за сезон от 24 до 129 л, с некоторых деревьев получают до 425 л. По окончании сбора сока отверстие обязательно замазывают садовым варом, воском или хозяйственным мылом.

Березовый гриб, трутовик костотрубчатый, чага *Inonotus obliquus* (Pers.) Pil.

Рис. 5

На взрослых стволах березы часто развивается трутовый гриб-паразит.

Споры этого гриба попадают в места с поврежденной корой, прорастают там, внедряются в древесину до сердцевины, образуя грибницу. Затем под корой развивается плодовое тело, которое, разрывая кору, выходит на поверхность. Нарост, постепенно увеличиваясь, достигает 40 см длины, более 15 см толщины, около 5 кг веса. Растет 10—15 лет.

Березовый гриб желвакообразной формы, снаружи черного цвета, растреснувший, с бугристой поверхностью, многочисленными неглубокими трещинами. Средняя часть гриба темно-коричневого или буроватого цвета, очень плотная, у основания, в местах прикрепления к дереву — мягче, светлее, пронизана мелкими желтоватыми прожилками.

Чага содержит много биологически активных веществ: хромогены, интенсивно окрашенные пигментные вещества сложного химического состава, тритерпеноид инонотодиол, полисахариды, алкалоиды, стеринны органические кислоты (агаритиновая, ванилиновая, масляная, муравьиная, уксусная, щавелевая и др.), смолы, калий, кальций, марганец, железо, медь, цинк, флавоноиды и др.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ чагу используют в ветеринарии — настоем чаги поят телят, больных диспепсией.

В ПИТАНИИ используют порошок из березового гриба, который заваривают и пьют, как чай. $\frac{1}{2}$ чайной ложки березового гриба, 250 мл воды.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ чагу применяют при лечении многих заболеваний.

Препараты из чаги оказывают тонизирующее, болеутоляющее, общеукрепляющее действие, улучшают состояние центральной нервной системы, аппетит, функции желудка, кишечника, печени, поджелудочной железы, уменьшают спастические боли в животе, улучшают самочувствие больных язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритами, колитами, раком, особенно органов пищеварения, дыхания, молочной железы.

Настой чаги. Промытый гриб размачивать в охлажденной кипяченой воде 4—5 часов, настой слить. Гриб измельчить на терке, или в ступке, или пропустить через мясорубку, залить настоем, подогретым до температуры 40—50 °С в соотношении 1:5, настаивать 48 часов, после чего настой опять слить, остаток отжать. Затем настоем и чагу смешать и пить по 200 мл 3 раза в день за 30 минут до еды или по 100 мл 6 раз в день при хронических гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах, общей слабости, плохом аппетите, раке различной локализации как симптоматическое средство. При опухолях в малом тазу делают теплые микроклизмы из настоя по 50—100 мл на ночь.

В аптеках имеются таблетки экстракта чаги — бифунгин. Правила применения описываются в прилагаемых инструкциях.

При лечении чагой следует ограничить или исключить употребление острых, пряных блюд, консервов, копченостей, мяса, жиров, особенно маргарина; нельзя назначать антибиотики, внутривенное введение глюкозы.

При заболеваниях, когда ограничен прием жидкости, назначают концентрированный настой чаги (на 5 частей воды 2 части чаги).

ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. Прямых противопоказаний к приему препаратов из чаги нет. При длительном применении их у некоторых больных может усиливаться возбудимость вегетативной нервной системы. В этих случаях следует уменьшить дозу лекарств или временно отменить прием их.

ЗАГОТАВЛИВАТЬ чагу можно в любое время года с живых деревьев. Гриб срубают топором, секачом под самое основание, счищают рыхлую часть, отделяют кору, древесину, бересту, рубят на куски 3—10 см и сушат летом на чердаках, под навесом, в хорошо проветриваемых помещениях, расстилая тонким слоем, периодически переворачивают, осенью и зимой — в сушилках, печах, духовках при температуре не выше 60 °С. Высушенный гриб очень твердый, темно-коричневый с мелкими желтыми прожилками, без запаха, горького вкуса. Хранят сырье в мешках в сухом, хорошо проветриваемом помещении до 2 лет.

Березовую чагу нельзя путать с другими наростами на березе — трутовиками, так как при использовании их вместо чаги могут наблюдаться отравления.

Чага березовая округлой или овальной формы, потресканная, изрытая множеством трещин, черного цвета снаружи, темно-коричневая, бурая внутри, у основания пронизана желтоватыми прожилками.

Настоящий трутовик — копытообразный полукруг, с нижней стороны плоский, с широким основанием. Поверхность гладкая с concentрическими бороздками, покрыта твердой, буроватой или сероватой коркой. С дерева снимается легко.

Ложный трутовик — копытообразной формы, выпуклый сверху, нижняя часть плоская. Поверхность бархатистая с concentрическими кругами, корка твердая, черно-бурая или серовато-черная.

Борщевик сибирский *Heracleum sibiricum* L.

Рис. 6

Растет повсеместно на пустырях, по опушкам широколиственных лесов, вдоль дорог, среди кустарников, на сырых лугах, по сорным местам.

Многолетнее (одно из самых крупных) травянистое растение высотой до 1,5—2 м.

Стебель толстый, мощный, ребристый, пустотелый, разветвленный в верхней части, крепкий, опушен жесткими волосками. Листья крупные, состоят из 3—7 долей, шершавые, нижние на длинных черешках. Корни толстые, мощные.

Цветет в июне — августе. Цветки собраны в крупные сложные зонтики зеленовато-желтого или белого цвета. Плоды голые, овальные двусемянки, 8—10 мм длины, 6 мм ширины, своеобразного запаха.

Плоды и корни борщевика содержат эфирное масло, кумарины, фурукумарины, витамин С, каротин, дубильные вещества; стебли и корневища — сахара, аргинин, глютамин; свежие листья — витамин С, макро- и микроэлементы. В высушенной зеленой массе найдены безазотистые экстрактивные вещества, протеин, сахара, каротин, витамины С, Р, фолиевая кислота, кальций, фосфор, жир, микроэлементы. В белках борщевика до 17 аминокислот (аргинин, лизин, метионин, триптофан и др.), придающих отвару из борщевика вкус куриного бульона.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ молодое растение борщевика используют как питательный, витаминный корм домашнему скоту.

В ПИТАНИИ употребляют молодые стебли, листья, корневища борщевика. Стебли по вкусу напоминают огурцы, их используют сырыми в салатах, а также вареными, жареными в масле с луком, солеными, маринованными.

Отвар из очищенных от кожицы стеблей напоминает по вкусу куриный бульон. Из стеблей и листьев готовят щи, борщи, супы, салаты, пюре. Молодые листья по вкусу напоминают морковь, из них готовят салаты, пюре, гарниры, начинки в пироги.

Корневище сладкое, по калорийности и вкусу может заменить огородные овощи. Из него готовят пюре, гарниры, его солят, маринуют, сушат на зиму.

Порошок из борщевика. Молодые листья, стебли тщательно промыть холодной водой, высушить, измельчить в кофемолке или ступе, смешать в равных пропорциях с порошком из семян тмина, сельдерея, кориандра. Хранить в стеклянной посуде в прохладном месте. Использовать в качестве приправы для первых, вторых блюд, соусов, подлив, гарниров.

Салат из борщевика. Молодые зеленые стебли и черешки листьев промыть холодной водой, очистить от кожицы, нарезать смешать с тертым хреном, измельченными корнем петрушки и луком, посолить, перемешать. Салат заправить сметаной, или майонезом, или растительным маслом, или томатным соусом.

100 г борщевика, 10 г корня петрушки, 25 г лука репчатого, 20 г хрена, 25 г сметаны (или майонеза, или масла растительного, или соуса томатного), соль по вкусу.

Салат из листьев борщевика. Молодые листья промыть холодной водой, бланшировать 5 минут, откинуть на дуршлаг, затем измельчить, добавить нарезанные зеленый лук, листья щавеля и одуванчика, соль. Салат заправить растительным маслом, или сметаной, или майонезом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

100 г борщевика, 50 г щавеля, 30 г одуванчика, 25 г лука зеленого, 50 г масла растительного (сметаны или майонеза), зелень укропа и петрушки.

Борщевик соленый. Молодые листья, стебли, черешки нарезать и засолить в бочках, эмалированных емкостях, как капусту. Хранить в прохладном месте при температуре 0—10 °С. Замораживать не следует. Употреблять, как огурцы, для закусок, гарниров.

5 кг борщевика, 150 г соли.

Борщевик маринованный. Молодые листья, стебли, черешки бланшировать 5 минут, очистить от кожицы, разложить в стерилизованные банки, залить кипящим маринадом, накрыть крышками и пастеризовать при температуре 90 °С: пол-литровые банки 10 минут, литровые 15, трехлитровые 25 минут, затем закупорить. Использовать для закусок, салатов, гарниров.

На 1 л маринада: 50 г соли, 50 г сахара, 100 мл уксуса столового, лист лавровый, перец душистый, горький, красный, гвоздика — по вкусу.

Суп с борщевиком. В мясном бульоне или воде сварить нарезанные картофель, морковь, корень петрушки. За 5 минут до готовности положить измельченные листья борщевика, заправить пассерованным луком, посолить.

500 мл бульона, 100 г листьев борщевика, 100 г картофеля, 50 г моркови, 50 г лука репчатого, 20 г корня петрушки, 20 г масла растительного, соль по вкусу.

Суп по-белорусски с борщевиком. В бульон с вареным картофелем и морковью положить измельченные листья борщевика, варить 2—3 минуты, заправить пассерованным на масле луком, томатной пастой, поперчить, посолить.

Перед подачей на стол добавить сметану и кружочки сваренного вкрутую яйца.

500 мл бульона, 100 г листьев борщевика, 100 г картофеля, 50 г лука репчатого, 50 г моркови, 25 г масла, 25 г томатной пасты, 1 яйцо, 25 г сметаны, перец, соль по вкусу.

Щи с борщевиком. В мясном бульоне или воде сварить морковь, картофель, коренья сельдерея, пастернака и щавель. За 5 минут до готовности положить измельченные листья борщевика, заправить пассерованным на масле луком, томатным соусом, посолить. Перед подачей к столу в тарелки разложить кружочки сваренного вкрутую яйца, сметану, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 100 г борщевика, 100 г щавеля, 25 г картофеля, 30 г моркови, по 20 г корней сельдерея и пастернака, 1 яйцо, 50 г

соуса томатного, 25 г сметаны, 25 г лука репчатого, соль, зелень укропа и петрушки.

Борщ с борщевиком. В бульоне или воде сварить свеклу, морковь, картофель, капусту, лук. За 5—7 минут до готовности добавить измельченную зелень борщевика, заправить пассерованным луком и томатным соусом, посолить. Перед подачей к столу в тарелки разложить кружочки сваренного вкрутую яйца, сметану, зелень укропа и петрушки.

500 мл бульона, 100 г свеклы, 50 г моркови, 70 г картофеля, 100 г капусты, 100 г борщевика, 50 г лука репчатого, 20 г масла растительного, 1 яйцо, 50 г соуса томатного, 25 г сметаны, зелень укропа и петрушки.

Пюре из борщевика. Очищенные от кожицы молодые стебли, черешки, листья варить на слабом огне до размягчения, затем воду слить, зелень пропустить через мясорубку, добавить поджаренную без жира муку, специи, растительное масло, развести бульоном или молоком до консистенции нежидкого пюре. Можно добавить зелень кислицы, лебеды, мальвы, подорожника, сныти, щавеля. Употреблять как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу, рыбе.

1 кг борщевика, 100 г муки, 50 г масла растительного, перец, соль по вкусу.

Борщевик с тушеными овощами. Натертые на крупной терке свеклу и морковь потушить в растительном масле или жире до полуготовности, добавить нашинкованные капусту, картофель, лук, корни петрушки, сельдерея, зелень борщевика, томатный соус, соль и тушить до готовности.

100 г свеклы, 100 г моркови, 200 г капусты, 150 г картофеля, 50 г лука репчатого, 150 г борщевика, 150 г масла растительного, по 20 г корней петрушки и сельдерея, 100 г соуса томатного, соль по вкусу.

Пирожки с борщевиком. Из муки, дрожжей, разведенных в теплом (30 °С) молоке или воде, соли, сахара, яиц замесить некрутое тесто, добавить подогретый маргарин или сливочное масло, снова вымесить и поставить подходить в теплое место. Через 2—2,5 часа тесто обмять, через 40—50 минут обмять вторично, выложить на посыпанный мукой стол, разделить на небольшие лепешки, на каждую положить начинку из борщевика, сформовать пирожки. Поджарить их на масле или выпечь в духовке.

Чтобы приготовить начинку, листья борщевика варить 3—5 минут, воду сцедить, зелень пропустить через мясорубку, добавить измельченные жареный лук, сваренное вкрутую яйцо, отваренный рис, натертый сыр, тщательно перемешать.

Для начинки: 500 г борщевика, 50 г лука репчатого, 2 яйца, 100 г риса отварного, 50 г сыра, 40 г масла сливочного.

Для теста: 1 кг муки, 500 мл молока, 2 ст. ложки сахара, 50 г дрожжей, 100 г маргарина или масла сливочного, 3 яйца, соль.

Борщевик засахаренный. Кусочки стеблей длиной 1—3 см, очищенные от кожицы, варить в сахарном сиропе 10 минут, затем сироп слить, борщевик разложить в мелкие тарелки, дать подсохнуть, посыпать сахарной пудрой. Подать к чаю или кофе.

1 кг борщевика, 400 г сахара, 200 мл воды, сахарная пудра по вкусу.

Борщевик жареный. Нераспустившиеся бутоны и очищенные от кожицы молодые стебли нарезать кусочками длиной 2—3 см, варить их в подсоленной воде 7—10 минут и откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, посыпать сухарями или мукой, поджарить на сливочном или растительном масле. Подать к чаю или кофе.

500 г борщевика, 50 г сухарей или муки, 75—100 г масла сливочного или растительного.

В народной медицине используют листья и корни. Отвары и настои из них оказывают желчегонное, противовоспалительное, спазмолитическое антисептическое, успокаивающее действие, усиливают аппетит, улучшают пищеварение. Свежий борщевик обладает фитонцидным действием.

Настой листьев борщевика. 15—30 г листьев настаивать в 200 мл кипятка 15 минут, процедить. Пить по 1 столовой ложке через каждые 2—3 часа при гастритах, колитах, болезнях поджелудочной железы, заболеваниях нервной системы, судорогах, эпилепсии.

Настой корней борщевика. 20 г измельченных корней настаивать в 200 мл кипяченой охлажденной воды 6—8 часов, затем процедить. Пить по 50 мл за 20 минут до еды 2—3 раза в день при гастритах и колитах.

Настой семян борщевика. Семена настаивать в соотношении 1:10 в кипятке 1 час, затем процедить. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день при спастических болях в животе.

Отвар из корней борщевика. 20 г измельченных корней варить в 3 л воды на слабом огне до выпаривания половины первоначального объема раствора, затем настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1—2 столовые ложки через 2 часа при заболеваниях печени, гастритах, кожных заболеваниях.

Отвар из листьев и корней борщевика. Измельченные листья и корни в соотношении 1:10 варить в воде 30 минут, затем процедить. Использовать для примочек, обмываний при болях в мышцах, суставах зуде кожи.

Листья, ошпаренные кипятком, завернуть в марлю и прикладывать к болезненным местам при артритах, болях в мышцах, суставах.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ листья борщевика во время цветения, сушат в тени, в хорошо проветриваемых помещениях. Корни выкапывают осенью, тщательно отряхивают от почвы и сушат, не промывая, в сушилках при температуре 30—35 °С.

Срок хранения листьев 1 год, корней — 3 года.

Борщевик сибирский хорошо культивируется. Растет он несколько лет подряд без повторных посевов, не требуя ухода, прополки, вспашки.

Боярышник кроваво-красный ***Crataegus sanguinea* Pall.**

Рис. 7

Как дикорастущее растение встречается не часто.

Кустарник или дерево высотой до 4 м, изредка 10—12 м, с раскидистой кроной, крепкой древесиной. Молодые ветки пурпурно-коричневые, блестящие, изредка усажены толстыми, до 4 см длины колючками. Листья от 2 до 6 см, лопастные, с обеих сторон не густо опушены, летом темно-зеленые, к осени оранжево-красные.

Цветет в мае — июне, 3 — 4 дня, быстро отцветает. Цветки с белыми или слегка розовыми лепестками, собраны в щитковидные соцветия, 4—5 см в диаметре, терпкого, горького вкуса, неприятного запаха.

Флоды — шаровидные ягоды диаметром 8—10 см, кроваво-красные или оранжевые, розовые, желтые, даже черные, мясистые, с мучнистой мякотью, 3—4 косточками, свисают кистями на длинных ножках, съедобные, кисловатые на вкус, созревают в сентябре — октябре.

Начинает плодоносить в 10—15-летнем возрасте. Растение засухо- и морозоустойчивое, теневыносливое, неприхотливое к почве, живет 300—400 лет.

Флоды боярышника содержат витамины С, К, Е, каротин, органические кислоты, дубильные, пектиновые, красящие вещества, сорбит, эфирное и жирное масла, сапонины, углеводы, холин, ситостерин, листья — эфирное масло, органические кислоты, фитонциды, цветки — эфирное масло, сапонины, органические кислоты, флавоноиды и др.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ используют древесину и корни боярышника. Из древесины изготавливают множество разнообразных предметов большой прочности, токарных изделий, рукоятки для инструментов и т. д. Из корней можно получить безвредный стойкий желтый краситель.

Лесоводы, садоводы растят боярышник как колючую декоративную ограду. Садоводы используют растение в качестве карликового подвоя, на котором прививают культурные груши.

В ПИТАНИИ употребляют созревшие плоды боярышника кроваво-красного — они утоляют голод, придают силы, повышают выносливость организма к физическим нагрузкам.

Из свежих плодов варят варенье, джем, желе, компоты, повидло и др., из высушенных — приготавливают суррогат кофе, чая, муку для выпечки хлеба.

Подлива из боярышника. Спелые плоды варить в воде до размягчения, откинуть на дуршлаг или сито. Когда вода стечет, ягоды размять, добавить сахар или мед, тщательно размешать. Подавать к блинам, запеканкам, кашам, оладьям.

500 г плодов боярышника, 25 г сахара, 400 мл воды, мед по вкусу.

Боярышник с сахаром. Флоды бланшировать 2—3 минуты, протереть через сито или дуршлаг, добавить сахар, подогреть до температуры 70—80 °С. Массу разложить в стерилизованные банки, накрыть крыш-

ками и стерилизовать: пол-литровые банки — 20, литровые — 30 минут, затем плотно укупорить их.

1 кг плодов боярышника, 300—500 г сахара.

Сок из боярышника. Ягоды промыть, залить небольшим количеством воды и варить на слабом огне около 2 часов. Затем протереть их через сито, добавить в сок сахар, воду, нагреть до кипения и охладить.

1 кг плодов боярышника, 50 г сахара, 1 л воды.

Напиток из боярышника с квасом. Спелые ягоды варить в воде до размягчения, откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, ягоды размять, смешать с концентратом кваса, добавить кипяченую воду, мед, кубики льда.

1 кг плодов боярышника, 100 г концентрата кваса, 800 мл воды, мед по вкусу.

Напиток из боярышника с овсяным отваром. Плоды боярышника выдержать в теплой духовке до размягчения, затем протереть их через сито, добавить отвар из овсяных хлопьев, сахар и перемешать.

Для овсяного отвара овсяные хлопья залить водой на 12 часов, затем довести до кипения, процедить через марлю или густое сито.

1 кг плодов боярышника, 300 г хлопьев овсяных, 3 л воды, 100 г сахара.

Компот из боярышника. Зрелые плоды боярышника без семян залить 30%-ным сахарным сиропом на 8—10 часов. Затем сироп слить, довести до кипения. Плоды разложить в стерилизованные банки, залить кипящим сиропом, накрыть крышками и пастеризовать при температуре 75 °С: пол-литровые банки — 15, литровые — 20 минут. Банки плотно укупорить.

Повидло из боярышника. Плоды варить в небольшом количестве воды до размягчения, протереть через сито, добавить воду, сахар, перемешать и варить на слабом огне до густоты повидла. Массу разложить в стерилизованные банки, накрыть крышками. Хранить в темном прохладном месте.

1 кг плодов боярышника, 500 г сахара, 250 мл воды.

Начинка из боярышника для пирожков. В пюре из боярышника добавить измельченные яблоки, сахар и варить на слабом огне 5—10 минут. В начинку из боярышника можно добавить орехи.

500 г пюре из боярышника, 200—300 г яблок, 50 г сахара, 50—100 г орехов.

Пастила из боярышника. Приготовить пюре из плодов боярышника, перемешать с сахаром, разложить массу слоем в 1—1,5 см на деревянные лотки и сушить в теплой духовке или вытопленной печи. Пастилу можно готовить без сахара.

1 кг пюре из боярышника, 200 г сахара.

Боярышник засахаренный. Зрелые плоды боярышника обвалять в сахарной пудре или песке, разложить в стеклянную посуду. Постукивая дном банки о мягкую подстилку, плоды уплотнить, добавить еще, засыпать сахаром слоем более 5 см, накрыть марлей. Через 2—2,5 месяца боярышник будет готов.

Джем из боярышника с солодом. Плоды боярышника варить в

воде до размягчения, откинуть на дуршлаг, протереть, добавить сахар, солод, воду и варить на слабом огне до густоты джема, периодически помешивая. В конце варки ввести лимонную кислоту.

1 кг пюре из боярышника, 500 г солода, 500 г сахара, 1 г лимонной кислоты, 1 л воды.

Джем из боярышника с яблоками. Плоды боярышника потушить в небольшом количестве воды на слабом огне или в духовке 50 минут, протереть через сито, перемешать с яблочным пюре, сахаром и варить до консистенции джема.

1 кг плодов боярышника, 1 кг яблок, 500 г сахара, 1 л воды.

Конфеты из боярышника. Пюре из плодов боярышника тщательно перемешать с крахмалом и сахаром, разложить на деревянной доске слоем 1—2 см, нарезать кусочками различной формы. Каждый кусочек обсыпать сахарной пудрой, подсушить на воздухе, сложить в стеклянные банки, накрыть пергаментной бумагой или полиэтиленовыми крышками.

1 кг пюре из боярышника, 400 г сахара, 100 г крахмала, 50 г пудры сахарной.

Желе из боярышника. Плоды боярышника разварить в воде, отжать, добавить сахар и варить на слабом огне, пока не останется две трети первоначального объема. Горячую массу разлить в стерилизованные банки, накрыть крышками и пастеризовать при температуре 85 °С: пол-литровые банки — 15, литровые — 20 минут. Банки плотно укупорить.

1 кг плодов боярышника, 1 кг сахара.

Пюре из боярышника. Спелые плоды боярышника промыть холодной водой, сварить в воде до размягчения и протереть через сито. Горячую массу разложить в стерилизованные банки. Хранить в темном, прохладном месте.

1 кг плодов боярышника, 200—400 мл воды.

Варенье из боярышника. Плоды боярышника залить сахарным сиропом и варить на слабом огне до готовности. В конце варки можно добавить лимонную кислоту.

1 кг плодов боярышника, 1 кг сахара, 1 г лимонной кислоты.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют цветки, листья, плоды, кору молодых веток боярышника. Препараты из них понижают кровяное давление, улучшают работу сердца, нормализуют его ритм, коронарное и мозговое кровообращение, сон, оказывают терапевтическое действие при приливах крови к голове, атеросклерозе.

Настой цветков боярышника. 50 г цветков настаивать в 600 мл кипящей воды 30 минут, затем процедить. Пить по 200 мл 3 раза в день при гипертонической болезни, головокружении, учащенном сердцебиении.

Настой плодов боярышника. 25 г плодов настаивать в 200 мл кипящей воды 4 часа в термосе, затем процедить. Пить по 50 мл 3—4 раза в день перед едой при бессоннице, общей слабости, гипертонической болезни.

Настой цветков боярышника и других трав. По 25 г цветков боярышника и травы сушеницы измельчить, тщательно перемешать. 25 г

смеси настаивать в 200 мл кипящей воды 2 часа. Процедить и пить по 50 мл 2—3 раза в день перед едой при гипертонической болезни, воспалении почек, мочевого пузыря, болях в области сердца.

Чай с боярышником. Цветки и плоды боярышника, плоды и листья черной смородины, плоды шиповника, плоды и листья земляники взять в равных количествах, измельчить, тщательно перемешать. Заварить как чай. Пить по 150—200 мл 3 раза в день при головокружении, гипертонической болезни, атеросклерозе, бессоннице, неврозах сердца, повышенной функции щитовидной железы.

Боярышник входит в состав препарата «Кардиовален», в сердечные и почечные сборы.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: тяжелые расстройства сердечной деятельности, почек.

ЗАГОТАВЛИВАТЬ боярышник можно только по разрешению лесоводов, садоводов, местных аптек, заготовительных организаций.

Цветки собирают в начале цветения, когда они еще не все распустились, после высыхания росы. Раскладывают их на подстилки тонким слоем и сушат в тени или в хорошо проветриваемом помещении, на сквозняке, периодически переворачивая.

Высушенные соцветия или цветки желтовато-белые, чашечки зеленоватые, слабого своеобразного запаха, горьковатого вкуса.

Плоды боярышника собирают созревшими в сентябре — октябре, сушат на воздухе или в духовке, сушилках, печах при температуре не выше 50 °С. Высушенные плоды морщинистые, твердые, темно-красные или буровато-оранжевые, иногда с белесоватым сахаристым налетом, слабого запаха, горького или слегка кисловато-сладковатого вкуса.

Размножается растение семенами, корневыми отпрысками, черенками. Приживается хорошо, ухода не требует.

Хранят сырье в фанерных ящиках, выложенных внутри плотной бумагой.

Срок хранения цветков до 2 лет, плодов — до 8 лет.

Брусника

***Vaccinium vitis-idaea* L.**

Рис. 8.

Растет повсеместно в еловых, смешанных, сосновых лесах, среди кустарников, на торфяных болотах, часто рядом с черникой, голубикой.

Многолетний, стелющийся кустарник высотой 10—35 см. Стебли ветвистые, молодые побеги опушены, старые — голые. Листья на зиму опадают, сверху темно-зеленые, блестящие, снизу — светло-зеленые, матовые, посажены многочисленными железками.

Цветет в мае — июне, цветки беловато-розовые, собраны по 3—12 в поникающие кисти, слабого приятного запаха.

Плоды — многосемянные шаровидные ягоды, 4—6 мм в диаметре, ярко-красные, блестящие, кисло-горьковато-сладкого вкуса. Созревают в конце августа, начале сентября.

Ягоды брусники содержат сахара (глюкоза, сахароза, фруктоза), следы каротина, аскорбиновую кислоту (до 20 мг%), витамин В₂ (рибофлавин), углеводы, белки, органические кислоты (лимонная, бензойная, яблочная, урсоловая и др.), пектиновые, дубильные, красящие вещества, гликозид арбутин, флавоноиды, фенолокислоты, минеральные вещества (калий, кальций, натрий, фосфор, железо, магний), фитонциды.

В листьях брусники много витамина С (до 270 мг в 100 г), гликозида арбутин (до 9%), дубильных веществ, органических кислот (винная, галловая, урсоловая, хинная, эллаговая), кумаринов, микроэлементов, флавоноидов. Арбутина и микроэлементов содержится больше в период созревания. Гликозид арбутин в организме расщепляется на глюкозу и гидрохинон. Последний оказывает бактерицидное, антисептическое, противовоспалительное действие.

В семенах имеются жиры (до 32%).

Хороший медонос.

В ПИТАНИИ используют ягоды брусники. Из них в кондитерской промышленности делают начинки для карамели, приготавливают соки, сиропы, напитки, квас, варят варенье, компоты, повидло, кисели, джем, мусс. Плоды замачивают, маринуют. Из высушенных ягод готовят кофейный напиток.

Брусника с сахаром. Спелую бруснику промыть холодной водой, откинуть на дуршлаг или сито. Когда вода стечет, ягоды пересыпать сахарной пудрой или песком. Подать как десерт.

200 г ягод брусники, 50 г сахарной пудры.

Брусника в собственном соку. Ягоды одинаковой спелости разделить на 10 частей. Из трех частей отжать сок, залить им оставшиеся 7 частей, нагреть до температуры 95 °С, быстро разложить в стерилизованные банки, накрыть крышками и стерилизовать: пол-литровые банки — 7, литровые — 10, трехлитровые — 25 минут. Банки плотно укупорить.

Брусника в собственном соку. Промытые в холодной воде ягоды засыпать в деревянную бочку, эмалированную кастрюлю или стеклянную емкость слоем в 10 см, деревянным пестиком утрамбовать их до появления сока. Так же насыпать и утрамбовать ягоды до заполнения тары. Накрыть чистой тряпкой, положить деревянный круг, на него чисто вымытый камень. Хранить в темном, прохладном месте. Использовать для приготовления напитков, киселей, гарниров и т. д.

Брусничный сок. 1. Спелые ягоды размять и отжать сок. Можно посластить его 40%-ным сахарным сиропом или медом, разлить в бутылки, банки и пастеризовать при температуре 85 °С: пол-литровые банки — 15, литровые 20, трехлитровые — 30 минут. Банки укупорить. Хранить в прохладном месте.

1 кг брусники, 400 г сахара, 600 мл воды.

2. Ягоды брусники настаивать в охлажденной кипяченой воде 10—12 дней. Затем ягоды размять, отжать сок, смешать с настоем. Хранить в стеклянной посуде в темном, прохладном месте. Из ягод можно приготовить кисели, компоты, гарниры.

1 кг ягод брусники, 2 л воды.

Брусничный сок с сахаром и специями. Спелые, хорошо промытые ягоды брусники залить охлажденной кипяченой водой, добавить 50%-ный сахарный сироп, гвоздику и настаивать 10 дней. Затем сок процедить, разлить в бутылки или банки. Хранить в темном, прохладном месте.

1 кг ягод брусники, 250 г сахара, 2 л воды, 1/2 чайной ложки гвоздики.

Брусника в сахарном сиропе. Спелые ягоды брусники промыть холодной водой и откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, разложить их в стеклянные бутылки или банки, залить холодным 75%-ным сахарным сиропом, накрыть полиэтиленовыми крышками или пергаментной бумагой. Хранить в темном, прохладном месте.

1 кг ягод брусники, 750 г сахара, 250 мл воды.

Брусничный морс. Ягоды брусники размять, отжать сок, накрыть и выдержать в темном, прохладном месте 2—3 часа. Выжимки залить горячей водой, проварить 5 минут, процедить. В отвар добавить сахар или мед, отжатый сок, довести до кипения и настаивать 2—3 дня.

200 г ягод брусники, 150 г сахара, 1 л воды.

Брусничный напиток со свеклой. Приготовить брусничный сок. Свеклу натереть на мелкой терке, отжать сок, смешать с брусничным, всыпать сахара, довести до кипения, охладить. Напиток разлить в бутылки, укупорить резиновой соской или корковой пробкой. Хранить в холодном месте.

1 кг ягод брусники, 1 кг свеклы, 3 л воды, 250 г сахара (или мед по вкусу).

Брусничный напиток освежающий. Ягоды брусники засыпать сахаром на 2—3 часа. Затем сироп слить, поставить в прохладное место. Выжимки проварить в воде 5—7 минут, процедить, добавить лимонную кислоту, соединить с охлажденным сиропом.

300 г ягод брусники, 1 л воды, 100 г сахара, 1 г кислоты лимонной.

Брусничный коктейль. Брусничный сок, сливочное мороженое, холодное молоко тщательно взбить, разлить в фужеры, в каждый положить по 1 столовой ложке взбитых сливок.

200 мл сока брусничного, 100 г мороженого сливочного, 300 мл молока, 100 мл сливок взбитых.

Брусничный компот. Ягоды брусники бланшировать 2—3 минуты, затем разложить в стерилизованные банки, залить горячим (85—90 °С) 45%-ным сахарным сиропом, накрыть крышками и стерилизовать поллитровые банки 20 минут. Плотно укупорить.

1 кг ягод брусники, 450 г сахара, 550 мл воды.

Брусничный чай. Сушеные листья брусники и чай залить кипящей водой, настаивать 10—15 минут. Затем разлить в чашки, добавить сахар или мед.

10 г листьев брусничных, 5 г чая, 200 мл воды, сахар или мед по вкусу.

Брусничный кисель. Из ягод брусники отжать сок. Выжимки залить водой (1 стакан мезги на 5 стаканов воды), кипятить 10 минут, затем процедить, добавить сахар, лимонную кислоту, разведенный водой крахмал, довести до кипения. Снять с огня и влить ранее отжатый сок

150 г ягод брусники, 150 г сахара, 50 г крахмала картофельного, 2 г кислоты лимонной, 1 л воды.

Брусника с морковью и сахаром. Спелые ягоды брусники промыть холодной водой, бланшировать 1 минуту, засыпать сахаром и варить 8—10 минут. Морковь натереть на крупной терке и бланшировать 10 минут, затем ввести в ягоды и варить 15 минут. Горячую массу разложить в стерилизованные банки и стерилизовать: пол-литровые банки — 15, литровые — 20 минут. Банки плотно укупорить.

Повидло из брусники и черники. Ягоды брусники и черники разварить в небольшом количестве воды, протереть через сито, добавить сахар и варить на слабом огне до консистенции повидла.

По 1 кг ягод брусники и черники, 1 кг сахара, 200 мл воды.

Брусника с яблоками. Ягоды брусники смешать с дольками бланшированных сладких или кисло-сладких яблок, залить горячим брусничным соком, нагреть до температуры 95 °С, быстро разложить в стерилизованные банки, накрыть крышками и стерилизовать: пол-литровые банки — 15, литровые — 20, трехлитровые — 30 минут. Банки плотно укупорить.

1 кг ягод брусники, 500 г яблок, 800 мл сока брусничного, 300 г сахара.

Бруснично-яблочная приправа. Ягоды брусники бланшировать 2—3 минуты, смешать с яблочным пюре и сахаром и варить на слабом огне 25 минут. Горячую массу разложить в стерилизованные банки, накрыть крышками и стерилизовать: пол-литровые банки — 15, литровые — 20, трехлитровые — 40 минут. Банки плотно укупорить.

1 кг ягод брусники, 1 кг пюре яблочного, 500 г сахара.

Брусничная начинка для ватрушек. Спелую, промытую холодной водой бруснику варить с сахаром до размягчения, добавить сметану и варить еще на слабом огне до загустения. Массу выложить на тарелку, охладить.

200 г брусники, 50 г сахара, 50 г сметаны.

Брусничное варенье. 1. Промытые ягоды брусники засыпать сахаром или залить 75%-ным сахарным сиропом и варить на слабом огне до готовности.

1 кг брусники, 750 г сахара, 250 мл воды.

2. Ягоды брусники залить горячим 60%-ным сахарным сиропом, добавить мед, кусочек гвоздики, цедру лимона и варить до готовности.

1 кг брусники, 400 мл воды, 600 г сахара, 100 г меда, гвоздика и цедра лимона по вкусу.

Брусничное варенье с грушами, яблоками. Ягоды брусники засыпать сахаром или залить 70%-ным сахарным сиропом, довести до кипения, добавить дольки груш и яблок, предварительно бланшированные 10—15 минут (небольшие груши можно класть целыми) и варить на слабом огне до готовности.

Можно варить отдельно бруснику, яблоки, груши, затем смешать и проварить 5 минут. В конце варки при желании добавить ваниль, корицу, гвоздику.

1 кг брусники и 800 г яблок, 500 г груш, 700 г сахара, 300 мл воды.

Брусника моченая. В кипящую воду положить сахар, соль, корицу, гвоздику, размешать, снять с огня и охладить. Ягоды брусники про-

бланшировать и залить приготовленным сиропом. Несколько дней выдержать их при комнатной температуре, а затем поставить в холодное место. Использовать в качестве десерта и приправы к мясным, овощным, крупяным блюдам.

1 кг брусники, 1 л воды, 25 г сахара, 5 г соли, 0,6 г гвоздики, 1 г корицы.

Брусничный суп с саго. Промытую бруснику залить водой, добавить корицу, лимонную цедру, варить 10—15 минут, затем протереть через сито. Отдельно сварить саго до прозрачности, всыпать бруснику, сахар, добавить воду, сок лимона и варить 30 минут. Подать с гренками.

1 кг брусники, 10 г цедры лимонной, 1 кусочек корицы, 1 стакан саго, сахар по вкусу, сок 1 лимона, вода по вкусу.

Брусничный соус. Промытую бруснику варить 10—15 минут, откинуть на дуршлаг. Когда отвар стечет, бруснику протереть через сито, добавить отвар, сахар, молотую корицу, проварить 5 минут, влить разведенный холодной водой крахмал и довести до кипения.

500 г брусники, 500 мл воды, 30 г крахмала, сахар, корица по вкусу.

Брусника маринованная. Промытую спелую бруснику разложить в стерилизованные банки, залить охлажденным маринадом, накрыть крышками и пастеризовать при температуре 75 °С: пол-литровые банки — 10, литровые — 15 минут. Банки укупорить.

Для маринада воду, уксус столовый, гвоздику, душистый перец, соль довести до кипения и охладить.

1 кг брусники, 600 мл воды, 200 г сахара, 150 мл уксуса столового, гвоздика, перец душистый, соль по вкусу.

Брусника маринованная с яблоками. Яблоки разрезать на 4 части, вырезать сердцевину, пробланшировать 2—3 минуты, смешать с брусникой, разложить в стерилизованные банки, залить маринадом, накрыть крышками и пастеризовать при температуре 75 °С: пол-литровые банки — 15, литровые — 20—25 минут. Банки укупорить. Для маринада воду, столовый уксус, сахар, соль, душистый перец, гвоздику, корицу довести до кипения и охладить.

1 кг брусники, 1 кг яблок, 600 мл воды, 100 мл уксуса столового, 200 г сахара, перец душистый, гвоздика, корица, соль по вкусу.

Брусника с хреном. Маринованную бруснику (см. рецепт) смешать с натертым хреном. Использовать как гарнир к мясным блюдам.

350 г маринованной брусники, 125 г хрена тертого.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют плоды и листья брусники. Они оказывают мочегонное, вяжущее, бактерицидное, легкое отхаркивающее, болеутоляющее действие, улучшают аппетит, пищеварение, обмен веществ, функции почек, печени, понижают уровень сахара и холестерина в крови, обладают противоатеросклеротическим действием, укрепляют стенки кровеносных сосудов.

Настой листьев брусники. 10 г листьев настаивать в 100 мл кипящей воды 2 часа, процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день перед едой при заболеваниях почек, печени, поносах, ночном недержании мочи, подагре, ревматизме.

Настой плодов брусники. 200 г плодов залить в дуршлаге кипящей

водой, а затем настаивать в 400 мл охлажденной кипяченой воды 6 часов. Пить по 100 мл 4 раза в день перед едой при запорах, болезнях печени, почек, колитах, гастритах.

Отвар из плодов брусники. 25 г плодов брусники, 50 г зверобоя кипятить в 600 мл воды на слабом огне 10 минут, а затем настаивать 1 час. Пить по 200 мл 3 раза в день при ночном недержании мочи, начиная со второй половины дня, последнюю порцию выпить перед сном.

Отвар из листьев брусники. 20—30 г листьев кипятить в 600 мл воды 10 минут, затем настаивать 1 час и процедить. Пить по 200 мл 3 раза в день перед едой при гипертонической болезни, циститах, заболеваниях почек, печени, гастритах, колитах, простуде, кашле.

Отвар из всего растения. 50 г брусничника, собранного во время цветения, кипятить в 400 мл воды 20 минут, затем настаивать 4—6 часов и процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день после еды при заболеваниях почек, гипертонической болезни, острых респираторных заболеваниях, гастритах, ревматизме, подагре.

Напиток из брусники. 50 г сока брусники разбавить 150 мл охлажденной кипяченой воды, добавить сахар или мед по вкусу. Пить по 100 мл 3—4 раза в день после еды при общей слабости, простуде, запорах, головной боли, гриппе, гипертонической болезни, общей слабости.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ листья брусники весной (апрель — начало мая) и осенью, после созревания ягод (сентябрь — октябрь). Летние листья при сушке буреют, теряют полезные качества.

Листья аккуратно срывают, срезают или обламывают, но так, чтобы не выдернуть, не повредить корневую систему.

Повторно заготавливать листья брусники на одном и том же участке можно только через 5—10 лет. Сушить лучше в темных, хорошо проветриваемых помещениях, чтобы сохранилась зеленая окраска.

Хранят сырье в тканевых или бумажных мешках.

Высушенные листья кожистые, эллиптические, с завернутыми краями, сверху темно-зеленые, снизу светлее, без запаха, горьковатого вяжущего вкуса. Срок хранения до 2 лет.

Урожайность брусники достигает 200 кг с 1 га. При неправильном сборе, с большим количеством зеленых плодов, а также механическими приспособлениями, травмирующими растение, теряется две трети урожая ягод.

Бруснику можно выращивать на приусадебных участках, в огородах. Кустарники высаживают для озеленения бордюров, дорожек, садово-парковых клумб и т. д.

Бузина черная *Sambucus nigra* L.

Рис. 9.

Растет в лиственных и хвойных лесах, местами образует заросли. При культивировании нередко дичает.

Красивый многолетний, ветвистый кустарник высотой 2—6 м или дерево до 8 м высоты. Любит влажную почву.

Кора молодых ветвей светло-серая, серебристая, гладкая, старых — бороздчатая.

Ранней весной растение покрывается нежными светло-зелеными листьями, темнеющими по мере роста, неприятного запаха при расстирании.

В мае — июне ветки украшаются зонтиковидными метелками соцветий из желтовато-белых многочисленных цветочков приятного запаха.

По мере отцветания веточки краснеют, покрываются зелеными ягодами, поспевающими в августе — сентябре. Спелые ягоды черно-фиолетовые, мякоть сочная, внутри 3—4 плоские косточки.

Кора бузины содержит эфирное масло, сахар, алкалоиды, дубильные, пектиновые вещества, кислоты и др.; плоды — антоциановые соединения, алкалоиды, гликозиды, красящее вещество самбуцин (при гидролизе дает глюкозу, рамнозу, цианидин), сахара, слизь, белковые вещества, воск, камедь, дубильные вещества, органические кислоты (винная, яблочная), следы летучих кислот (валериановая, уксусная), аскорбиновую кислоту, минеральные соли, провитамин А, эфирное масло, горечь, смолы, цветки — флавоноидный гликозид рутин, органические кислоты (валериановая, кофейная, уксусная, хлорогеновая и др.), следы эфирного масла. Гликозид самбуцинигрин, отщепляющий синильную кислоту, содержится только в свежих цветках, при сушке он исчезает. В листьях имеются гликозиды, витамин С, провитамин А, эфирное масло, смолы.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ из полых стеблей бузины, после удаления сердцевины, делают музыкальные инструменты (дудки, жалейки, пищики), из сердцевины — специальные зажимы для тонких срезов при гистологических исследованиях. Из твердой древесины изготавливают игрушки, токарные изделия, поделки. Цветки и мелкие душистые соцветия используют в парфюмерной промышленности для ароматизации кремов, мыла, одеколонов, туалетной воды.

Из плодов бузины можно получить фиолетовый или голубой краситель для тканей и бумаги, из сока ягод — чернила. Плоды хорошо отмывают грязь с рук. Гроздьями соцветий чистят медную посуду (самовары, тазы, котлы, краны, ручки и т. д.).

Цветки и молодые душистые соцветия придают мускатный запах коньячным, ликеро-водочным изделиям, улучшают их вкус и цвет. Кору молодых веточек используют для борьбы с комарами, молью, мухами.

В ПИТАНИИ используют плоды и цветки бузины черной. Спелые плоды съедобны. Их едят сырыми, варят варенье, джем, кисель, компот,

мармелад, готовят соки, сиропы, приправы для супов, уксус, краситель для кондитерских изделий, пищевых продуктов.

Цветки бузины кладут в тесто для печенья, коврижки и других изделий.

Сок из бузины черной. 1. Плоды промыть холодной водой, пропустить через соковыжималку или отжать при помощи пресса или через марлю, добавить сахар, довести до кипения, разлить в горячие стерилизованные бутылки или банки и пастеризовать при температуре 90 °С; пол-литровые банки — 15, литровые — 20 минут. Хранить в прохладном месте.

1 кг плодов бузины черной, 1 кг сахара.

2. Плоды бузины промыть и пробланшировать 5 минут. Когда вода стечет, плоды размять деревянным пестиком, отжать сок, добавить сахар, довести до кипения, разлить в горячие стерилизованные бутылки или банки и закупорить стерилизованными крышками, пробками. Хранить в прохладном месте.

1 кг плодов бузины черной, 400 г сахара.

Сироп из бузины черной. Плоды бузины пропарить в печке или духовке, отжать сок, добавить сахар, воду, проварить 10 минут, разлить в горячие стерилизованные банки и пастеризовать при температуре 90 °С; пол-литровые банки — 10, литровые — 20, трехлитровые — 30 минут. Банки укупорить.

1 кг плодов бузины, 1 кг сахара, 500 мл воды.

Напиток из бузины черной. 1. Плоды залить водой, довести до кипения, добавить сахар, размешать до полного растворения и процедить.

50 г плодов бузины сушеных или 150 г свежих, 500 мл воды, сахар по вкусу.

2. Сушеные плоды бузины варить до размягчения, отжать сок, добавить мед. Пить горячим, как чай.

25 г плодов бузины сушеных, 500 мл воды, мед по вкусу.

Компот из бузины черной. Плоды бузины смешать с любыми другими ягодами, яблоками, грушами, сливами, бланшировать 5—10 минут. Смесь разложить в горячие стерилизованные банки, залить горячим сахарным сиропом, накрыть крышками и стерилизовать: пол-литровые банки — 15, литровые — 20, трехлитровые — 30 минут. Банки укупорить.

1 кг плодов бузины, 1 кг фруктов, 1 л воды, сахар по вкусу.

Кисель из бузины черной. Плоды бузины варить 15 минут, отвар слить, ягоды размять, вновь залить водой, проварить 5—10 минут, процедить. Отвары соединить, добавить сахар, лимонную кислоту, разведенный холодной водой крахмал, довести до кипения. Из мезги можно приготовить компот, пастилу, начинку для пирожков, блинов.

75 г плодов бузины сушеных, 150 г сахара, 40 г крахмала картофельного, 1—2 г кислоты лимонной, 1 л воды.

Джем из бузины черной. Плоды бузины пропустить через мясорубку, добавить сахар, воду и варить на слабом огне до консистенции джема.

1 кг плодов бузины, 400 мл воды, 1 кг сахара.

Желе из бузины черной. В сироп из бузины (см. рецепт) добавить воду, растворенный желатин, сахар (можно без сахара), варить 10—15 минут, процедить, разлить в чашки, охладить. Перед подачей на стол полить взбитыми сливками.

1 ст. ложка сиропа из бузины, 25 г желатина, 200 мл воды, сахар, сливки по вкусу.

Варенье из бузины черной. Спелые плоды опустить в кипящий 80%-ный сахарный сироп и варить на слабом огне до готовности.

1 кг плодов бузины, 800 г сахара, 200 мл воды.

Пастила из бузины черной. Плоды промыть, отжать сок. Мезгу смешать с сахаром, проварить на слабом огне 15 минут, разложить на противне слоем 1—1,5 см, подсушить в теплой духовке, печке или на воздухе, нарезать кусочками, посыпать сахарной пудрой.

1 кг мезги плодов бузины, 800 г сахара, 100 г пудры сахарной.

Пюре из бузины черной. Плоды бузины промыть холодной водой, пробланшировать 3—5 минут, отцедить, растереть деревянным пестиком, добавить сахар, размешать, довести до кипения. Пюре разложить в стерилизованные банки, накрыть крышками и пастеризовать при температуре 85 °С: пол-литровые банки — 15, литровые — 25 минут. Хранить в темном, прохладном месте.

1 кг плодов бузины, сахар по вкусу.

Приправа из бузины черной. Высушенные плоды бузины измельчить в кофемолке. Добавлять в мясные и рыбные блюда, бульоны, соусы, подливы. Хранить в стеклянной таре в прохладном месте.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ бузину черную используют при лечении многих заболеваний. Плоды оказывают потогонное, противовоспалительное, слабое слабительное действие; кора — мочегонное; цветки — потогонное, противовоспалительное, мочегонное действие.

Настой цветков бузины черной. 40 г цветков бузины настаивать в 400 мл кипящей воды 30 минут, затем процедить. Пить по 200 мл 2 раза в день горячим при простуде.

Настой коры бузины черной. 6—8 г коры бузины или 4—5 г порошка из коры настаивать в 500 мл кипящей воды в термосе 5—6 часов, процедить. Пить по 100 мл 5—6 раз в день при отеках, воспалительных заболеваниях почек.

Настой плодов бузины. 10 г сушеных плодов бузины настаивать в 200 мл охлажденной кипяченой воды 2 часа, затем процедить. Пить по 150—200 мл один раз в день при запорах.

Настой сбора трав с бузиной черной. По 20 г цветков бузины, мальвы, листьев шалфея тщательно перемешать. 20 г смеси настаивать в 200 мл кипящей воды, процедить. Использовать для полоскания полости рта и горла при воспалительных заболеваниях слизистой оболочки.

Отвар из сбора трав с бузиной черной. Одинаковое количество цветков бузины, листьев шалфея, мяты перечной тщательно перемешать. 40 г смеси проварить на слабом огне 5—10 минут в 250 мл воды, процедить. Пить горячим перед сном при острых респираторных заболеваниях, простуде, гриппе, бронхите.

Бузина черная входит в состав потогонного чая.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ цветки, зрелые плоды без плодоножек, кору бузины черной. Цветки собирают во время цветения. Срезают целые соцветия и сразу сушат в тени, раскладывая тонким слоем на подстилки. После сушки обмолачивают или протирают через сито. Высушенное сырье пряного запаха, сладковатого вкуса.

Плоды собирают зрелыми в августе — сентябре. Срывают или срезают целые гроздья, раскладывают тонким слоем, провяливают на воздухе, после чего сушат в сушилках, печах, духовках, при температуре 60—65 °С. Сушеные плоды отделяют от веточек, плодоножек. Они округло-удлиненные, морщинистые, черно-фиолетового цвета снаружи, темно-красного внутри, слабо-ароматического запаха, кисло-сладкого вкуса, с ощущением слизистости.

Кору заготавливают с двухлетних веток ранней весной перед сокодвижением, очищают от железок, соскабливают верхний серый слой, отделяют от сердцевины и сушат в сушилках, духовках, печах при температуре 65—70 °С.

Хранят цветки и плоды в мешках, тюках в сухом, прохладном, хорошо проветриваемом помещении, на стеллажах, доступных для регулярного осмотра. Сырье не переносит сырости, быстро поглощает влагу, плесневет, теряет лечебные качества.

Срок хранения плодов 6 месяцев, коры — 3 года, цветков — до 2 лет.

Бузина черная хорошо поддается культивированию. Разводится вегетативно прикорневыми отпрысками. Ее высаживают вдоль дорог, железнодорожных насыпей, заборов, по берегам рек и других водоемов.

Растение неприхотливое, не требует особого ухода, дает большие урожаи.

Буквица лекарственная

***Betonica officinalis* L.**

Рис. 10

Растет повсеместно на лесных полянах, среди кустарников, в смешанных и хвойных лесах.

Многолетнее травянистое растение высотой 25—100 см. Стебель один (иногда несколько), четырехгранный, шершавый, покрыт множеством мелких волосков.

Листья супротивные, стеблевые — крупные, продолговато-яйцевидные, на коротких черешках, покрыты с обеих сторон волосками, прикорневые — длинночерешковые.

Цветет с июня по сентябрь. Цветки обоеполые, крупные, темно-розовые, красные, иногда белые, двугубые, опушенные, собраны в цилиндрические соцветия на верхушке стебля. Плод сухой, состоит из четырех гладких буроватых орешков, расположенных в чашечке. Созревает в июле — сентябре.

Растение содержит дубильные и горькие вещества, эфирное масло, слизь, стахикардин, холин. Травя горького вкуса, резкого неприятного запаха.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ из травы буквицы получали краситель буро-оливкового цвета для окраски шерсти. Дубильные вещества корней используют при дублении кож.

Порошок из высушенного растения применяют в борьбе с грызунами. Из древесины раньше печатники вырезали прочные и легкие буквы, литеры. Возможно, с этим связано название — буквица.

Садоводы выращивают буквицу в парках, скверах, аллеях как декоративное растение для тенистых газонов.

В ПИТАНИИ используют цветки, листья, плоды буквицы лекарственной. Горькие и дубильные вещества применяют в кондитерском, ликеро-водочном производстве.

Чай из буквицы. Высушенные листья измельчить, заварить кипящей водой и пить с сахаром, вареньем или медом.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют траву и корни буквицы лекарственной. Они оказывают желчегонное, слабительное, болеутоляющее, успокаивающее, антисептическое, кровоостанавливающее, ранозаживляющее, отхаркивающее действие, понижают кровяное давление, улучшают кровообращение, обмен веществ.

Настой травы буквицы. 15—20 г травы настаивать в 400 мл кипящей воды 6 часов в термосе, затем процедить. Пить по 50—100 мл 3—4 раза в день при кровохаркании, воспалении легких, бронхитах, астме, трахеитах, коклюше, гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, поносах, гипертонической болезни, повышенной нервной возбудимости, головокружении.

Настой травы буквицы. 25 г травы настаивать в 2,5 л кипящей воды 30 минут. Использовать для ванн при потливости ног.

Отвар из корней буквицы. 15 г измельченных корней кипятить на слабом огне в 500 мл молока 20—30 минут, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 50 мл 3—4 раза в день перед едой при общей слабости, пониженном аппетите, заболеваниях почек, мочевого пузыря, печени, гастритах, колитах.

Отвар из травы буквицы. 20 г сушеной травы кипятить в 200 мл воды 15 минут, процедить. Пить с медом по 50 мл 4 раза в день перед едой при заболеваниях органов дыхания.

Отвар из травы буквицы. 25 г травы варить в 200 мл воды до выпаривания половины первоначального объема. Использовать для смазывания ран, язв.

Отвар из корней буквицы. 20 г сушеных корней кипятить в 200 мл воды 20 минут, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день как слабительное средство.

Порошком из травы буквицы засыпать гноящиеся, долго не заживающие раны, язвы.

Порошок из высушенных листьев нюхать при хроническом насморке, головных болях.

Свежие промытые листья прикладывать к ранам, язвам, пролежням.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ траву буквицы лекарственной во время цветения, с июня по сентябрь, корни и корневища осенью или ранней весной. Траву связывают в пучки, сушат под навесом, на чердаке,

корни сушат в сушилках, духовках. Высушенная трава прогорклог неприятного запаха, горького вкуса.

Срок хранения травы — 2 года, корней — 3 года.

Василек синий **Centaurea cyanus L.**

Рис. 11

Растет повсеместно в посевах озимых и яровых злаков, особенно ржи, пшеницы, часто встречается среди льна, люцерны, клевера, на полянах, около кустарников, вдоль дорог.

Однолетнее или двулетнее растение высотой 30—100 см. Корни стержневые, прямые, разветвленные. Листья нижние черешковые, отмирающие к моменту цветения, верхние и средние сидячие, опушены тонким войлоком.

Цветет с мая по август. На концах ветвей и разветвлений располагаются одиночные цветки, собранные в корзинки. Краевые цветки длиной до 2 см, бесполое, синие, внутренние — трубчатые, длиной до 1 см, обоеполые, фиолетовые. Свежие цветки слабого запаха, высушенные — без запаха. Изредка цветки бывают белыми, розовыми, красными.

Плоды — яйцевидные семянки с хохолками на верхушке, созревают в августе.

Цветки содержат горькие гликозиды, витамины, флавоноиды, каротин, следы алкалоидов, эфирное масло, дубильные, красящие вещества, сапонины, минеральные соли.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ из цветков можно получить стойкий краситель синего и голубого цвета для шерстяных тканей.

В ПИТАНИИ используют цветки и семена василька синего. Цветки добавляют в первые, вторые блюда, подливы, соусы. Порошок из семян служит как приправа для супов, борщей, подлив к мясу, рыбе.

Порошок из семян василька. Семена очистить от посторонних примесей, просушить, измельчить на кофемолке. Порошок добавлять в салаты, первые и вторые блюда, соусы, подливы.

Салат с васильком. Огуречную траву, заячью капусту, листья одуванчика пробланшировать, нарезать, добавить порошок василька, посолить, перемешать. Салат заправить сметаной, или майонезом, или растительным маслом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

50 г капусты заячьей, 100 г травы огуречной, 50 г листьев одуванчика, 10 г порошка василька, 25 г сметаны (или майонеза, или масла подсолнечного), соль, зелень укропа и петрушки.

Борщ с васильком. В мясном бульоне или воде сварить нашинкованные свеклу, морковь, картофель, капусту. За 5 минут до готовности добавить пассерованный лук с томатным соусом, сушеные цветки василька, посолить. Перед подачей на стол в тарелки положить кружочки сваренного вкрутую яйца, сметану, зелень укропа и петрушки.

500 мл бульона, 50 г свеклы, 30 г моркови, 100 г капусты, 50 г картофеля, 75 г лука, 20 г цветков сушеных василька, 1 яйцо, 25 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Щи с васильком. В мясном бульоне сварить нашинкованные картофель, корень петрушки, морковь, лук, щавель. За 5 минут до готовности добавить сушеные цветки василька, посолить. Перед подачей на стол в тарелки положить кружочки сваренного вкрутую яйца, сметану, зелень укропа и петрушки.

500 мл бульона, 50 г картофеля, 50 г моркови, 15 г корня петрушки, 25 г лука, 150 г щавеля, 20 г цветков сушеных василька, 1 яйцо, 50 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Свинина в соусе с васильком. Кусочки нежирной свинины посыпать перцем, солью, обжарить в разогретом жире, добавить пассерованный лук, сметанно-томатный соус с васильком, довести до кипения и выдержать под крышкой 15 минут. Перед подачей на стол посыпать зеленью укропа и петрушки.

Чтобы приготовить сметанно-томатный соус с васильком, подсушенную муку растереть, всыпать в кипящую сметану с бульоном, тщательно размешать, добавить соль, перец, пассерованный томатный соус, измельченные цветки василька сушеного и кипятить 3—5 минут.

500 г свинины, 75 г лука репчатого, 30 г жира, перец, соль, зелень укропа и петрушки.

Для соуса: *250 г сметаны, 25 г муки пшеничной, 40 г масла сливочного, 250 мл бульона, 50 г томата-пюре, 20 г василька, соль, перец по вкусу.*

Рыба, тушенная с васильком. Подготовленные кусочки свежей рыбы посолить, запанировать в муке, обжарить в растительном масле, положить сушеные цветки василька, репчатый лук, лавровый лист, перец, майонез или сметану и тушить 10—15 минут. Перед подачей на стол рыбу посыпать зеленью укропа и петрушки.

250 г рыбы, 30 г муки, 75 г масла растительного, 150 г сметаны или майонеза, 50 г лука репчатого, 20 г цветков сушеных василька, перец, лавровый лист, соль по вкусу, зелень укропа и петрушки.

Свекла, тушенная с васильком. Свеклу сварить до готовности, очистить, натереть на крупной терке. Муку поджарить на масле до золотистого цвета, добавить подготовленную свеклу, сушеные цветки василька, лимонную кислоту, немного воды, перемешать и тушить на слабом огне 5—10 минут.

250 г свеклы, 50 г муки, 30 г масла растительного, 20 г цветков сушеных василька, лимонная кислота, соль по вкусу.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют цветки и семена василька синего. Они оказывают желчегонное, мочегонное, болеутоляющее, противоспазматическое, ранозаживляющее, противовоспалительное, легкое слабительное действие.

Настой цветков василька. 10 г цветков настаивать в 200 мл кипящей воды 1 час, процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день при кашле, коклюше, заболеваниях почек, мочевого пузыря, печени, желчевыводящих путей, поджелудочной железы, гастритах, колитах с запорами, сердечбиениях, куриной слепоте. Использовать для примочек при конъюнктивитах.

Настой мочегонного сбора с васильком. 1 часть цветков василька,

3 части листьев толокнянки, 1 часть корней солодки тщательно перемешать. 20 г смеси настаивать в 200 мл кипящей воды 4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день при воспалительных заболеваниях почек, мочевого пузыря.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ПРОЦЕСС ЗАГОТОВКИ василька трудоемкий. В июле — августе срывают или срезают цветочные корзинки с полностью распустившимися цветками. Затем из корзинок аккуратно выдергивают краевые, коронковидные венчики синих цветков, не захватывая внутренних трубчатых. Примесь последних допускается в высушенном сырье не более 40%.

Собранные цветки сразу расстилают тонким слоем на подстилки из бумаги или ткани. Сушат в тени, чтобы цветки не обесцвечивались, в хорошо проветриваемом помещении.

Правильно высушенное сырье ярко-синего цвета, без запаха, горьковатого, терпкого вкуса.

Хранят в ящиках, выстланных внутри плотной бумагой, или в матерчатых мешках, в хорошо проветриваемом помещении.

Срок хранения до 2 лет.

Вереск обыкновенный ***Calluna vulgaris* (L) Hill.**

Рис. 12

Растет в сосновых лесах, на болотистых влажных и сухих песчаных почвах, нередко образует заросли, называемые верещатниками.

Ветвистый, вечнозеленый кустарник высотой до 70 см. Веточки и стебли покрыты красновато-бурой корой. Листья мелкие, короткокоготчатые, трехгранные, сидячие, черепитчато-расположенные.

Цветет обильно с июля до осени. Цветки лиловые, изредка белые, мелкие, колокольчатые, собраны в многоцветковые однобокие кисти. Плоды — мелкие коробочки с множеством семян.

Трава вереска содержит дубильные вещества, гликозид арбутин, флавоноиды, алкалоиды, сапонины, минеральные соли, органические кислоты, провитамин А, камедь, смолы, крахмал и др.

Хороший медонос (с 1 га пчелы собирают до 200 кг меда).

В **ПИТАНИИ** используют цветки вереска. Из них готовят чай, напитки. Ветки и цветки применяют при изготовлении вина, настоек, наливок.

Вересковый чай. По 50 г высушенных цветков вереска и лепестков шиповника, 100 г листьев земляники тщательно перемешать. Заваривать, как чай, из расчета 10—15 г смеси на 250 мл воды. Чай оказывает успокаивающее, легкое снотворное действие. Хранить в стеклянных банках, в сухом, темном, прохладном помещении.

Вересковый сироп. Свежие цветки вереска настаивать в 400 мл кипящей воды в теплом месте 24 часа, процедить, добавить сахар, довести до кипения.

20 г цветков вереска, 500 г сахара, 1 л воды.

Вересковый напиток. Сушеные цветки вереска кипятить в воде 2—3 минуты, добавить мед, размешать.

3—5 г цветков вереска, 1 л воды, 80 г меда.

Вересковый напиток. Листья черной смородины настаивать в кипящей воде 5—7 минут, процедить, добавить вересковый сироп, размешать. Пить охлажденным.

20 г листа смородины, 25—40 мл сиропа верескового, 300 мл воды.

Вересковый порошок. Высушенные цветки вереска измельчить на кофемолке. Использовать как приправу в закуски, первые и вторые блюда.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют траву вереска, облиственные верхушки побегов с цветками. Они оказывают мочегонное, противовоспалительное, антисептическое, успокаивающее, спотворное, отхаркивающее действие.

Настой из травы вереска. 25 г травы настаивать в 400 мл охлажденной кипяченой воды 4—5 часов, процедить. Пить по 100 мл 4 раза в день при подагре, ревматизме, простуде.

Настой из травы вереска. 20 г травы настаивать в 500 мл кипящей воды 2 часа, процедить. Пить по 100 мл 3—4 раза в день за 1 час до еды при мочекаменной болезни, воспалительных заболеваниях почек, мочевого пузыря, заболеваниях печени, желчного пузыря, гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока.

Настой сбора с травой вереска. По 40 г травы вереска и пустырника, 30 г сушеницы настаивать в 1 л воды 24 часа, процедить. Пить по 100 мл 4 раза в день при бессоннице, нервных расстройствах, подавленном настроении, неврастении.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: заболевания желудка с пониженной кислотностью желудочного сока.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ траву вереска во время цветения, срезая молодые облиственные верхушечные побеги с цветами, раскладывают тонким слоем и сушат на воздухе, в проветриваемом помещении, на чердаке, под навесом. Высушенное сырье хранят в коробках. Срок хранения до 2 лет.

Во время сбора необходимо оставлять не менее половины растения для созревания и обсеменения. Срезать следует верхушечные части, не повреждая корневую систему.

Голубика

Vaccinium uliginosum L.

Рис. 13

Встречается повсеместно на торфяных болотах, мшистых сырых почвах. Нередко растет рядом с багульником, одурманивающий запах которого вызывает головную боль, головокружение. Из-за этого голубику называют дурницей, пьяницей.

Многолетний кустарник высотой более 100 см, с изогнутыми серыми ветками. Листья плотные, сверху темно-зеленые, покрыты голубоватым восковым налетом, снизу сизоватые.

Цветет с мая по июль. Цветки беловато-розовые, мелкие, расположены по 2—3 на прошлогодних веточках.

Плоды — округлые, сочные ягоды, 9—12 мм в диаметре, синевато-черные, мясистые, кисло-сладкие, без запаха, не обладают окрашивающим свойством. Созревают в августе — сентябре. Семена многочисленные, светло-коричневые.

Для голубики характерен растянутый период цветения и созревания ягод. На одном и том же кусте можно встретить разнообразные сочетания цветков, бутонов, зеленых и спелых ягод.

Голубика богата биологически активными веществами. Витамин С в ней в несколько раз больше, чем в чернике. Плоды содержат сахара, органические кислоты, дубильные, красящие, пектиновые вещества, каротин, минеральные соли и др., семена — до 32% жирного масла; листья — флавоноиды, таниды, гликозиды.

В ПИТАНИИ используют ягоды голубики. Их употребляют свежими, сушеными. Из них варят варенье, компоты, кисели, готовят соки, напитки, морсы, делают начинку для пирогов и др.

Голубика свежая с сахаром и молоком. Промытые ягоды голубики разложить в тарелки, посыпать сахаром и залить молоком. Перед подачей на стол можно добавить кукурузные хлопья.

200 г ягод голубики, сахар по вкусу, 250 мл молока, 100 г хлопьев кукурузных.

Голубика свежая с творогом и сметаной. Промытые ягоды голубики засыпать сахаром на 1—2 часа, затем добавить творог, перемешать, разложить в тарелки, полить сметаной.

200 г ягод голубики, сахар по вкусу, 150 г творога, 150 г сметаны.

Голубика натуральная. Промытые ягоды голубики разложить в горячие, стерилизованные банки, залить кипяченой водой температуры 65—70 °С и стерилизовать: пол-литровые банки — 10, литровые — 20 минут. Банки укупорить. Хранить в прохладном месте.

Сок голубичный. Ягоды голубики залить кипящей водой на 10—15 минут, затем воду слить, ягоды размять деревянным пестиком, отжать сок, смешать его с 40%-ным сахарным сиропом, довести до кипения, разлить в стерилизованные банки и стерилизовать: пол-литровые банки — 15, литровые — 20 минут. Банки укупорить.

1 кг ягод голубики, 400 г сахара, 600 мл воды.

Сок голубичный с мякотью. Ягоды голубики залить кипящей водой на 10—15 минут, затем воду слить, ягоды размять деревянным пестиком, отжать сок, добавить сахар, кипятить 3—5 минут. Сок разлить в стерилизованные банки и стерилизовать: пол-литровые — 15, литровые — 20 минут. Банки укупорить.

1 кг ягод голубики, 400 г сахара.

Голубика в собственном соку. Промытые ягоды голубики разложить в стерилизованные банки, залить голубичным соком, нагреть до температуры 65 °С и стерилизовать: пол-литровые банки — 15, литровые — 20, трехлитровые — 30 минут. Банки укупорить.

Голубика, протертая с сахаром. Ягоды голубики одинаковой спелости перебрать, промыть холодной водой, размять деревянным пестиком, тщательно перемешать с сахаром, нагреть до температуры

70 °С, разложить в горячие стерилизованные банки и стерилизовать: пол-литровые — 20, литровые — 25 минут. Банки укупорить.

1 кг ягод голубики, 500 г сахара.

Компот из голубики. Промытые ягоды голубики разложить в горячие стерилизованные банки, залить 40%-ным сахарным сиропом и стерилизовать: пол-литровые банки — 15, литровые — 25, трехлитровые — 35 минут. Банки укупорить.

1 кг ягод голубики, 400 г сахара, 600 мл воды.

Компот из голубики с черникой. Промытые ягоды голубики и черники уложить послойно в стерилизованные горячие банки, залить 45%-ным сахарным сиропом и стерилизовать: пол-литровые банки — 10, литровые — 15, трехлитровые — 35 минут. Банки укупорить.

1 кг голубики, 1 кг черники, 900 г сахара, 1100 мл воды.

Компот из голубики с вишнями. Из сока голубики и сахара приготовить 50%-ный сироп, залить им разложенные в стерилизованные банки ягоды голубики и вишни без косточек и стерилизовать: пол-литровые — 15, литровые — 20, трехлитровые банки — 35 минут. Банки укупорить.

500 г голубики, 500 г вишни, 500 мл сока из голубики, 500 г сахара.

Компот из голубики с яблоками. Яблоки очистить от кожуры и сердцевин, нарезать дольками, залить 40%-ным сахарным сиропом и кипятить 6 минут. Затем добавить голубику, лимонную кислоту, довести до кипения, разлить в горячие стерилизованные банки и стерилизовать: пол-литровые — 10, литровые — 15 минут. Банки укупорить.

150 г ягод голубики, 150 г яблок, 400 г сахара, 600 мл воды, 1 г кислоты лимонной.

Так же можно приготовить компоты из голубики с малиной и черной смородиной.

Желе из голубики. Сок из голубики размешать с сахаром, влить разведенный желатин и довести до кипения. Разлить в формочки и охладить.

400 мл сока голубики, 20 г желатина, сахар по вкусу.

Мусс из голубики. Ягоды голубики промыть, размять деревянным пестиком, отжать сок. Мезгу варить 5 минут, процедить. В отвар добавить сахар, разведенный в воде желатин, довести до кипения, смешать с соком и процедить. Разлить в чашки или вазочки и охладить до застывания.

200 г ягод голубики, 150—200 г сахара, 30 г желатина, 1 л воды.

Кисель из голубики. Промытые ягоды голубики размять, отжать сок. Мезгу залить кипящей водой, проварить 5 минут, процедить. В отвар всыпать сахар, довести до кипения, влить разведенный крахмал, хорошо размешать. Когда кисель закипит, его сразу снять с огня, влить сок и размешать.

400 г ягод голубики, 200 мл воды, 45 г крахмала, сахар по вкусу.

Варенье из голубики. Спелые ягоды голубики залить 70%-ным сахарным сиропом на 3—4 часа и варить до готовности. Перед окончанием варки при желании можно добавить немного ванилина, цедры лимона, корицы, гвоздики.

1 кг ягод голубики, 700 г сахара, 300 мл воды.

Варенье из голубики с малиной. Ягоды голубики и малины залить горячим сахарным сиропом на 2—3 часа, затем варить на слабом огне до готовности, снимая пенку и осторожно помешивая.

200 г ягод голубики, 800 г малины, 1 кг сахара, 100 мл воды.

Варенье из голубики и других ягод. Ягоды голубики, черники, малины в равных количествах залить сахарным сиропом на 3—4 часа, затем варить до готовности.

1 кг смеси ягод, 1 кг сахара, 100 мл воды.

Пастила из голубики. Промытые ягоды голубики варить в воде 10—20 минут, протереть через сито, добавить сахар, хорошо взбить и варить на слабом огне до необходимой консистенции. Массу разложить в смазанные маслом формочки и подсушить в духовке.

1 кг ягод голубики, 600 г сахара, 200 мл воды.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют ягоды и листья голубики. Ягоды улучшают аппетит, оказывают желчегонное, мочегонное, противовоспалительное, противоатеросклеротическое действие, укрепляют стенки кровеносных капилляров, нормализуют функции кишечника, поджелудочной железы; листья повышают функциональную деятельность желудка, кишечника, сердца; ягоды и листья голубики способствуют понижению уровня сахара в крови, используются при лечении неосложненных форм сахарного диабета.

Ягоды едят по 300—400 г в день при колитах, холециститах, панкреатитах, диабете.

Настой ягод голубики. 20 г сушеных ягод настаивать в 250 мл кипящей воды 1 час. Пить по 50 мл через 3 часа при гастритах, колитах, заболеваниях почек, поджелудочной железы.

Отвар из листьев голубики. 50 г листьев кипятить в 200 мл воды 30 минут, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4—6 раз в день перед едой при запорах.

Отвар из листьев и веток голубики. 50 г листьев и веток голубики кипятить в 200 мл воды 10 минут, настаивать в теплом месте 1—2 часа и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4—6 раз в день при заболеваниях сердца, колитах.

Сок из голубики пить по 50—100 мл 3 раза в день при поносах, воспалении почечных лоханок, холециститах, заболеваниях печени, гиповитаминозах, общей слабости, после операций, тяжелых болезней.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ ягоды голубики по мере их созревания, в июле, августе, сентябре. Сушат в тени, в печах, духовках, сушилках, при температуре не выше 60 °С. Расстилают на противни, фанеру тонким слоем, периодически переворачивают.

Листья собирают во время цветения. Сушат в тени на сквозняке, под навесом, на чердаках с железной крышей. Раскладывают тонким слоем на подстилке, периодически переворачивают.

Срок хранения сушеных ягод 1 год, листьев — 2 года.

Размножается растение семенами, которые разносятся ветром, птицами, лесными зверями, охотно питающимися ягодами голубики. Можно размножать, высаживая корневищные черенки или кустики без надземных частей.

Горец змеинный (раковые шейки) *Polygonum bistorta* L.

Рис. 14

Растет на влажных почвах, вблизи водоемов, на сырых лугах, опушках леса, среди кустарников, особенно на перегнойных, торфяных почвах.

Многолетнее травянистое растение высотой 30—100 см. Стебли прямостоячие, узловатые, с раструбами. Листья прикорневые — крупные, гладкие, сверху зеленые, снизу с сизым оттенком, короткоопушенные, верхние — сидячие, мельче стеблевых. Корневище толстое, дважды скрученное в виде латинской буквы «S», на изломе красноватое, от него отходят тонкие придаточные корни.

Цветет в мае — июне. Цветки мелкие, бледно-розовые, с фиолетовым оттенком, собраны на верхушке стеблей в крупные, длиной 1,5—6 см колосовидные соцветия.

Плоды — трехгранные орешки, блестящие, коричневые или темно-бурые, созревают в июне — июле.

Корневища горца змеинового содержат дубильные и красящие вещества, крахмал, оксалат кальция, витамин С, каротин, органические кислоты.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ корневища горца змеинового используют при дублении кож, для изготовления стойких красителей красновато-желтого цвета.

Трава горца змеинового — хороший корм для домашнего скота.

В ПИТАНИИ используют молодые листья и стебли.

Салат из горца. 1. Зеленые листья тщательно промыть холодной водой, пробланшировать 5 минут, обдать холодной водой, измельчить, посолить и заправить сметаной, или майонезом, или растительным маслом.

100 г листьев горца змеинового, 25 г сметаны (майонеза или растительного масла), соль по вкусу.

2. Молодые стебли и листья горца, крапиву, лопух бланшировать 5 минут, затем нарезать, посолить по вкусу, добавить измельченное сваренное вкрутую яйцо, заправить сметаной или майонезом.

По 50 г стеблей и листьев горца змеинового, крапивы и лопуха, 1 яйцо, 75 г сметаны (или майонеза), соль по вкусу.

Гарнир из горца. Листья и молодые стебли горца змеинового бланшировать 5 минут, затем нарезать, смешать с тушеным картофелем или другими овощами. Подать как гарнир к мясным, рыбным блюдам.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют корневища горца змеинового. Они оказывают вяжущее, противовоспалительное, мочегонное, болеутоляющее, кровоостанавливающее, ранозаживляющее, успокаивающее действие, улучшают функции желудка, кишечника.

Отвар из корневищ горца. 20 г измельченных корневищ варить в 1 л воды 15 минут, затем процедить. Пить по 50 мл 4 раза в день при мочекаменной и желчнокаменной болезни, холецистите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, маточных, кишечных,

легочных кровотечениях. При внутренних кровотечениях рекомендуют отвар из корневищ горца змеиного и семян льна в равных количествах, 10 г смеси варить в 200 мл воды. Принимать по 1 столовой ложке через 2 часа.

Настой корневищ горца. 10—20 г корневищ настаивать в 200 мл кипящей воды в термосе 8 часов, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день при колитах с поносами. Настой использовать для примочек на болезненные места, полосканий полости рта и горла, клизм, спринцеваний при белях.

Корневище горца змеиного входит в состав вяжущих желудочных сборов.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: склонность к запорам.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ корневища горца змеиного сразу же после цветения, до первого укуса трав. Их выкапывают лопатами, отряхивают от земли, ила, моют в холодной воде, очищают от мелких корней и листовых чешуй, режут на куски по 10 см, раскладывают в один слой на подстилки. Сушат в теплом, хорошо проветриваемом помещении, на чердаках с железной крышей, в печах, в хорошую погоду — на воздухе.

Высушенные корневища твердые, не гнутся, снаружи темно-красные, внутри буровато-розовые, без запаха, вяжущего вкуса.

Срок хранения сушеных корневищ до 3 лет.

Для сохранения зарослей при заготовке необходимо оставлять до половины растений. Повторные заготовки на одном и том же месте возможны через 8—10 лет.

Гравилат городской *Geum urbanum* L.

Рис. 15

Растет повсеместно на полянах, опушках, в широколиственных лесах, среди кустарников, вдоль дорог, на огородах.

Многолетнее травянистое растение высотой 25—75 см. Стебель прямостоячий, ветвистый в верхней части, покрыт мягкими волосками.

Листья прикорневые — на длинных черешках, лировидноперистые; стеблевые — сидячие или на коротких черешках, трехраздельные

Цветет с мая по август. Цветки крупные, одиночные, светло-желтые, располагаются на верхушке ветвей на тонких длинных цветоножках.

Плоды — сборные семянки, на верхушке загнутые, созревают в июне — сентябре.

Корневище толстое, ползучее, многоглавое, вяжущего вкуса, гвоздичного запаха.

Листья гравилата городского содержат флавоновые гликозиды, витамин С; корни и корневища — дубильные, горькие вещества, гликозиды, флавоны, витамин С, провитамин А, ароматное эфирное масло с гвоздичным запахом.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ используют корневище гравилата для дубления кож. Добавляют его в пиво, квас и другие напитки для придания особого вкуса, запаха, предохранения от прокисания.

В ПИТАНИИ используют молодые листья, стебли, корни гравилата городского. Из листьев, стеблей приготавливают витаминные салаты, супы, пюре, гарниры. Из корней делают приправы для мясных, рыбных, овощных, крупяных блюд. Пряную приправу кладут в тесто для ароматизации, заваривают как чай.

Приправа из корневищ гравилата. Сушеные корневища гравилата измельчить. Порошок использовать как пряную приправу (по 10—15 г на порцию) для первых, вторых блюд, соусов, подлив. Хранить в посуде из темного стекла, в сухом месте.

Салат из гравилата. Молодые листья и стебли гравилата тщательно промыть, бланшировать 5 минут, откинуть на дуршлаг, затем нарезать вместе с зеленым луком, добавить измельченное сваренное вкрутую яйцо, посолить. Салат заправить сметаной, или майонезом, или томатным соусом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

50 г листьев гравилата, 50 г лука зеленого, 1 яйцо, 25 г сметаны (или майонеза, или соуса томатного), соль по вкусу, зелень укропа и петрушки.

Салат мясной с гравилатом. Нарезать кубиками вареное или жареное мясо, отварной картофель, свежие и соленые огурцы, сваренное вкрутую яйцо, добавить консервированный горошек, измельченные листья гравилата и зеленый лук. Все перемешать, заправить сметаной или майонезом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

50 г мяса, 30 г картофеля, по 30 г огурцов свежих и соленых, 20 г горошка зеленого, 20 г лука зеленого, 50 г гравилата, 25 г сметаны (или майонеза), зелень укропа и петрушки.

Салат из гравилата с луком. Молодые листья гравилата и зеленый лук мелко нарезать, посолить, заправить сметаной или майонезом, украсить кружочками сваренного вкрутую яйца.

50 г листьев гравилата, 50 г лука зеленого, 1 яйцо, 25 г сметаны (или майонеза), соль по вкусу.

Салат из овощей с гравилатом. Свежие помидоры и огурцы нарезать, добавить измельченные листья гравилата, зеленый лук, посолить и перемешать. Салат заправить сметаной, или майонезом, или растительным маслом, украсить ломтиками сваренного вкрутую яйца, зеленью укропа и петрушки.

40 г листьев гравилата, по 60 г помидоров и огурцов, 30 г лука зеленого, 1 яйцо, 40—50 г сметаны (или майонеза, или масла растительного), соль по вкусу, зелень укропа и петрушки.

Винегрет с гравилатом. Сваренные свеклу, морковь, картофель и соленые огурцы нарезать кубиками, добавить измельченные зеленый лук и листья гравилата, посолить, перемешать. Заправить растительным маслом.

По 50 г свеклы, моркови и картофеля, 40 г огурцов соленых, 25 г лука зеленого, 50 г листьев гравилата, 50 г масла растительного, соль по вкусу.

Суп с корнем гравилата. В подсоленном мясном бульоне или воде сварить картофель, лук, морковь, корень петрушки. За 5 минут до готовности положить нарезанный корень гравилата. Перед подачей на стол посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 150 г картофеля, 30 г моркови, 20 г лука репчатого, 10 г корня гравилата, 20 г корня петрушки, соль, зелень укропа и петрушки.

Щи зеленые по-белорусски с гравилатом. Корни сельдерея, петрушки, морковь, репчатый лук нарезать, спассеровать до мягкости, положить в подсоленный бульон и варить 10 минут. Затем добавить щавель, бланшированную зелень гравилата и варить до готовности. Перед подачей на стол в тарелку положить кружочки сваренного вкрутую яйца, сметану и посыпать зеленью укропа.

500 мл бульона, 40 г зелени гравилата, 100 г щавеля, по 10 г корней сельдерея и петрушки, 50 г моркови, 50 г лука репчатого, 50 — 70 г растительного масла, 25 г сметаны, 1 яйцо, соль, зелень укропа.

Холодник по-мински с гравилатом. В подсоленной воде сварить щавель, добавить кусочки маринованной свеклы, немного маринада, измельченную зелень гравилата и довести до кипения. Охладить. Лук растереть с желтком сваренного вкрутую яйца, солью, добавить измельченный белок, кефир, кусочки свежего огурца, сахар. Все соединить, поставить в холодное место. Перед подачей на стол заправить сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл воды, 200 мл кефира, 100 г щавеля, 40 г зелени гравилата, 100 г свеклы маринованной, 25 г лука, 2 яйца, 25 г сметаны, 150 г огурцов, соль, зелень укропа и петрушки.

Биточки по-белорусски с гравилатом. Говяжий фарш и измельченную зелень гравилата тщательно перемешать, добавить мелко нарезанный лук, сырое яйцо, соль, перец. Из массы сформовать биточки, запанировать в муке и жарить на топленом или растительном масле.

400 г фарша мясного, 150 г зелени гравилата, 1 яйцо, 50 г лука репчатого, специи по вкусу, 75 г масла растительного.

Рыба, тушенная с гравилатом. Филе рыбы нарезать на порции, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить на растительном масле. Рыбу посыпать зеленью гравилата, залить белым соусом, тушить до готовности.

Чтобы приготовить белый соус, муку слегка спассеровать, развести бульоном и проварить на слабом огне 5 минут, постоянно помешивая. Соус немного охладить, добавить масло, соль, лимонную кислоту, растертый с небольшим количеством соуса яичный желток и тщательно перемешать.

250 г филе рыбы, 50 г муки, 50—75 г масла растительного, 50 г зелени гравилата, 150 г соуса белого.

Для соуса: *2 ст. ложки муки, 200 мл бульона, 1 желток яичный, 50 г масла сливочного, 1 г кислоты лимонной, соль по вкусу.*

Картофель с гравилатом и грибами. Картофель отварить или обжарить. Свежие грибы варить в подсоленной воде до полуготовности, отцедить, нарезать и тушить на слабом огне. За несколько минут до готовности добавить гравилат, пассерованный лук, картофель. Перед подачей на стол посыпать зеленью укропа и петрушки.

200 г картофеля, 150 г грибов свежих, 50 г лука репчатого, 50 г гравилата, 100 г масла растительного, соль, зелень укропа и петрушки.

Напиток из корней гравилата. Чисто вымытые корни гравилата пропустить через мясорубку, залить водой, довести до кипения, добавить сахар и настаивать 3—4 часа, пить холодным.

50 г свежих корней гравилата, 50 г сахара, 1 л воды.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют корневище и траву гравилата городского. Они оказывают сильное отхаркивающее, вяжущее, желчегонное, противовоспалительное, антисептическое, общеукрепляющее действие.

Настой травы и корневищ гравилата. 10 г измельченной травы и корневищ гравилата настаивать в 200 мл кипящей воды в термосе 2 часа. Пить по 50 мл 3—4 раза в день при гастритах, колитах, холециститах, болезнях печени, почек, сухом кашле.

Отвар из травы гравилата. 20 г травы кипятить в 250 мл воды 30 минут на слабом огне. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день при кашле, гастритах, колитах, холециститах.

Отвар из корневищ гравилата. 15 г корневищ кипятить в 200 мл воды 30 минут, затем охладить и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день перед едой при гастритах, колитах, холециститах, бронхитах. Полоскать полость рта и горла, делать ванны при рахите, золотухе, диатезах.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ траву в начале цветения, в мае — июне. Сушат в тени, под навесом. Корневище с корнями выкапывают поздней осенью или ранней весной до цветения, очищают от земли, сушат на солнце, в сушилках, духовках при температуре 35 °С. Хранят в плотно закупоренной посуде, так как при неправильном хранении запах исчезает.

Срок хранения травы — 1 год, корневищ и корней — до 3 лет.

Груша обыкновенная

Pyrus communis L.

Рис. 16

Растет в лиственных, реже хвойных лесах, среди кустарников, по лесным опушкам, в садах.

Дерево высотой 20—25 м с колючими побегами. Ствол диаметром до 80 см, покрыт морщинистой корой. Древесина прочная, твердая, тяжелая.

Листья округлые, кожистые, мелкозубчатые, ярко-зеленые, сверху блестящие, снизу матовые, молодые листья покрыты войлочным налетом.

Цветет в апреле — мае. Цветы появляются до распускания листьев, крупные, белые или бледно-розовые, собраны в щитковидные соцветия.

Плоды округлые, вытянутой формы, сочные, сладкие, терпкие, созревают в сентябре — октябре.

Плоды груши содержат органические кислоты, сахара, дубильные, азотистые, пектиновые, зольные вещества, гликозид арбутин, витамины группы В, С, провитамин А, фитонциды, флавоноиды и фенолокислоты,

минеральные соли, танин; кора и корни — антоцианы; сухая трава — ситостерин, фриделин; стебли — авнтоцианы; почки и листья молодых веток — гликозиды, витамин С, гидрохинон, флавоноиды; сок плодов — сорбит (заменитель сахара), флавоноиды, катехины, антоцианы, каротиноиды.

ДЛЯ ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЕЙ грушу обыкновенную используют садоводы в качестве подвоя при выращивании разных сортов груш, высаживают как декоративное растение вдоль дорог, в парках.

Древесина груши упругая, красновато-коричневого цвета, мелко-слоистая, хорошо поддается обработке, полировке. При покрытии черным лаком становится похожей на черное дерево. Из нее производят мебель, граверные доски, разные поделки.

В **ПИТАНИИ** используют плоды груши. Из них готовят варенье, компоты, кисели, цукаты, квас, прохладительные напитки, эссенции, соки и т. д. Из подсушенных семян делают суррогат кофе.

Груши натуральные. Груши (без сердцевин) нарезать дольками, выдержать их в холодной воде 10 минут, затем бланшировать в слабом растворе лимонной кислоты (1 л воды, 1 г кислоты) при температуре 85 °С (маленькие дольки — 5 минут, большие — 10) и охладить. Затем разложить в банки, залить кипящей водой с лимонной кислотой и пастеризовать при температуре 95 °С: пол-литровые банки — 25, литровые — 35, трехлитровые — 45 минут.

Компот из груш. Плотные недозревшие груши промыть холодной водой, пробланшировать, разложить в стерилизованные банки, залить кипящим 35%-ным сахарным сиропом и стерилизовать: пол-литровые банки — 25, литровые — 30 минут. Сироп можно готовить на подкисленной воде, в которой бланшировали груши.

1 кг груш, 350 г сахара, 650 мл воды.

Повидло из груш. Груши нарезать дольками, залить водой, накрыть крышкой и варить на слабом огне до тех пор, пока они не станут мягкими. Затем груши откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, пропустить их через мясорубку, долить воду, уварить наполовину, добавить сахар и варить еще 20—30 минут.

1 кг груш, 600 г сахара, 1 л воды.

Варенье из груш. Крепкие груши нарезать дольками, залить холодной водой, чтобы она чуть покрыла плоды, и варить, пока они не станут мягкими, после чего откинуть на дуршлаг, а на отваре приготовить 60%-ный сахарный сироп. Груши опустить в сироп и варить на слабом огне до готовности.

1 кг груш, 600 г сахара, 400 мл воды.

Сушеные груши. Плоды одинаковой спелости бланшировать 10 минут, обмыть холодной водой, разложить в один слой и сушить на солнце 7—10 дней (в духовках, печах, сушилках при температуре 85 °С — 20 часов, часто переворачивая).

В **НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ** используют плоды груши обыкновенной. Они улучшают функции желудка, кишечника, оказывают жаропонижающее, закрепляющее, отхаркивающее, антисептическое, мочегонное, витаминное действие.

Отвар из груш. 100 г сушеных груш, 75 г овсяной крупы варить

в 500 мл воды 30 минут, настаивать 1 час и процедить. Пить по 50—100 мл 3—4 раза в день перед едой при поносах, гастритах, колитах, мочекаменной болезни, кашле, простуде, туберкулезе.

Кисель из груш. 100 г измельченных сушеных груш отварить в 200 мл воды, процедить, добавить по вкусу сахар, влить разведенный в холодной воде крахмал и, помешивая, закипятить. Применять при поносах.

Свежие груши употреблять по 100 г 2—3 раза в день при диабете, гиповитаминозах.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: запоры.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ груши созревшими, когда они хорошо снимаются с дерева, начинают опадать. Сушат в сушилках, печах при температуре 85 °С, а также на солнце. Хранят в ящиках в хорошо проветриваемом помещении.

Срок хранения 1 год.

Гулявник лекарственный ***Sisymbrium officinale* L.**

Рис. 17

Растет вдоль дорог, в огородах, по полям, у жилья, заборов.

Одно- или двулетнее растение высотой 25—50 см. Стебли ветвистые, покрыты длинными и короткими густыми волосками. Листья верхние сидячие, зубчатые, нижние рассечены на доли.

Цветет с мая до осени. Цветки желтые, мелкие, создают колосовидные кисти. Плоды — стручки, прижатые к стеблю, опушенные. Одно растение дает за сезон до 700—750 тысяч семян.

Надземная часть растения содержит аскорбиновую кислоту, гликозиды. В семенах до 35% желтого жира острого вкуса.

Хороший медонос.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ из гулявника получают желтый краситель для тканей.

В ПИТАНИИ пригодны молодые розеточные листья гулявника. Из них готовят витаминные салаты, винегреты, супы, щи, вторые мясные блюда. Семена и жир из них кладут в пищу как острую приправу вместо горчицы. Гулявник придает блюду особый вкус, повышает питательность.

Приправа из гулявника. Чистые высушенные листья гулявника пропустить через мясорубку, добавить молотый красный перец, соль. Хранить в стеклянной посуде в прохладном месте. Использовать как приправу к мясным, овощным, крупяным блюдам.

1 кг гулявника, 100 г соли, перец по вкусу.

Салат из гулявника. Молодые листья гулявника тщательно промыть холодной водой, бланшировать 2—3 минуты, затем нарезать, добавить измельченные сваренное вкрутую яйцо и зеленый лук, посолить, заправить сметаной или майонезом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

50 г листьев гулявника, 100 г лука зеленого, 1 яйцо, 25 г сметаны (или майонеза), соль по вкусу, зелень укропа и петрушки.

Салат из гулявника с овощами. Молодые листья гулявника, свежие помидоры и огурцы, зеленый лук, зеленый салат нарезать, добавить измельченное сваренное вкрутую яйцо, посолить, заправить сметаной, или майонезом, или растительным маслом. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

50 г листьев гулявника, 100 г огурцов, 25 г лука зеленого, 100 г помидоров, 100 г салата зеленого, 1 яйцо, 50 г сметаны (или майонеза, или масла растительного), соль, зелень укропа и петрушки.

Салат из гулявника с зеленым луком. Свежие листья гулявника и зеленый лук мелко нарезать, перемешать, посолить, добавить измельченное сваренное вкрутую яйцо, заправить сметаной или майонезом.

25 г листьев гулявника, 150 г лука зеленого, 1 яйцо, 25 г сметаны (или майонеза), соль по вкусу.

Салат с отварным картофелем и гулявником. Отварной картофель нарезать небольшими кубиками. Молодые листья гулявника бланшировать 3 минуты, откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, их измельчить, добавить нашинкованный зеленый лук, картофель, посолить, заправить растительным маслом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

200 г картофеля, 25 г листьев гулявника, 25 г лука зеленого, 30 г масла растительного, соль, зелень укропа и петрушки.

Суп с гулявником. В подсоленном мясном бульоне или воде сварить картофель, корень петрушки и репчатый лук. Затем добавить измельченные листья гулявника, заправить жареным с салом луком и довести до кипения. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 г бульона, 100 г картофеля, 30 г моркови, 15 г корня петрушки, 30 г лука репчатого, 25 г сала, 30 г листьев гулявника, соль, зелень укропа и петрушки.

Щи с гулявником. В подсоленный мясной бульон или воду положить картофель, морковь, репчатый лук и варить до полуготовности. Затем добавить квашеную капусту и варить на слабом огне до готовности. В конце варки ввести измельченные листья гулявника, заправить пассерованным луком и довести до кипения. Перед подачей на стол в тарелки разложить сметану, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 г бульона, 50 г картофеля, 20 г моркови, 100 г капусты, 25 г лука репчатого, 20 г листьев гулявника, 25 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Тефтели рыбные с гулявником. Филе рыбы без кожи и костей с размоченным белым хлебом, репчатым луком пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, приправу гулявника, перемешать, сформовать тефтели, обжарить на растительном масле, залить сметаной или томатным соусом и тушить на слабом огне 10—15 минут.

200 г филе рыбы, 50 г хлеба белого, 50 г лука репчатого, 20 г порошка гулявника на одну порцию, специи по вкусу.

Гуляш с гулявником. Кусочки мяса обжарить до образования румяной корочки, добавить крупно нарезанный лук, листья или приправу гулявника, посолить, накрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности, подливая воду или бульон. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

200 г мяса, 50 г лука репчатого, 20 г листьев гулявника на одну

порцию, приправа по вкусу, 70 г масла растительного, соль, зелень укропа и петрушки.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют стебли, цветки, молодые стручки, листья гулявника. Они оказывают отхаркивающее, мочегонное, антисептическое, закрепляющее, глистогонное действие, улучшают общее состояние.

Настой травы гулявника. 25 г травы гулявника настаивать в 250 мл кипящей воды 1—2 часа в термосе, затем процедить, добавить по вкусу мед или варенье. Принимать теплым по 1 столовой ложке 3—5 раз в день при острых респираторных заболеваниях, бронхитах, воспалении легких, воспалении почек, мочевого пузыря, поносах, общей слабости, туберкулезе легких, охриплости голоса, при цинге, воспалении почек с задержкой мочеиспускания, простуде. Промывать гноящиеся раны, язвы, обморожения, пролежни.

Сок из листьев гулявника. Свежие листья гулявника измельчить, залить охлажденной кипяченой водой в соотношении 1:1, настаивать 1 час, затем отжать сок. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день как отхаркивающее средство при различных заболеваниях легких, простуде, цинге, воспалительных заболеваниях почек, мочевого пузыря. Смазывать гноящиеся раны, язвы.

Лечебное действие выражено в большей степени у свежего цветущего растения.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ траву гулявника лекарственного во время цветения, семена при созревании в августе. Траву срезают ножом, серпом, срывают руками так, чтобы не повредить корни растения, раскладывают на подстилке тонким слоем и сушат в тени под навесом, на чердаках, верандах, в хорошо проветриваемом помещении, периодически переворачивая.

При сборе семян обрывают стручки и сушат на воздухе, в сушилках, печах, духовках при температуре 45 °С.

Срок хранения травы — 1 год, семян — 3 года.

Девясил высокий **Inula helenium L.**

Рис. 18

Растет на влажных лугах, по берегам водоемов, среди кустарников, в лиственных лесах.

Многолетнее травянистое растение высотой до 150 см. Корневище многоглавое, короткое, толстое, мясистое, с придаточными корнями. Стебель один или несколько, прямостоячий, сверху коротковолосистый, опушенный множеством коротких, белых волосков.

Листья крупные, нижние до 50 см длины, длинночерешковые, верхние сидячие, округлые, снизу бархатисто-войлочные, сверху гладкие.

Цветет в июле — сентябре. Цветки ярко-желтые, собраны в многочисленные корзинки до 8 см в диаметре. Краевые цветки от 3 до 4 см, язычковые; средние — трубчатые, до 1,2 см длины.

Плод — четырехгранная семянка длиной 4—5 мм, с хохолком, созревает в августе — октябре.

Корневище и корни девясила содержат инулин, эфирное масло, придающее им своеобразный запах, органические кислоты, смолы, сапонины, горькие вещества, слизи, пектины, воск, немного алкалоидов.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ из корней девясила высокого получают синий краситель для тканей. Корневище используют в ликероводочной промышленности для подкраски и ароматизации вин. Садоводы высаживают девясил как декоративное, лекарственное растение.

В ПИТАНИИ используют корневища девясила, они придают аромат и особую сладость кондитерским изделиям. Корневище богато инулином, который при переработке, в присутствии слабых кислот, превращается в фруктозу (в 1,7 раза слаще свеклольного сахара).

Суп с девясилом. В кипящий бульон или воду положить нарезанные морковь, лук, корни петрушки, сельдерея, картофель и варить на слабом огне. За 10—15 минут до готовности добавить корень девясила, посолить. Перед подачей на стол заправить сметаной, зеленью укропа и петрушки.

500 г бульона, 100 г картофеля, 50 г моркови, 50 г лука репчатого, по 15 г корней петрушки и сельдерея, 20 г корня девясила, 25 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Суп-пюре из зеленого горошка с девясилом. Консервированный зеленый горошек разогреть в собственном соку, протереть через сито. Измельченные морковь и корень петрушки спассеровать и тоже протереть через сито. Все смешать, опустить в горячий подсоленный мясной бульон или воду, довести до кипения, добавить пропущенные через мясорубку корни девясила, заправить пассерованной мукой, разведенной сливками до консистенции сметаны, и варить 2—3 минуты. Перед подачей на стол в тарелку положить сливочное масло, зелень укропа и петрушки.

500 мл бульона, 100 г горошка зеленого консервированного, 30 г моркови, 20 г корня девясила, 25 г лука репчатого, 20 г муки, 50 г сливок, 50 г масла сливочного, 20 г корня петрушки, соль, зелень укропа и петрушки.

Каши с девясилом. Можно варить каши из разных круп: овсяной, гречневой, рисовой, пшеничной, как на молоке, так и на воде. За 10—15 минут до готовности добавить измельченные на мясорубке корни девясила.

На 1 порцию каши 50—70 г измельченных свежих корней или 20 г порошка из сушеных корней девясила.

Пудинг творожный с рисом и девясилом. Рис промыть в теплой воде, опустить в подсоленную кипящую воду и варить до набухания. Затем влить молоко и варить до готовности. Творог протереть через сито, смешать с рисовой кашей, добавить сырое яйцо, сахар, измельченные корни девясила. Массу выложить в смазанную маслом форму или сковородку, полить сметаной и запечь в духовке.

50 г риса, 75 мл молока, 50 мл воды, 150 г творога, 10 г сахара, 40 г девясила, 50 г сметаны, 1 яйцо, соль.

Измельченные корни девясила добавляют в сдобное тесто для ароматизации булочек, пряников, печенья и других кондитерских изделий.

Компот с девясилом. При приготовлении компотов из любых фруктов и ягод добавить измельченные свежие корни или порошок из высушенных корней девясила, сахар, лимонную кислоту и варить в закрытой посуде до готовности.

300—400 г фруктов, 1 л воды, 10 г порошка из корней девясила или 50 г корней свежих, 1 г кислоты лимонной, сахар по вкусу.

Кисель с девясилом. Корни девясила сварить до размягчения, отцедить, в отвар добавить сок клюквы или других ягод, сахар, разведенный в холодной воде крахмал и довести до кипения.

20 г корней девясила, 200 мл сока, сахар по вкусу, 35 г крахмала, 1 л воды.

Повидло с девясилом. В воду влить уксус, довести до кипения, добавить измельченные на мясорубке корни девясила и варить на слабом огне 2—3 часа (до исчезновения запаха уксуса). Повидло разложить в стерилизованные банки, накрыть пергаментной бумагой или полиэтиленовыми крышками. Хранить в прохладном месте.

1 кг корней девясила, 1 л воды, 50—75 мл столового уксуса.

Напиток с девясилом. Свежие корни девясила пропустить через мясорубку, варить в закрытой посуде 20—30 минут, процедить, в отвар добавить сок клюквы, сахар или мед.

300 г свежих корней девясила или 50 г сушеных корней, 1 л воды, 200 мл сока клюквы, сахар по вкусу.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ девясил высокий применяется с древних времен. Действие его на организм многогранное: отхаркивающее, болеутоляющее, мочегонное, вяжущее, потогонное, противовоспалительное, желчегонное, успокаивающее. Он улучшает функции поджелудочной железы, печени, почек.

Настой корней и корневищ девясила. 20 г сушеных корней с корневищами настаивать в 400 мл охлажденной кипяченой воды 8 часов. Пить по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды при воспалении легких, бронхитах, трахеитах, простуде. Можно добавить мед, варенье по вкусу.

Отвар из корней и корневищ девясила. 20 г сушеных корней с корневищами кипятить 5 минут в 200 мл воды, настаивать в теплом месте 4 часа, затем процедить. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30 минут до еды при заболеваниях легких, гастритах, колитах, холециститах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатитах, гипертонической болезни. Отваром полоскать полость рта и зева при ангинах, стоматитах, делать компрессы на больные суставы при ревматизме, артритах. Следует помнить, что препараты девясила высокого можно применять только по назначению врача. При передозировке могут появиться симптомы отравления.

Корневища и корни девясила высокого входят в состав отхаркивающих, желудочных, мочегонных сборов.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы, почек.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ девясил высокий ранней весной при появлении первых листьев или в августе — октябре. Растения выкапывают лопатами, отряхивают землю, отрезают стебли, промывают холодной водой, корни тоньше 0,5 см обрезают.

Сушат на воздухе, под навесом, на чердаках, верандах, сушилках, печах, духовках при температуре 40—50 °С.

Высушенное сырье представляет собой смесь бесформенных корневищ длиной до 20 см, 1—8 см в диаметре и корней различной формы. Снаружи они серо-бурые, на изломе желто-белые, своеобразного ароматического запаха, пряного, горьковатого, жгучего вкуса. Хранят в сухом, хорошо проветриваемом помещении.

Для быстрого восстановления зарослей необходимо часть растений оставлять для семенного размножения. С этой же целью кусочки корневищ, на верхушке которых имеются почки, закапывают в землю.

Срок хранения корневищ и корней девясила — 3 года.

Донник лекарственный **Melilotus officinalis (L.) Pall**

Рис. 19

Растет повсеместно на пустырях, вдоль дорог, по сорным местам, на полях.

Двулетнее травянистое растение высотой 50—100 см. Стебель ветвистый, прямой, листья длинночерешковые с шиповидными прилистниками.

Цветет в июне — сентябре. Цветки желтые, мелкие, собраны в длинные, пазушные кисти из 30—70 цветков. Плоды — мелкие бобы, морщинистые, с 1—2 семенами, созревают в июле—сентябре.

Трава донника содержит органические кислоты, эфирное масло, дубильные вещества, витамины С, Е, каротин, производные пурина, жироподобные вещества, белок, крахмал, фитонциды. В семенах найдены дикумарин, препятствующий свертыванию крови, жирное масло, белок, крахмал, в цветках — эфирное масло с кумарином. При высушении в траве образуется лактон кумарин — пахучее вещество с запахом свежего сена.

Хороший медонос.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ донник лекарственный широко используют в парфюмерной промышленности для ароматизации мыла, паст, помад и др., в ликеро-водочном производстве — при изготовлении вин, ликеров, настоек, а также для придания приятного запаха нюхательному табаку, махорке. Траву кладут в шерстяные и меховые изделия для предохранения от моли.

В ПИТАНИИ используют свежие молодые листья донника лекарственного. Из них готовят салаты, супы, окрошки, гарниры к мясным, рыбным блюдам. Из сушеных листьев делают приправы к первым, вторым блюдам, подливам.

Суточная доза свежих листьев — 20 г, сушеных — 5 г, порошка — 5 г.

Следует помнить, что *при передозировке донника может наступить отравление.*

Порошок из донника лекарственного. Высушенные листья и соцветия донника смолоть в кофемолке или потолочь в ступе, просеять через сито. Использовать как пряность к первым и вторым блюдам, закускам, соусам, напиткам.

Салат с донником лекарственным. Молодые листья донника нарезать, добавить нашинкованные свежие огурцы, зеленый лук, сваренное вкрутую яйцо, посолить, перемешать. Заправить сметаной, или майонезом, или растительным маслом.

20 г листьев донника, 25 г лука зеленого, 50 г огурцов свежих, 1 яйцо, 25 г сметаны (или майонеза, или масла растительного), соль.

Щи с донником. В подсоленном мясном бульоне или воде сварить нарезанные картофель, морковь, лук. За 5 минут до готовности добавить измельченные листья донника, щавеля, заправить пассерованным луком, томатным соусом. Перед подачей на стол в тарелки положить кружочки сваренного вкрутую яйца, сметану, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 20 г листьев донника, 100 г щавеля, 40 г моркови, 80 г картофеля, 25 г лука репчатого, 50 г соуса томатного, 25 г сметаны, 1 яйцо, соль, зелень укропа и петрушки.

Окрошка с донником. В хлебный квас положить кусочки отварной говядины, картофеля, сваренного вкрутую яйца, свежих огурцов, растертые с солью и горчицей измельченные листья донника и лук, сахар. Заправить сметаной.

500 мл кваса, 70 г говядины отварной, 50 г огурцов свежих, 20 г листьев донника, 25 г лука зеленого, 1 яйцо, 50 г картофеля отварного, 25 г сметаны, соль, горчица, сахар по вкусу.

Биточки по-белорусски с донником. В говяжий фарш добавить измельченные листья донника, лук, яйцо, перец черный молотый, соль и тщательно перемешать. Из массы сформовать биточки, запанировать их в сухарях и поджарить на топленом или растительном масле.

250 г фарша говяжьего, 20 г лука репчатого, 20 г листьев донника, 1 яйцо, 25 г масла топленого или растительного, 15 г сухарей панировочных, соль, перец по вкусу.

Мясо, тушенное с донником. Кусочки мяса обжарить, переложить в утятницу, добавить нашинкованный репчатый лук, натертую на крупной терке морковь, нарезанные картофель, листья донника, лавровый лист, перец, семена укропа, залить водой, чтобы покрыла поверхность мяса, и тушить на слабом огне до готовности.

250 г мяса, 50 г жира, 50 г моркови, 50 г лука репчатого, 200 г картофеля, 20 г листьев или 5 г порошка донника, специи по вкусу.

Донник можно добавлять в компоты и кисели, сваренные из любых фруктов и ягод. Листья и соцветия или порошок донника положить в марлевый мешочек, опустить его в компот и варить. В конце варки мешочек удалить.

На 1 порцию компота — 15 г листьев донника или 5 г порошка.

Напиток с донником. В кипящую воду положить листья и соцветия донника, сахар, сок клюквы или других ягод, довести до кипения и охладить.

1 л воды, 10 г листьев и соцветий донника, сахар по вкусу, 75—100 мл сока клюквы.

Свежие и высушенные листья и соцветия донника добавляют в пищу по 25 г в день и в любое время года.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют траву, цветки, листья донника лекарственного. Они оказывают болеутоляющее, успокаивающее, противосудорожное, ветрогонное, ранозаживляющее действие.

Применять растение можно только по назначению врача, с соблюдением правил приема, указанных доз и срока лечения. *При передозировке могут появиться головные боли, тошнота, рвота.* В таких случаях прием лекарств из донника следует прекратить и срочно обратиться к врачу.

Настой травы донника. 15—20 г травы настаивать в 250 мл охлажденной кипяченой воды 4 часа в закрытой банке. Принимать по 100 мл 3 раза в день при бессоннице, головной боли, хроническом бронхите, гипертонической болезни, нервных расстройствах, обильных менструациях.

Настой травы донника. 30—40 г травы настаивать в 200 мл кипящей воды в теплом месте 30 минут. Применять для компрессов, примочек, ванн при ревматизме, гнойничковых поражениях кожи, фурункулезе.

Отвар из травы донника. 10 г травы варить в 200 мл воды 30 минут, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при бронхитах, острых респираторных заболеваниях, болезнях почек, печени, бессоннице.

Мазь из свежих цветков донника. 50—60 г свежих цветков тщательно растереть с тремя столовыми ложками свежего сливочного масла. Смазывать фурункулы, карбункулы для ускорения их созревания.

Измельченные листья прикладывать на гноящиеся раны, долго не заживающие язвы.

Донник входит в состав грудных смягчительных, слабительных сборов.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: беременность, внутренние кровотечения, пониженная свертываемость крови.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ облиственные верхушки донника лекарственного и боковые побеги во время цветения, с июля по сентябрь.

Траву раскладывают тонким слоем или связывают в пучки, подвешивают их к потолку, на стены на сквозняке. После сушки обмолачивают и просеивают через сито.

Высушенное сырье сильного запаха, солоновато-горького вкуса. Хранят в бумаге, в жестяных, плотно закрывающихся банках, коробках или в стеклянной таре.

Срок хранения травы — до 2 лет.

Дуб обыкновенный *Quercus robur* L.

Рис. 20

Распространен в лиственных лесах. В пойменных дубравах образуются чистые заросли дуба. Живет до 400—500 лет, иногда до 1000—1500 лет.

Дерево высотой до 40—50 м, ствол могучий, ветви извилистые, кряжистые, крона густая, широкая. Кора молодых ветвей гладкая, годовичных — красно-бурая, старых побегов — темно-серая, растрескавшаяся.

Листья до 15 см длины и 10 см ширины, плотные, блестящие. К осени на них бывают наросты — орешки-галлы, вздутия от укусов насекомого орехотворки, откладывающей под кожицу листа свои яйца.

Цветет в апреле—мае. Цветки раздельнополые, однодомные, малозаметные, мужские создают повислые длинные сережки, женские по 1—3 на удлинненных цветоножках. Цветет на открытых местах в 10-летнем, в лесу — 40—60-летнем возрасте.

Плоды — продолговатые желуди, коричневые, блестящие, располагаются в плюске — неглубокой круглой чашечке, горьковатого вкуса, бывают и сладкие. Созревают в сентябре—октябре.

Кора дуба содержит дубильные, белковые вещества, органические кислоты (галловая, эллаговая и др.), катехины, кверцетин, сахар, углеводы, слизь, крахмал, пектины и др. В желудях найден крахмал, дубильные вещества, белок, сахар, жирное масло, в листьях — дубильные вещества, кверцетин. Чем старше дерево, тем меньше дубильных веществ в его коре.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ используют древесину дуба, отличающуюся прочностью, твердостью, гибкостью, красотой рисунка. Из нее делают мебель, паркет, бочки, фанеру, ручки, кухонные доски и многие другие прочные изделия, устойчивые к влаге.

Древесину дуба широко используют в судостроении и вагоностроении, гидротехнических сооружениях.

Кора дуба применяется для дубления кож. Из нее делают пробки, черные красители.

В ПИТАНИИ используют желуди. Из них с древних времен делали муку, крупу. Муку добавляют для вкуса и питательности в хлеб, оладьи, блины, ореховые торты, кофе. Поджаренные желуди пригодны к чаю вместо сухарей, заменяют орехи в кондитерских изделиях.

Мука из желудей. Желуди разрезать, предварительно очистив от кожуры, залить на двое суток водой (менять ее 3—4 раза в день). Затем воду слить, переложить желуди в эмалированную посуду, залить водой в соотношении 1:2 и нагреть до кипения. Мокрые и теплые желуди пропустить через мясорубку, разложить тонким слоем на фанере и сушить на воздухе, в печке или духовке. Можно кусочки желудей высушить, после чего потолочь в ступе или смолоть в кофемолке.

Крупа. Желуди разрезать, высушить и измельчить в крупу.

Высушенные желуди хранятся длительное время, сохраняя пищевые свойства.

Оладьи. Желудевую и пшеничную или ячменную муку развести кислым молоком, посолить, добавить сахар, сырое яйцо, соду, соль, тщательно размешать. Из массы пожарить на масле оладьи. Перед подачей на стол полить сметаной или растопленным сливочным маслом.

100 г муки желудевой, 200 г муки пшеничной (или ячменной), 250 мл кефира, 1 яйцо, 1 чайная ложка сахара, 1/2 чайной ложки соды, 100 г масла растительного, соль по вкусу.

Хлеб с желудевой мукой. Желудевую муку смешать с пшеничной или ячменной, добавить разведенные в молоке или воде дрожжи, размягченный маргарин, соль, сахар, замесить тесто и поставить в теплое место. Когда тесто подойдет, сформовать хлеб и выпечь в духовке.

800 г муки желудевой, 100 г муки пшеничной (или ячменной), 25 г дрожжей, 500 мл молока (или воды), 50 г маргарина, 1 столовая ложка сахара, 1 чайная ложка соли.

Кофе. Поджаренные желуди, рожь, ячмень, овес, пшеницу смешать, добавить высушенные корни одуванчика, дикого цикория и смолоть в кофемолке. Хранить в закрытой стеклянной посуде.

1 чайную ложку смеси заварить 250 мл кипящей воды, настоять и пить, как чай. Горячее молоко, сахар или мед добавлять по вкусу.

30 г желудей, 20 г ячменя, 10 г ржи, 10 г овса, 20 г цикория, 10 г одуванчика, 15 г пшеницы.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют кору дуба, желуди. Кора оказывает вяжущее, противовоспалительное, ранозаживляющее, кровоостанавливающее, общеукрепляющее, мочегонное действие, понижает кровяное давление, повышает эластичность и прочность стенок кровеносных сосудов.

Настой коры дуба. 10 г коры дуба настаивать в 400 мл охлажденной кипяченой воды 6 часов, затем процедить. Пить по 100 мл 3—4 раза в день перед едой при заболеваниях желудка, кишечника, почек, легких.

Отвар из коры дуба. 20 г измельченной коры варить в 200 мл воды 30 минут. Пить по 100 мл 3 раза в день при колитах с поносами, желудочно-кишечных кровотечениях, гастритах, полоскать полость рта, горла при ангинах, стоматитах.

Отвар из коры дуба. 40 г коры варить в 250 мл воды 30 минут, затем настаивать 2 часа. Делать примочки при ожогах, экземе; клизмы, ванночки при кровоточащем геморрое; промывать раны, язвы, делать ножные ванны при потливости ног.

Мазь из коры дуба. Две части порошка коры дуба, одну часть почек черного тополя смешать с семью частями сливочного масла, выдержать в теплой печи 12 часов, затем варить на слабом огне или на водяной бане 30 минут, процедить. Мазью смазывать ожоги, обморожения.

Желуди. Высушенные, очищенные от оболочек семена поджарить до розового цвета. Применять при поносах.

Кофе из желудей. Поджаренные желуди измельчить в порошок и заваривать, как кофе. Давать детям при золотухе.

Воздух в дубовых рощах напоен фитонцидами дуба. При вдыхании его улучшается общее самочувствие, уменьшаются сердечные и головные боли, улучшается сон. Порошком из высушенных галл или свежими галлами смазывают экземы, лишай, ожоги.

Кора дуба входит в состав сборов для ванн от золотухи и рахита. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ кору дуба и желуди. Снимать кору можно только по разрешению лесничества на лесосеках с деревьев, предназначенных для вырубки, или срубленных при санитарной очистке, а также с поросли, оставшейся у пней спиленных деревьев. Следует помнить, что удаление молодой коры даже на небольшом участке может привести к гибели дерева.

Время сбора должно совпадать с периодом сокодвижения, с апреля по июнь. На молодой коре, гладкой, неповрежденной, без трещин и наростов, делают кольцевые надрезы на расстоянии 30 см друг от друга, затем разрезают вдоль и снимают кору в виде желобков.

Кору раскладывают тонким рыхлым слоем на подстилке, фанере и сушат в хорошо проветриваемом помещении, под навесом, на чердаках, ежедневно переворачивая. Досушивают в сушилках, печах, духовках при температуре не выше 40—50 °С. Во время сушки необходимо следить, чтобы кора не запылчилась, не загрязнилась, не намокла (при намокании она теряет дубильные вещества).

Высушенное сырье — куски коры длиной 20—30 см, снаружи блестящие, иногда матовые, светло-бурые или серые, гладкие или слегка морщинистые, без трещин. С внутренней стороны желтовато- или красновато-бурые, с продольными ребрышками. При сушке запах коры исчезает, при размачивании в горячей воде специфический запах восстанавливается. Вкус вначале сладковатый, затем — терпко-горький.

Желуди отряхивают с ветвей созревшими, когда они легко выпадают из чашечки, после первых заморозков, сразу очищают от плюсок, так как под ними образуется плесень, раскладывают тонким слоем и сушат вначале на воздухе, досушивают в сушилках, печах, духовках при температуре не выше 40—50 °С. После сушки удаляют околоплодники, кожуру и жарят до розового цвета.

Готовое сырье состоит из светло- или темно-бурых семядолей, без запаха, вначале сладковатого, затем горьковато-терпкого вкуса.

Хранят кору и желуди в хорошо проветриваемом сухом помещении. Срок хранения коры — до 5 лет, желудей — 3 года.

Дудник лесной (дягиль лесной)

***Angelica silvestris* L.**

Рис. 21

Растет на влажных почвах, в хвойных лесах, на вырубках, по опушкам заболоченных лесов, среди кустарников, по берегам рек, озер.

Многолетнее травянистое растение высотой 70—200 см. Стебель трубчатый, внутри полый, снаружи гладкий, сизовато-зеленый, сверху ветвистый. Корневище короткое, деревянистое, слабо неприятного запаха, горького вкуса.

Листья прикорневые, черешковые, крупные, до 35—80 см длины, двояко- или триждыперистые. Верхние листья мельче, со вздутыми стеблеобъемлющими уплощенными влагалищами.

Цветет в июне—июле. Цветки мелкие, беловато-зеленоватые, с розовым оттенком, собраны в крупные щитковидные, плоские многолучевые соцветия, до 10—17 см в диаметре.

Флоды — широкоовальные двусемянки длиной 6 мм. Созревают в августе—сентябре.

Растение содержит органические кислоты, дубильные вещества, эфирные масла, кумарины, флавоноиды, протеин, жир, аскорбиновую кислоту (особенно листья), соли кальция, фосфора и др. В листьях в стадии бутонизации много аскорбиновой кислоты, имеется жир, клетчатка, протсин.

В ПИТАНИИ используют нераспустившиеся бутоны, молодые стебли и листья с черешками. Молодые стебли, очищенные от кожицы, сочные, приятного вкуса. Их едят сырыми, солеными, маринованными, приготавливают цукаты, салаты, приправы, первые и вторые блюда. Нераспустившиеся жареные почки используют для приготовления сладостей.

Порошок из листьев дудника лесного. Высушенные листья дудника смолоть в кофемолке. Порошок использовать для улучшения вкуса и ароматизации первых и вторых блюд, соусов, приправ, солений.

Салат с дудником лесным. Очищенные молодые побеги, листья и черешки дудника, корень сельдерея, яблоки, очищенные от кожуры и сердцевин, нарезать, посолить и перемешать. Салат заправить сметаной, или майонезом, или томатным соусом и посыпать зеленью укропа, петрушки, лука. При желании добавить уксус, перец.

50—60 г побегов и листьев дудника, по 50 г корня сельдерея и яблок, 25 г сметаны (или майонеза, или соуса томатного), соль, уксус, перец по вкусу, зелень укропа, петрушки и лука.

Салат рыбный с дудником лесным. Вымоченную соленую рыбу очистить от кожи, костей, мелко нарезать, смешать с измельченными отварным картофелем, сваренным вкрутую яйцом, листьями и молодыми побегами дудника, солеными огурцами, луком. Салат заправить растительным маслом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

300 г сельди или салаки, 100 г дудника, 50 г лука репчатого, 2 яйца, соль, масло растительное по вкусу, зелень укропа и петрушки.

Суп молочный с дудником. Очищенные побеги нарезать и варить в молоке 15 минут. Заправить суп сливочным маслом.

150 г побегов дудника, 500 мл молока, 50 г масла сливочного.

Свекольник холодный с дудником лесным. Очищенную от кожуры свеклу натереть на терке. Свежие огурцы, зеленый лук, сваренное вкрутую яйцо нарезать кусочками. Все перемешать, залить охлажденной кипяченой водой, добавить измельченные побеги дудника, посолить

и поставить в холодное место. Перед подачей на стол заправить сметаной и посыпать зеленью укропа, петрушки.

60 г свеклы, 100 г огурцов, 25 г лука зеленого, 50 г дудника, 1 яйцо, 500 мл воды, 25 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Борщ с дудником лесным. В кипящую воду или мясной бульон положить капусту и варить на слабом огне до полуготовности. Затем добавить измельченные пассерованные морковь, лук, корень петрушки, тушеную свеклу, молодые побеги дудника и варить 15 минут. Перед готовностью ввести соль, сахар, специи, томатный соус. Борщ заправить сметаной, измельченным сваренным вкрутую яйцом, посыпать зеленью.

500 мл бульона, 100 г побегов дудника, 50 г капусты, 50 г свеклы, 40 г моркови, 30 г лука репчатого, 10 г корня петрушки, 5 г жира, 50 г соуса томатного, 25 г сметаны, 1 яйцо, соль, сахар, специи по вкусу, зелень укропа и петрушки.

Пюре с дудником. Молодые побеги и листья с черешками отварить, откинуть на дуршлаг, пропустить через мясорубку, добавить картофельное и морковное пюре, измельченный пассерованный лук. Подать как гарнир к мясным и рыбным блюдам.

400 г дудника, 250 г пюре картофельного, 100 г моркови, 50 г лука репчатого, 20 г масла растительного, соль по вкусу.

Жареные цветочные почки дудника лесного. Нераспустившиеся почки отваривать в подсоленной воде 15 минут, откинуть на дуршлаг или сито. После того как стечет вода, посыпать их панировочными сухарями и поджарить на растительном масле. Подать, заправив сметаной, или как гарнир к мясным и рыбным блюдам.

100 г почек дудника, 20 г сухарей панировочных, масло растительное по вкусу, 25 г сметаны, соль.

Листья дудника лесного засоленные. Листья с черешками нашинковать, добавить натертую на крупной терке морковь, семена укропа, тмина, клюкву, посолить. Хранить в прохладном месте.

1 кг дудника, 20 г моркови, по 10 г укропа и тмина, 100 г клюквы, соль по вкусу.

Засахаренный дудник (цукаты). Нераспустившиеся почки, молодые черешки листьев и стебли, очищенные от кожицы, опустить в кипящий 80%-ный сахарный сироп и варить 10—20 минут. Затем дудник выложить на тарелки и подсушить при комнатной температуре.

1 кг дудника, 800 г сахара, 200 мл воды.

Дудник лесной в молоке. Молодые побеги дудника очистить от кожицы, нарезать кусочками по 2—3 см, залить молоком и варить на слабом огне 10—15 минут. Подать горячим.

200 г побегов дудника, 200 мл молока.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют главным образом корни и корневища дудника лесного, реже семена и листья. Они улучшают пищеварение, функции органов дыхания, оказывают противовоспалительное, потогонное, мочегонное действие, уменьшают боли при заболеваниях суставов, мышц.

Корневище жевать при зубной боли.

Порошок из корней дудника принимать по 0,3 г 3 раза в день при вздутии живота, плохом аппетите, бронхите, как мочегонное.

Настой корней дудника лесного. 20 г корней настаивать в термосе в 200 мл кипящей воды 4 часа, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день через час после еды при гастритах, колитах, нефритах, бронхитах, бронхиальной астме, подагре, ревматизме, женских заболеваниях. Настоем промывать язвы, раны, пролежни, обморожения.

Настой корней и корневищ дудника лесного. 50 г измельченных корней и корневищ настаивать в 8 л кипятка 4 часа. Использовать для ванн при болях в суставах, мышцах, пояснице.

Отвар из корневищ дудника лесного. 20 г корневищ и корней дудника варить в 200 мл воды 20 минут, затем процедить, долить кипяченую воду до первоначального объема. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день при вздутии живота, болях в животе, поносах, бронхитах, бронхиальной астме, заболеваниях почек, маточных кровотечениях, ревматизме. Промывать раны, язвы.

Сок из свежих корневищ закапывают по 2—3 капли в ухо при болях, по 1 капле на больной зуб.

Дудник входит в состав мочегонного чая.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ корневища и корни, семена дудника лесного. Их выкапывают весной, очищают от почвы, обрезают надземную часть, промывают холодной водой и сушат вначале на воздухе, досушивают в сушилках, духовках, печах при температуре не выше 30—35 °С.

Семена заготавливают по мере созревания, сушат на воздухе, в духовке, при температуре не выше 50 °С.

Хранят корни и корневища в мешках, тюках, семена — в коробках. Срок хранения корней и корневищ, семян — 3 года.

Душица обыкновенная

***Origanum vulgare* L.**

Рис. 22

Растет повсеместно по опушкам сосновых, дубовых лесов, среди кустарников, на вырубках, по обочинам дорог, луговых склонов.

Многолетнее травянистое растение высотой до 90 см. Стебли прямостоячие, у основания ветвистые, пурпурного цвета, опушенные. Корневище сильно ветвистое, пускающее ежегодно по несколько стеблей.

Листья черешковые, супротивные, заостренные, сверху темно-зеленые, снизу бледно-зеленые, опушены мелкими нежными волосками.

Цветет с июля по август. Цветки мелкие, многочисленные, пурпурно-розовые, сидят в пазухах прицветников, собраны на верхушке стебля в раскидистую щитковидную метелку. Плод — орешки 0,5 мм длины, сидят в чашечках, созревают в июле — августе.

В растении обнаружены горькие, дубильные, флавоновые вещества, эфирное масло, называемое в народе «хмслевым», витамин С, терпены, свободные спирты. Хороший медонос.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ используют эфирное масло в парфюмерной промышленности при изготовлении одеколонов, эссенций,

зубных паст, туалетного мыла и др. Цветками можно окрашивать шерстяные изделия в оранжевый цвет. Травой посыпают меховые, шерстяные изделия для предохранения от моли. Пчеловоды натирают ульи от муравьев.

В ПИТАНИИ используют траву душицы. Ее применяют при засолке и мариновании помидоров, огурцов, грибов. Из листьев делают душистую приправу к мясным, рыбным блюдам, борщам, супам. Траву заваривают и пьют как приятный, душистый чай, а также применяют для ароматизации кондитерских изделий (булочек, пряников, печенья и др.), компотов, кваса.

Приправа из душицы. Высушенные листья душицы смолоть в кофемолке. Использовать как приправу для различных блюд, мучных изделий. Хранить в бумажных пакетах, в стеклянной посуде.

Салат с душицей. Очищенную морковь натереть на мелкой терке, яблоки измельчить на крупной терке, листья душицы и зеленый лук нарезать. Все перемешать, посолить и заправить сметаной или майонезом, посыпать зеленью укропа, петрушки.

100 г моркови, 50 г яблок, 25 г листьев душицы или 5 г порошка из душицы, 20 г лука зеленого, 25 г сметаны (или майонеза), соль, зелень укропа и петрушки.

Салат «Весна» с душицей. Отварной картофель, свежие огурцы, редис, зеленый салат, зеленый лук, листья душицы нарезать, добавить сваренное вкрутую яйцо, соль, лимонную кислоту или уксус и перемешать. Заправить сметаной или майонезом, посыпать зеленью.

150 г картофеля, 100 г огурцов, 50 г редиса, 100 г салата зеленого, 25 г лука зеленого, 25 г листьев душицы, 1 яйцо, 1 г кислоты лимонной, 50 г сметаны (или майонеза), соль, зелень укропа и петрушки.

Салат с мясом и душицей. Отварное мясо, картофель, свежие и соленые огурцы, сваренное вкрутую яйцо, листья салата нарезать, добавить консервированный зеленый горошек, лимонную кислоту, измельченную душицу, соль. Заправить сметаной или майонезом.

50 г мяса, 25 г душицы, 50 г картофеля, 30 г салата, по 30 г огурцов свежих и соленых, 20 г горошка зеленого, 1 яйцо, 25 г сметаны (или майонеза), 1—5 г кислоты лимонной.

Свекольник холодный с душицей. Вареную очищенную свеклу, огурцы без кожуры, зеленый лук, душицу, сваренное вкрутую яйцо нарезать, залить свекольным отваром, добавить сахар, соль. Заправить сметаной, посыпать зеленью укропа, петрушки.

500 мл отвара свекольного, 100 г свеклы, 100 г огурцов, 25 г душицы, 25 г лука зеленого, 1 яйцо, 50 г сметаны, сахар, соль по вкусу, зелень укропа и петрушки.

Суп рисовый с душицей. В бульоне или воде сварить рис до полуготовности, добавить нарезанные картофель, морковь, корень петрушки, посолить и сварить на слабом огне до готовности. Перед окончанием варки положить измельченные листья душицы, заправить пассерованным луком, томатной пастой. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 25 г риса, 150 г картофеля, 25 г моркови, 15 г корня петрушки, 20 г пасты томатной, 25 г душицы, 15 г масла сливочного, 25 г лука репчатого, соль, зелень укропа и петрушки.

Тефтели деревенские с душицей. Мясной фарш смешать с измельченными листьями душицы, рисовой или гречневой кашей, сырым яйцом, пассерованным луком, специями. Сформовать тефтели, запанировать их в муке или сухарях, обжарить, уложить на прогивень или сковородку, залить томатным или сметанным соусом и тушить до готовности.

Чтобы приготовить сметанный соус, надо муку спассеровать, развести мясным или овощным бульоном, тщательно размешать, добавить сметану, сливочное масло, соль и проварить 5—7 минут.

400 г фарша мясного, 50 г душицы, 1 яйцо, 50 г каши, 50 г лука репчатого, 25 г муки, 25 г масла сливочного, 150 г соуса томатного или сметаны, 25 г сухарей панировочных, специи, соль по вкусу.

Пудинг из тыквы с душицей. Ломтики очищенной тыквы потушить в молоке до готовности, засыпать манную крупу и варить на слабом огне 8—10 минут. Снять с огня, добавить натертые яблоки, сахар, соль, яичный желток, лимонную цедру, измельченную душицу, тщательно перемешать. Затем ввести взбитый белок, еще раз осторожно перемешать, выложить на смазанную маслом сковороду или форму, полить сметаной, запечь в духовке.

150 г тыквы, 1 яйцо, 50 г яблок, 15 г масла сливочного, 5 г сахара, 25 г молока, 15 г крупы манной, 10 г порошка душицы, 25 г сметаны, соль, цедра лимонная по вкусу.

В мясные и рыбные блюда душицу добавлять в конце приготовления: на 1 порцию 20 г травы или 5 г порошка.

Квас с душицей. В квас добавить сахар, дрожжи, душицу в марлевом мешочке и настаивать 10—12 часов. Мешочек вытащить.

10 л кваса, 100 г душицы.

Чай из душицы. Траву душицы заварить, как чай. Пить с сахаром, медом, вареньем, конфетами, повидлом. Можно душицу смешать со зверобоем, лепестками шиповника (1:1).

Чай уральский с душицей. Душицу, зверобой, байховый грузинский чай, плоды шиповника, черной смородины, черники, бузины смешать. 1 чайную ложку смеси заварить в 200 мл кипятка. Пить, как чай.

20 г душицы, 20 г зверобоя, 40 г чая байхового, 20 г плодов шиповника, по 20 г черной смородины, черники, 10 г бузины.

Напиток с душицей. Душицу заварить кипящей водой, настаивать 3—4 часа, процедить, добавить сахар, мед или варенье.

100 г душицы, 3 л кипящей воды, сахар, мед, варенье по вкусу.

С душицей солят капусту, добавляют ее в маринад для огурцов, грибов (на 1 л маринада 50 г душицы), в фарш для домашней колбасы (на 1 кг колбасы 10—15 г душицы).

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют траву душицы обыкновенной. Она оказывает болеутоляющее, отхаркивающее, мочегонное, потогонное, желчегонное действие. Улучшает работу органов пищеварения, прекращает спазмы желудка, кишечника, рвоту, повышает аппетит, ускоряет заживление ран, язв, очищает кожу от гнойничков, хорошо действует при экземе, золотухе.

Трава душицы входит в состав потогонного, грудного, ветрогонного

сборов. В аптеках имеются брикеты из травы душицы для приготовления настоев для ванн.

Настой травы душицы. 20 г травы настаивать в 250 мл кипящей воды 2 часа в термосе, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день при гастритах, колитах, заболеваниях почек, печени, бронхитах, простуде, нервном возбуждении, плохом настроении.

Настой травы душицы. 25 г травы настаивать в 500 мл кипящей воды 4 часа в теплом месте. Применять наружно для примочек, компрессов, ванн при рахите, золотухе, зудящих сыпях, экземе.

Настой сбора с душицей. 10 г травы душицы, 20 г корня алтея, 5 г листьев мать-и-мачехи перемешать. 1 столовую ложку смеси настаивать в 200 мл кипящей воды в термосе 2 часа, затем процедить. Пить по 100 мл 3—4 раза в день теплым при кашле, простуде, острых респираторных заболеваниях.

Порошок из сушеных листьев и цветочных верхушек душицы нюхать при головной боли и насморке.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: беременность, тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ траву душицы без грубых стеблей во время цветения, когда в ней содержится наибольшее количество эфирного масла и других биологически активных веществ.

Срезают ножом или серпом, не повреждая корней. Связывают в пучки и сушат на чердаках, под навесом, на верандах, в хорошо проветриваемых помещениях. Затем обмолачивают или протирают через крупноячеестое проволочное решето, удаляют посторонние примеси, крупные стебли.

Высушенное сырье состоит из мелких бледно-пурпурных цветков, зеленых листьев, небольшого количества верхушечных стеблей. При правильной сушке стебли не гнутся, а ломаются с треском. Запах сырья ароматный, вкус горьковато-пряный, слегка вяжущий.

Хранят в плотно закрытых стеклянных банках, в сухом проветриваемом помещении.

Размножается душица вегетативно и семенами. Заготовки возможны в ограниченных количествах. При этом нельзя вырывать все растения подряд, повреждать корневища. Собирают облиственные цветущие верхушки на высоте от земли не ниже 20—30 см. Часть душицы оставляют нетронутой для семенного размножения.

Срок хранения — до 3 лет.

Дягиль лекарственный **Archangelica officinalis (Moench.) Hoffm**

Рис. 23

Растет на влажных почвах, в сырых лесах, на заливных лугах, по берегам рек, среди кустарников.

Двулетнее или многолетнее травянистое растение высотой 1,5—2,5 м. Стебель прямостоячий, толстый, внутри полый, ветвистый, бороздчатый, с сизоватым налетом, внизу красноватый.

Корневище короткое, толстое, вертикальное, полое, красновато-бурое, содержащее белый или желтоватый млечный сок. От него отходят 1—2 стержневых, толстых, бугристых корни и несколько тонких придаточных. На изломе свежего корня видны темноватые или беловатые точки. Вес корневой системы до 200—300 г.

Листья крупные, прикорневые, до 80 см длины, очередные, дважды или триждыперистые, длинночерешковые, с крупными вздутыми влагалищами, с яйцевидными листочками. Стеблевые листья короткочерешковые, значительно меньших размеров. Черешки листьев на разрезе круглые в отличие от черешков дудника лесного, у которого они трехгранные с бороздкой.

Цветет в июле—августе. Цветки мелкие, зеленовато-белые или желтовато-зеленые, собраны в шаровидные сложные зонтики, до 15 см в диаметре, с 20—40 лучиками. Цветоносы под зонтиком опущенные, краевые лучи обращены вниз.

Плоды — широкоэллиптические двусемянки соломенно-желтого цвета, до 9 мм. С одного растения можно собрать 450—500 г семян. Зарослей не образует.

Корневища и корни растения содержат органические кислоты (яблочная, ангеликовая), воск, каротин, горькие и дубильные вещества, эфирное и жирное масло, крахмал, сахара, смолы, архангелицин, фитонциды, фитостерин, кумарины. В траве и семенах найдены жирное и эфирное масло, фитонциды, в листьях и цветках — много фитонцидов, витамина С, кверцитина.

Хороший медонос.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ используют эфирное масло дягиля. Оно широко применяется в парфюмерной промышленности для ароматизации одеколонов, паст, кремов и др. В некоторых районах дягель, культивируют как ароматическое и медоносное растение. Мед вкусный, ароматный, его можно получать до 60—300 кг с 1 га.

В ПИТАНИЕ пригодны молодые листья, побеги, корневища, корни, семена. Из молодых зеленых побегов, листовых черешков готовят цукаты для украшения тортов, пирогов, пирожных, варят варенье, повидло, джем, пастилу. Корневища и корни используют в ликероводочном производстве.

Из свежих молодых листьев делают салаты. Семена и порошок из сушеных листьев, корней добавляют в супы, борщи, тесто, соусы, в рыбные и мясные консервы.

Порошок из листьев дягиля. Молодые листья промыть холодной водой, высушить, измельчить в кофемолке. Использовать для ароматизации салатов, первых и вторых блюд, мучных изделий (коврижек, печенья, булочек), напитков, подлив, соусов. Хранить в бумажных пакетах, стеклянных банках.

Порошок из корней дягиля. Тщательно промытые корни разрезать на куски по 1—1,5 см, высушить, пропустить через мясорубку и просеять или смолоть в кофемолке. Использовать для ароматизации первых и вторых блюд, напитков, компота, кваса. При приготовлении блюд с термической обработкой порошок дягиля добавить за 5—7 минут до готовности. Хранить в бумажных пакетах, стеклянных

банках, закрытых пергаментной бумагой или полиэтиленовыми крышками.

Суточная норма порошка дягиля — 20—50 г.

Высушенные семена используют для ароматизации первых блюд, наливок, настоек.

Салат из капусты с дягилем. Белокочанную капусту промыть холодной водой, нашинковать, добавить измельченные листья дягиля или порошок из листьев, мелко нарезанные морковь, зеленый лук, посолить, перемешать. Заправить салат растительным маслом, или майонезом, или сметаной, или томатным соусом, посыпать зеленью укропа или петрушки.

200 г капусты, 100 г листьев дягиля, 50 г моркови, 25 г лука зеленого, 50 г майонеза (или масла растительного, или сметаны, или соуса томатного), соль, зелень укропа и петрушки.

Салат рыбный с дягилем. Кусочки вареной рыбы, картофеля, огурцов, измельченные листья дягиля, консервированный зеленый горошек посолить, перемешать, заправить майонезом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

По 150 г рыбы и картофеля, 80 г листьев дягиля, 70 г огурцов, 50 г горошка зеленого, 100 г майонеза, соль, зелень укропа и петрушки.

Салат с редькой и дягилем. Очищенную редьку натереть на крупной терке, смешать с нарезанными листьями или порошком дягиля, измельченным зеленым луком, специями. Заправить салат майонезом или сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

150 г редьки, 50 г дягиля, 25 г лука зеленого, специи по вкусу, 100 г майонеза (или сметаны), зелень укропа и петрушки.

Холодник по-мински с дягилем. В подсоленной воде сварить щавель, остудить. Желток сваренного вкрутую яйца мелко нарезать, лук растереть с солью. Отваренную и очищенную свеклу и свежие огурцы нашинковать. Кефир взбить венчиком. Все подготовленные продукты положить в отвар со щавелем, заправить порошком дягиля, яичным белком, сахаром. Перед подачей на стол в тарелки разложить сметану, зелень укропа и петрушки.

100 г щавеля, 80 г свеклы, 100 г огурцов, 30 г порошка дягиля, 1 яйцо, 30 г лука зеленого, 25 г сметаны, 100 г кефира, 400 мл воды, соль, сахар по вкусу, зелень укропа и петрушки.

Суп мясной с дягилем. Сварить мясной бульон, добавить нарезанные корень петрушки, морковь, репчатый лук, картофель, посолить и варить до готовности. Суп заправить измельченными листьями или порошком дягиля, пассерованным луком с томатным соусом. Перед подачей на стол в тарелки разложить сметану, посыпать зеленью укропа и петрушки.

1 л бульона мясного, 30 г корня петрушки, 300 г картофеля, 50 г моркови, 60 г лука репчатого, 100 г листьев дягиля, 25 г соуса томатного, 25 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Суп рыбный с дягилем. Рыбу залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, добавить репчатый лук, морковь, корень петрушки, посолить и варить на слабом огне до готовности. Перед окон-

чанием варки заправить порошком или измельченными листьями дягиля, перцем, лавровым листом, зеленью петрушки и укропа.

400 г рыбы, 800 мл воды, 15 г корня петрушки, 50 г моркови, 50 г листьев или 20 г порошка дягиля, соль, зелень петрушки и укропа.

Мясо по-белорусски с дягилем. Говяжье мясо хорошо отбить, посолить, посыпать перцем, запанировать в сухарях и обжарить на масле, затем добавить воду и тушить на слабом огне до готовности. За 10—15 минут до конца приготовления мясо посыпать порошком или семенами дягиля. Заправить зеленью укропа и петрушки.

200 г мяса, 20 г дягиля, 50 г масла растительного, 25 г сухарей панировочных, специи по вкусу.

Капуста, тушенная в молоке с дягилем. Капусту мелко нашинковать, ошпарить, откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, капусту залить кипящим молоком и тушить в закрытой посуде до тех пор, пока не испарится жидкость. За 5 минут до готовности добавить листья или порошок дягиля, соль. Капусту заправить маслом, сметаной, зеленью укропа и петрушки.

500 г капусты, 200 мл молока, 50 г листьев или 20 г порошка дягиля, 15 г масла растительного, 50 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Пирог с картофелем и дягилем. Картофель сварить в кожуре в соленой воде, очистить, горячим протереть, смешать с измельченными листьями дягиля, пассерованным на растительном масле луком, посолить. В дрожжевое тесто добавить порошок дягиля, раскатать корж толщиной 1,5 см. На половину коржа разложить картофельную начинку, накрыть второй половиной, края защипать. Пирог переложить на теплый, смазанный маслом противень, смазать яйцом и выпечь в духовке.

400 г муки, 10 г дрожжей, 200 мл молока, 15 г сахара, 2 яйца, 20 г порошка или 50 г листьев дягиля, 250 г картофеля, 150 г масла растительного, 80 г лука репчатого, соль по вкусу.

Соус молочный с дягилем. Муку поджарить до золотистого цвета, развести горячим молоком, тщательно размешать, добавить порошок дягиля, соль и варить на слабом огне 10 минут. Заправить сливочным маслом.

100 г муки, 400 мл молока, 80 г масла сливочного, 40 г дягиля, соль по вкусу.

Варенье из дягиля. Стебли дягиля срезать в мае — июне, промыть холодной водой, снять тонкую кожицу, разрезать на куски 5—8 см, выдержать в кипятке до размягчения, откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, опустить их в 70%-ный сахарный сироп, довести до кипения, снять с огня, выдержать 10—15 минут и вновь довести до кипения. Так повторить несколько раз.

500 г дягиля, 700 г сахара, 300 мл воды.

Варенье из дягиля с яблоками. Корни дягиля нарезать кусочками 2—3 см, опустить в кипящий 70%-ный сахарный сироп и варить на слабом огне 20—30 минут. Сироп слить, положить в него мелкие яблоки (райские и др.), варить до готовности, добавить подготовленный дягиль и кипятить 5—10 минут.

200 г дягиля, 1 кг яблок, 700 г сахара, 300 мл воды.

Молодые сочные отваренные побеги ценятся как деликатес.

Чай из дягиля. Корни дягиля измельчить, посушить при комнатной температуре. Заварить, как чай.

1 чайная ложка порошка дягиля, 250 мл воды.

Чай из смеси трав с дягилем. Смесь корней дягиля, листьев иван-чая, зверобоя положить в эмалированную посуду или в глиняный горшок, выдержать в теплой духовке 3—4 часа, затем высушить при комнатной температуре, измельчить, тщательно перемешать. Заварить, как чай (1 столовую ложку смеси на 200 мл воды).

100 г корней дягиля, 1 кг листьев иван-чая, 100 г зверобоя.

Компот с дягилем. Сварить компот из свежих или сушеных ягод и фруктов. За 5—7 минут до готовности добавить листья, или корни, или порошок из листьев, или корней дягиля.

400 мл компота, 100 г листьев дягиля, или 40 г корней, или 40 г порошка.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют цветущую траву, корневище, корни дягиля лекарственного. Они оказывают отхаркивающее, мочегонное, потогонное, противовоспалительное, спазмолитическое, тонизирующее действие, усиливают выделение пищеварительных соков, улучшают деятельность сердца, снимают спазмы и процессы брожения, оказывают бактерицидное действие на органы дыхания, улучшают аппетит, желчеотделение, успокаивают нервную систему.

Настой травы дягиля. 15 г травы настаивать в 300 мл кипятка 2 часа, затем процедить. Принимать по 2 столовые ложки 4 раза в день перед едой при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, колитах, холециститах, желчнокаменной болезни, воспалительных заболеваниях поджелудочной железы, задержке мочеиспускания, кашле, бессоннице, нервных расстройствах. Использовать для ванн при подагре, ревматизме, болях в пояснице.

Настой травы дягиля. 10 г травы дягиля настаивать в 400 мл охлажденной кипяченой воды 8 часов, затем процедить. Пить по 100 мл 2—3 раза в день перед едой при болезнях почек, мочевого пузыря, печени, желчного пузыря, повышенной нервной возбудимости, гастритах, колитах. Использовать для ванн при истерии, полоскать полость рта при воспалительных процессах.

Отвар из травы дягиля. 10 г травы дягиля кипятить в 200 мл кипятка 5 минут, настаивать 2 часа. Затем процедить. Пить по 50 мл при кашле, гастритах, колитах, воспалительных заболеваниях поджелудочной железы.

Свежий сок дягиля как болеутоляющее средство закапывать в больное ухо, использовать при зубной боли.

Порошок из корневищ и корней дягиля принимать по 0,5 г 3 раза в день перед едой при колитах, вздутии живота, гастритах, заболеваниях почек, мочевого пузыря.

Дягиль лекарственный входит в состав мочегонных, отхаркивающих, желудочных сборов.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены. Надо помнить, что сок дягиля оказывает сильное раздражающее действие на кожу.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ корневища, корни, листья, траву дягиля лекарственного. Растение первого года выкапывают осенью, второго года весной (двулетние корневища содержат больше биологически активных веществ, чем однолетние), тщательно очищают от почвы, промывают холодной водой, отрезают стебли. Крупные корневища разрезают на куски по 8—10 см, толстые разрезают вдоль. Сушат на чердаке, под навесом, в хорошо проветриваемом помещении, в сушилках, духовках, печах при температуре 35 °С.

Высушенные корневища снаружи красно-бурые или серые, внутри белые, с отходящими многочисленными придаточными корнями. Запах сильный, ароматный, усиливающийся при растирании. Вкус вначале сладковатый, затем горьковатый, жгучий.

Листья и побеги дягиля лекарственного собирают весной до цветения (для питания) и после цветения (для лечебных целей). Сушат на воздухе. Хранят в тюках, в хорошо проветриваемых помещениях.

Семена заготавливают созревшими в сентябре—октябре, сушат при комнатной температуре.

При заготовке нельзя выкапывать все растения подряд. Необходимо оставлять большую часть молодых особей для разрастания естественным путем. Разводится семенами.

Срок хранения листьев, побегов — 1 год, корневищ, корней, семян — до 3 лет.

Не следует собирать корни дягиля лекарственного вместе с корнями дудника лесного. Последние более деревянистые, тоньше, слабо неприятного запаха. Для питания они не пригодны, лекарственное действие выражено значительно слабее, чем дягиля лекарственного.

Ежевика сизая ***Prubus caesius* L.**

Рис. 24

Растет повсеместно, особенно в южных районах, по берегам рек и болот, на лесных опушках, разводится в садах, приусадебных участках.

Многолетний полукустарник с дуговидно изогнутыми побегами до 1,5 м длины, которые усажены шипами, покрыты сизым налетом. На первом году стебли растут, становятся прочными, деревянистыми, на втором на них появляются цветки, созревают плоды, вырастают новые стебли, стелющиеся по земле, некоторые из них укореняются. Старые стебли после этого отмирают.

Листья сверху зеленые, снизу посветлее, опушенные, усажены шипиками.

Цветет все лето, начиная с мая. Цветки белые, крупные, до 2 см в диаметре, собраны в небольшие щитковидные кисти, располагающиеся на концах ветвей.

Плоды — сложные многосемянки, плотно прирастают к цветоложу и отрываются вместе с ним, черные, красные, желтые с сизоватым налетом, сочные, мясистые, сладкие или кисло-сладкие, ароматные.

Созревают не одновременно, поэтому за лето их собирают несколько раз.

Плоды ежевики содержат сахара, органические кислоты, пектины, танины, ароматические, азотистые, красящие вещества, флавоноиды, соли калия, марганца, меди, витамины А, группы В, С, Е, каротиноиды. В семенах найдено жирное масло, в корнях — дубильные вещества, танин, в листьях — флавоны, органические кислоты, дубильные вещества.

Отличный медонос.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ из сушеных плодов ежевики получают фиолетовый краситель, высаживают для закрепления балок, склонов, оврагов, используют для селекции зимостойких сортов малины.

В ПИТАНИИ используют ягоды и листья ежевики. Из ягод варят варенье, джем, компот, пастилу, делают начинки в пироги, салаты. Из листьев приготавливают суррогат чая.

Салат с ежевикой. Ягоды ежевики разрезать пополам, яблоки измельчить на терке, крыжовник или виноград очистить от косточек, смородину от черешков, сливы разрезать на 4 части. Все сложить слоями в салатницу и заправить сметанным соусом с сахаром или ягодным соком.

400 г ежевики, 200 г слив, 200 г красной смородины, 150 г крыжовника или винограда, 150 г яблок, 400 г соуса сметанного или сиропа ягодного.

Компот из ежевики. Ягоды разложить в стерилизованные банки, залить горячим сахарным сиропом, накрыть крышками, и стерилизовать: пол-литровые — 15, литровые — 20 минут. Банки укупорить.

1 кг ежевики, 300—400 г сахара, 1 л воды.

Кисель из ежевики. Ягоды протереть через сито, ввести их в кипящий сладкий раствор крахмала, хорошо размешать, довести до кипения.

200 г ягод, сахар и крахмал по вкусу, 500 мл воды.

Желе из ежевики. Ягоды нагреть до температуры 90 °С, размять, отжать сок, добавить лимонный сок, растворенный желатин, сахар и варить на слабом огне до густоты желе.

1 кг ягод, 500 г сахара, сок из 1/2 лимона, 60 г желатина.

Мармелад из ежевики. Ягоды нагреть, размять, отжать сок и кипятить на слабом огне до выпаривания половины первоначального объема, добавить сахар и варить до необходимой консистенции. Мармелад разрезать на кусочки и подсушить на пергаментной бумаге.

1 кг ягод, 350 г сахара.

Пастила из ежевики. Ягоды хорошо пропарить в духовке, протереть через сито, смешать с сахаром и варить на слабом огне до густоты желе. Массу разлить в формочки, запечь в духовке, затем охладить, посыпать сахаром или сахарной пудрой.

1 кг ежевики, 500 г сахара.

Варенье из ежевики. 1. Плоды перебрать, удалить плодоножки, залить сахарным сиропом на 4—6 часов. Затем сироп слить, довести до кипения, охладить, положить в него ягоды и варить на слабом огне до готовности.

1 кг ежевики, 1 кг сахара, 300 мл воды.

2. Ягоды ежевики перебрать, слегка сполоснуть холодной водой, засыпать сахаром и поставить в прохладное место на 10—12 часов. Затем варить на сильном огне 20 минут, разложить в горячие банки и выдерживать их в горячей воде 2 часа.

1 кг ежевики, 1 кг сахара.

Сироп из ежевики. Спелые ягоды ежевики перебрать, отжать сок, добавить воду, сахар, проварить 5—10 минут, разлить в стеклянные банки и укупорить. Хранить в холодном месте.

1 кг ежевики, 500 г сахара, 200 мл воды.

Напиток из ежевики с желтком. Взбить желтки, добавить сироп из ежевики, апельсиновый или мандариновый сок, охлажденную кипяченую воду, пищевой лед, хорошо перемешать и процедить в стаканы или чашки. Употребить сразу после приготовления.

250 мл сиропа из ежевики, 100 мл сока апельсинового или мандаринового, 4 желтка яичных, 400 мл воды, пищевой лед.

Коктейль с ежевикой. Сок из ежевики, желтки, охлажденное кипяченое молоко и мед взбить в миксере, добавить кубики пищевого льда.

200 мл сиропа из ежевики, 400 мл молока, 3 желтка яичных, 1 столовая ложка меда, пищевой лед.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют ягоды, листья, корни ежевики. Зрелые ягоды утоляют жажду, оказывают жаропонижающее, потогонное, общеукрепляющее, успокаивающее действие. Незрелые — усиливают функции желудка, кишечника. Листья оказывают антисептическое, вяжущее, кровоостанавливающее, потогонное, ранозаживляющее действие, корни — вяжущее, кровоостанавливающее, а сок из корней — мочегонное действие.

Настой листьев ежевики. 20 г листьев настаивать в 400 мл кипятка 4 часа, затем процедить. Пить по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды при поносах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, отеках, гипертонической болезни, атеросклерозе.

Настой листьев и цветков ежевики. 10 г листьев и цветков настаивать в 500 мл кипятка 4 часа. Пить по 100 мл перед едой при гастритах, поносах.

Настой сбора. 10 г листьев ежевики, 15 г травы зверобоя, 10 г цветков белой акации настаивать в 400 мл кипятка 4 часа, затем процедить. Пить по 50 мл горячим 3 раза в день за 15 минут до еды при малокровии, общей слабости, плохом аппетите.

Отвар из листьев и цветков ежевики. 10 г листьев и цветков кипятить в 200 мл воды 15 минут, настаивать 2 часа, затем процедить. Пить по 1 столовой ложке 4 раза в день при поносах.

Отвар из корней ежевики. 100 г корней кипятить в 500 мл воды до уменьшения первоначального объема наполовину, затем процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день при заболеваниях желудка, кишечника, печени, поджелудочной железы.

Свежие ягоды ежевики есть при гастритах, колитах, поносах, простудных заболеваниях.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ листья, корни, ягоды ежевики. Листья собирают во время цветения, молодые побеги с листьями — весной, сушат

в тени, в хорошо проветриваемом помещении. Корни выкапывают весной или осенью, сушат в сушилках.

Ягоды собирают по мере созревания, сушат вначале на солнце, затем в сушилках, духовках, печах, начиная с температуры 70—75 °С и заканчивая при 45—50 °С. Хранят в сухом, проветриваемом помещении.

Срок хранения ягод — 1 год, корней — 3 года.

Жеруха лекарственная (водяной кресс)

***Nasturcium officinalis* R. Br.**

Рис. 25

Растет около болот, канав, водоемов со стоячей водой, вдоль ручьев.

Многолетнее травянистое растение высотой до 60 см. Стебель полулежащий, бороздчатый, полый, у основания укореняющийся, простой или ветвистый. Корни длиной 10—60—100 см.

Листья перисторассеченные с 3—7 парами продолговатых зубчатых долей, расположенных на стебле попарно.

Цветет в июне — августе. Цветки белые, четырехлепестковые, собраны в короткие кисти на верхушке стеблей. Плоды — стручки с семенами, продолговато-линейные, с 2-лопастными рыльцами.

Растение приятно запаха, содержит до 210 мг% аскорбиновой кислоты, витамины группы В, Е, D, провитамин А, минеральные соли, йод, горчичное, эфирное масло. В семенах найдено жирное масло. В соке много йода, железа, фосфора, калия и др.

В ПИТАНИИ используют молодые свежие побеги и листья — кресс-салат. Из них готовят салаты, гарниры к первым и вторым блюдам, кладут в супы, борщи, приправы, подливы. Молодые побеги в вареном виде употребляют в качестве пряной приправы к мясным блюдам и супам.

Салат из жерухи. Молодые стебли и листья жерухи бланшировать 5 минут, откинуть на дуршлаг. После того как вода стечет, измельчить, добавить нашинкованные зеленый лук, сваренное вкрутую яйцо, посолить и перемешать. Заправить сметаной или майонезом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

100 г жерухи, 25 г лука зеленого, 1 яйцо, 25 г сметаны (или майонеза), соль, зелень укропа и петрушки.

Суп из жерухи. Нашинкованные картофель и морковь сварить в бульоне до полуготовности, опустить фрикадельки, измельченную зелень жерухи и довести до готовности.

Чтобы приготовить фрикадельки, мясной фарш тщательно перемешать с измельченной зеленью жерухи, яйцом, пассерованным луком, солью, черным перцем. Из массы сформовать фрикадельки.

500 мл бульона, 200 г картофеля, 50 г лука, 50 г моркови, 100 г фарша, 1 яйцо, 20 г зелени жерухи, 15 г масла растительного, соль, перец по вкусу.

Борщ с жерухой. В мясном бульоне или воде сварить нашинкованные свеклу, морковь до полуготовности, добавить капусту, карто-

фель. За несколько минут до готовности положить измельченные жеруху, пассерованный лук с томатным соусом, посолить. Перед подачей к столу разложить в тарелки кружочки сваренного вкрутую яйца, сметану, посыпать зеленью укропа, петрушки.

500 мл бульона, 150 г свеклы, 50 г моркови, 50 г картофеля, 50 г лука репчатого, 50 г жерухи, 100 г капусты, 50 г соуса томатного, 1 яйцо, 25 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Овощи, тушенные с жерухой. Нашинкованные свеклу, морковь потушить до полуготовности, добавить измельченные капусту, картофель, корень петрушки, репчатый лук, молодые листья жерухи, лавровый лист, семена укропа, тмина, соль и тушить до готовности. Заправить томатным соусом.

150 г свеклы, 150 г моркови, 50 г лука репчатого, 100 г жерухи, 20 г корня петрушки, 100 г томатного соуса, 150 г масла растительного, 150 г капусты, 200 г картофеля, пряности по вкусу.

Котлеты мясные с жерухой. В домашний фарш добавить сырое яйцо, измельченные листья жерухи, размоченный в молоке белый хлеб, нарезанный лук, соль, перец и тщательно перемешать. Из массы сформовать котлеты или биточки, запанировать в сухарях и жарить на масле, жире или приготовить на пару.

400 г фарша, 1 яйцо, 30 г лука репчатого, 50 г хлеба белого, 50 мл молока, 25 г сухарей панировочных, 50 г масла растительного, 80 г листьев жерухи, перец, соль.

Пюре из жерухи. Молодые стебли и листья жерухи пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, горчицу, растительное масло, уксус. Использовать для гарнира и заправки первых и вторых блюд.

1 кг зелени жерухи, 20 г масла растительного, соль, уксус, перец по вкусу.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют молодые листья и сок жерухи. Они оказывают противовоспалительное, витаминное, мочегонное, антисептическое, легкое слабительное действие, улучшают состав крови.

Настой листьев жерухи. 30 г свежих листьев настаивать в 1 л кипятка 6 часов. Процедить и пить по 200 мл 3 раза в день для нормализации обмена веществ, при различных заболеваниях кожи.

Сок из жерухи. Молодые листья и стебли жерухи измельчить, отжать сок. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день при мочекаменной болезни, воспалительных заболеваниях почек, мочевого пузыря, печени, желчного пузыря, желтухе, гастритах, малокровии, цинге.

Мазь из жерухи. 50 г свежего сока тщательно растереть с 50 г свежего сливочного масла. Смазывать кожу при ожогах, обморожениях.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не обнаружены.

ЗАГОТОВКУ жерухи для длительного хранения не производят, так как при сушке трава теряет лечебные качества. Свежее растение собирают до и во время цветения.

Жимолость съедобная *Lonicera edulis* L.

Рис. 26

Растет повсеместно, среди кустарников, на лесных опушках.

Кустарник высотой до 1,5 м, морозоустойчивый. Растет медленно, в первый год увеличивается на 4—7 см, второй — на 25—35 см, третий — на 45—50 см. Ветки покрыты серой корой. Листья мелкие, продолговатые, бледно-зеленые, опушенные.

Цветет в июне. Цветочные почки распускаются на 2—5 дней раньше, чем вегетативные. Цветки мелкие, желтовато-белые, собраны по 2—4 в соцветия, душистые.

Плодоносит на третий, четвертый год. Плоды крупные, черные, с сизым налетом, съедобные, приятно кисло-сладкого вкуса, напоминают вкус голубики, созревают в июне — июле неравномерно.

Плоды содержат органические кислоты, дубильные вещества, витамины Р, С, фенолы.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ используют очень плотную, твердую, как кость, древесину жимолости. Из нее делают сапожные гвозди, ружейные шомпола, ткацкие челноки и многие другие изделия. Краснодеревщики, народные умельцы, резчики изготавливают сувенирные изделия, отличающиеся большой прочностью.

В ПИТАНИИ пригодны плоды жимолости. Из них готовят освежающие напитки, компоты, кисели, варенье, джем, мусс. Сырые ягоды едят с сахаром, молоком, сливками.

Компот из жимолости. Спелые плоды промыть холодной водой, разложить в горячие стерилизованные банки, залить 50%-ным сахарным сиропом и пастеризовать при температуре 85 °С: пол-литровые банки — 15, литровые — 20 минут. Банки укупорить.

1 кг ягод жимолости, 500 г сахара, 500 мл воды.

Кисель из жимолости. Спелые плоды размять, отжать сок. Мезгу проварить в воде, процедить, в отвар всыпать сахар, влить разведенный холодной водой крахмал и довести до кипения. Кисель снять с огня, хорошо размешать, добавить сок, разлить в стаканы или чашки и посыпать по вкусу сахаром.

500 г плодов жимолости, 300 г сахара, 25 г крахмала, 1 л воды.

Жимолость в сахаре. Зрелые плоды уложить в стеклянные банки, полойно засыпать сахаром и закрыть пергаментной бумагой. Хранить в прохладном месте.

1 кг плодов жимолости, 1,2 — 1,5 кг сахара.

Жимолость с сахаром. Плоды жимолости пропустить через мясорубку с сахаром. Массу разложить в стеклянные банки, накрыть полиэтиленовыми крышками или пергаментной бумагой. Хранить в прохладном месте.

1 кг плодов жимолости, 1,5 кг сахара.

Сок из жимолости. Плоды в эмалированной посуде прогреть, размять деревянным пестиком, отжать сок, добавить сахар или сахарный

сироп и довести до кипения. Разлить в стерилизованные бутылки, банки и закупорить.

1 кг плодов жимолости, 100 г сахара.

Сок жимолости может быть использован в качестве безвредного пищевого красителя для напитков, желе, наливок и т. д., из него готовят освежающие витаминные напитки, кисели, компоты. Его можно смешивать с соками голубики, черники, земляники, смородины и различными фруктовыми соками.

Джем из жимолости. Плоды засыпать сахаром и выдержать 4 часа, затем добавить воду и варить на слабом огне до полного разваривания. Джем остудить, разложить в стеклянные банки, накрыть пергаментной бумагой. Хранить в прохладном месте.

1 кг плодов жимолости, 1,5—2 кг сахара, 200—400 мл воды.

Пастила из жимолости. Плоды размять, отжать сок. Выжимки засыпать сахаром на 5 часов или нагревать на слабом огне 15 минут. Массу тщательно размешать, раскатать в пласт шириной 1,5 см, посыпать сахаром, подсушить в теплой духовке, разрезать ромбиками. Хранить в стеклянной посуде в прохладном месте.

1 кг плодов жимолости, 1,2 кг сахара.

Варенье из жимолости. Неперезревшие плоды жимолости положить в горячий 70%-ный сахарный сироп на 4 часа, проварить 5—7 минут, снять с огня, настаивать 6—8 часов, затем сварить до готовности. Чтобы варенье не засахарилось, за несколько минут до готовности добавить лимонную кислоту.

Варенье из жимолости напоминает по цвету и вкусу вишневое варенье.

1 кг плодов жимолости, 700 г сахара, 300 мл воды, 1 г кислоты лимонной.

Желе из жимолости. Плоды размять, отжать сок, развести водой (1:1), добавить сахар, влить растворенный желатин, проварить 3 минуты и разлить в стаканы или вазочки.

1 кг плодов жимолости, 15 г желатина, сахар по вкусу.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют плоды, цветки, ветки, кору жимолости. Они оказывают мочегонное, противовоспалительное, противцинготное, противосклеротическое действие.

Настой листьев жимолости. 10 г листьев настаивать в 200 мл кипятка 2 часа и процедить. Пить по 1 столовой ложке 4 раза в день при отеках, поносах, болезнях почек, мочевого пузыря. Использовать для промывания ран, язв, ожогов.

Настой плодов жимолости. 20 г плодов настаивать в термосе в 200 мл кипятка 4 часа. Пить по 50 мл 3 раза в день при гипертонической болезни, гастритах, колитах с поносами, малокровии, гиповитаминозах.

Отвар из коры и ветвей жимолости. 20 г ветвей и коры жимолости кипятить в 200 мл воды 15 минут, затем настаивать 1 час. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой при гастритах, колитах с поносами, отеках, авитаминозах.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ молодые ветки, листья жимолости во время

цветения. Сушат в тени, в хорошо проветриваемом помещении, на чердаках, открытых верандах.

Плоды собирают по мере созревания. Сушат в духовках, печах, сушилках при температуре 65—70 °С.

Кору заготавливают ранней весной. Сушат на воздухе, под навесом, на чердаках, в хорошо проветриваемом помещении.

Срок хранения листьев и веток — 1 год, плодов — до 2 лет, коры — 3 года.

Заячья капуста (очиток обыкновенный)

Sedum telephium L.

Рис. 27

Растет на песчаных почвах, в сосновых и лиственных лесах, среди кустарников, на полянах, вдоль дорог.

Многолетнее травянистое растение высотой до 40 см. Стебель одиночный, прямостоячий, круглый, густо олиственный. Корни утолщенные в виде клубней. Листья мясистые, сочные, собраны в шаровидные розетки, покрыты сизым налетом.

Цветет в июле — сентябре. Цветки мелкие, розовые или пурпурные, создают щитковидно-метельчатые соцветия на верхушке побегов. Народная примета: если цветки на ночь остаются открытыми, будет дождь, закроются — будет хорошая погода. Плоды — сборные многолистовки.

Растение содержит гликозиды, органические кислоты, много витамина С, каротин, сахар, крахмал, соли кальция, дубильные вещества.

В ПИТАНИИ используют листья, имеющие приятный кисловатый вкус. Из них готовят салаты, винегреты, щи, гарниры к мясным, рыбным блюдам, освежающие напитки. Их заквашивают, маринуют.

Приправа из заячьей капусты. Высушенные листья измельчить в порошок. Использовать в качестве витаминной приправы для мясных, рыбных блюд, супов, борщей (на 1 порцию — 10—15 г порошка).

Салат из заячьей капусты. Молодые листья тщательно промыть холодной водой, бланшировать 2 минуты. Затем нарезать ножом, добавить измельченный зеленый лук, сваренное вкрутую яйцо, посолить и заправить сметаной, или майонезом, или растительным маслом.

150—200 г капусты заячьей, 25 г лука зеленого, 1 яйцо, 25 г сметаны (или майонеза, или масла растительного), соль по вкусу.

Салат с заячьей капустой. Помидоры, огурцы, зеленый лук, листья заячьей капусты нарезать, посолить, перемешать, заправить сметаной, майонезом или подсолнечным маслом. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

150 г помидоров, 100 г огурцов, 25 г лука зеленого, 50 г капусты заячьей, 25 г сметаны (или майонеза, или масла растительного), соль, зелень укропа и петрушки.

Салат из грибов с заячьей капустой. Грибы сварить до готовности (соленые грибы предварительно вымочить), нарезать, добавить измельченные заячью капусту, зеленый лук, сваренное вкрутую яйцо. За-

править сметаной или майонезом. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

100—150 г грибов, 25 г лука зеленого, 100 г капусты заячьей, 1 яйцо, 50 г сметаны (или майонеза), соль, зелень укропа и петрушки.

Щи из заячьей капусты. В подсоленном бульоне или воде сварить картофель, морковь, лук, коренья петрушки (морковь и лук можно предварительно пассеровать). За 3 минуты до готовности добавить измельченные листья заячьей капусты, щавель. Перед подачей на стол в тарелку положить кружочки сваренного вкрутую яйца, сметану, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 200 г капусты заячьей, 25 г картофеля, 25 г моркови, 15 г корня петрушки, 25 г лука репчатого, 1 яйцо, 25 г сметаны, 100 г щавеля, соль, зелень укропа и петрушки.

Суп картофельный с заячьей капустой и помидорами. В подсоленном мясном бульоне или воде сварить картофель и коренья петрушки. Измельченные морковь и репчатый лук поджарить на сливочном масле с соком свежих помидоров. В бульон положить нашинкованную заячью капусту, поджаренные овощи, нарезанные дольками красные помидоры и довести до кипения. Заправить взбитым желтком со сметаной. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 300 г помидоров, 100 г моркови, 15 г корня петрушки, 50 г лука репчатого, 100 г картофеля, 50 г сметаны, 100 г капусты заячьей, 50 г масла сливочного, 1 желток, соль, зелень укропа и петрушки.

Начинка из заячьей капусты. Молодые листья бланшировать 1—2 минуты, мелко нарезать, добавить измельченные пассерованные морковь, лук, сваренное вкрутую яйцо, посолить, перемешать. Использовать для начинок в мясные котлеты, биточки, фрикадельки, пирожки, пироги.

500 г капусты заячьей, 200 г моркови, 150 г лука репчатого, 2 яйца, 50 г масла растительного, соль по вкусу.

Гарнир с заячьей капустой. Измельченные листья заячьей капусты добавить в любой овощной гарнир, перемешать. Использовать как гарнир для вторых блюд.

Пирожки картофельные с заячьей капустой. В картофельное пюре ввести яйца, размешать. Массу разделить на лепешки, на каждую положить начинку из заячьей капусты, сформовать пирожки, запанировать их в муке, обжарить в растительном масле. Для начинки заячью капусту можно смешать с морковью, капустой, горохом и др. Подать пирожки горячими с маслом или сметаной.

400 г пюре картофельного, 2 яйца, 25 г муки, 100 г растительного масла, 200 г начинки из заячьей капусты.

Оладьи морковные с заячьей капустой. Очищенную морковь натереть на мелкой терке, добавить измельченную заячью капусту, яйца, соль, муку, тщательно перемешать. Жарить оладьи на подсолнечном масле. Подать со сметаной или маслом.

500 г моркови, 150 г капусты заячьей, 200 г муки, 3 яйца, 200 г сметаны, 150—200 г масла подсолнечного, соль по вкусу.

Квашеная заячья капуста. Листья заячьей капусты измельчить, плотно уложить, пересыпая солью, в эмалированную посуду, поставить под гнет. Хранить в холодном, сухом месте. Использовать для гарниров, супов, борщей.

1 кг листьев заячьей капусты, 50 г соли.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют траву, корни, листья заячьей капусты. Они оказывают тонизирующее, болеутоляющее, кровоостанавливающее, ранозаживляющее действие, способствуют удалению мозолей, бородавок. Листья очищают кожу от сыпей. Сок успокаивает нервную систему, улучшает работу сердца.

Настой листьев и корней заячьей капусты. 50 г листьев и корней настаивать в 600 мл кипятка в термосе 4 часа. Применять наружно для промывания ран, язв, ожогов, обморожений, порезов. Использовать для полоскания полости рта и горла при ангинах, стоматитах, для компрессов при болях в суставах, мышцах, костях, ревматизме, подагре. Прикладывать к бородавкам, мозолям.

Настой листьев заячьей капусты. 20 г листьев настаивать в 200 мл кипятка 4 часа. Процедить и пить по 50 мл 3—4 раза в день перед едой при заболеваниях почек, гастритах, колитах с поносами, цинге, кровотечениях, общей слабости, импотенции, женском бесплодии.

Отвар из листьев заячьей капусты. 20 г листьев варить в 200 мл воды 10 минут, затем процедить. Принимать по 25—30 мл 3 раза в день при болезнях почек.

Растрепанные свежие листья можно прикладывать к ранам, язвам, ожогам.

Распаренные листья, завернутые в марлю, — к болезненным местам, на суставы, мышцы, кости.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ траву заячьей капусты во время цветения. Сушат на воздухе, под навесом, на чердаках, в хорошо проветриваемых помещениях.

Корни выкапывают в сентябре — октябре, разрезают на кусочки, сушат на воздухе, как и траву.

Срок хранения травы — 1 год, корней — до 3 лет.

Звездчатка средняя (мокрица)

***Stellaria media* L.**

Рис. 28

Растет повсеместно около жилья, в огородах, садах, на сорных местах, вдоль дорог, по берегам рек. Растение неприхотливое к почве, не боится морозов, жары.

Одно-, двулетнее травянистое растение высотой 5—10 см. Стебли лежачие, до 30 см длины, укореняющиеся, ветвистые, покрыты волосками, удерживающими воду, которую впитывают из воздуха.

Растение на солнце кажется стеклянным благодаря переполненным водой стебелькам, после дождя они лучатся на солнце, становятся как бы хрустальными.

Цветет с апреля до поздней осени. Цветки состоят из тонких белых лепестков, напоминающих звездочку. Бутоны зимой не отмирают.

Живет от 3 до 4 недель. Распространяется мокрица веточками, которые, соприкасаясь с землей, пускают корни. Если мокрицу разорвать на части, она не погибнет, каждый кусочек даст корешки для нового растения.

Плоды — коробочки с многочисленными семенами.

Растение содержит много витаминов С, Е, каротин, сапонины и др.

Мокрицу считают злостным сорняком. С ней трудно бороться, когда она попадает в огороды, сады. Но не все знают, что это растение полезное, может быть использовано в питании, для оздоровления, хозяйства.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ из мокрицы можно получить краситель салатного цвета.

В ПИТАНИИ используют свежую траву звездчатки. Из нее готовят щи, салаты, пюре, начинки для пирогов.

Приправа из звездчатки. Траву пропустить через мясорубку, смешать с тертым хреном, чесноком, посолить, добавить растительное масло, уксус, тщательно перемешать. Использовать в качестве приправы к мясным, рыбным, крупяным блюдам, соусам, подливам, супам.

200 г звездчатки, 20 г хрена, 15 г чеснока, 25 г масла растительного, соль, уксус по вкусу.

Салат из звездчатки. Траву нарезать, добавить измельченные зеленый лук, свекольную ботву, сваренное вкрутую яйцо, посолить и перемешать. Заправить сметаной, или майонезом, или растительным маслом. Посыпать укропом.

100 г звездчатки, 100 г ботвы свекольной, 25 г лука зеленого, 25 г сметаны (или майонеза, или масла растительного), соль, зелень укропа.

Салат со звездчаткой. Свежую капусту нашинковать, растереть с солью деревянным пестиком, добавить клюкву, мелко нарезанные яблоко, звездчатку, зеленый лук и перемешать. Заправить сметаной, или майонезом, или растительным маслом. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

300 г капусты, 100 г звездчатки, 50 г яблока, 30 г клюквы, 20 г лука зеленого, 50 г сметаны (или майонеза, или масла растительного), соль, зелень укропа и петрушки.

Салат весенний со звездчаткой. Редис, ревеня, свежие огурцы, зеленый салат, звездчатку и зеленый лук мелко нарезать и перемешать. Заправить сметаной, или майонезом, или растительным маслом. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

50 г редиса, 20 г ревеня, 150 г огурцов, 100 г салата зеленого, 100 г звездчатки, 30 г лука зеленого, 50 г сметаны (или майонеза, или масла подсолнечного), соль, зелень укропа и петрушки.

Борщ со звездчаткой. В подсоленном мясном бульоне или воде сварить нарезанные картофель, морковь, лук, корень петрушки, свекольную ботву (морковь и лук можно предварительно спассеровать). За 3 минуты до готовности добавить измельченные звездчатку и щавель. Перед подачей к столу в тарелки положить кружочки сваренного вкрутую яйца, сметану, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 50 г картофеля, 150 г звездчатки, 50 г ботвы двекольной, 25 г лука репчатого, 100 г щавеля, 50 г моркови, 15 г корня петрушки, 1 яйцо, 25 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Суп овощной со звездчаткой. В подсоленной воде сварить картофель до готовности, заправить пассерованными морковью, луком, корнем петрушки, томатным соусом, добавить измельченную звездчатку, довести до кипения. Перед подачей к столу в тарелку положить сметану, зелень укропа и петрушки.

500 г воды, 200 г картофеля, 100 г моркови, 15 г корня петрушки, 50 г соуса томатного, 150 г звездчатки, 50 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Начинка для пирогов. Звездчатку пропустить через мясорубку, добавить пассерованный лук, соль, перемешать (можно смешать с морковью, заячьей капустой, белокочанной капустой, другими травами — подорожником, крапивой, одуванчиком и др.). Использовать для начинки котлет, пирожков, запеканок. На 1 порцию — 20 г начинки.

500 г звездчатки, 100 г лука репчатого, 200 г моркови, 100 г капусты заячьей, 100 г капусты белокочанной, по 25 г подорожника, крапивы, одуванчика, соль по вкусу.

Пирожки со звездчаткой. Из муки, дрожжей, разведенных в теплом (30 °С) молоке или воде, соли, сахара, яиц, пряностей (по вкусу) замесить некрутое тесто. Добавить подогретый маргарин или сливочное масло, снова вымесить и поставить подходить в теплое место. Через 2—2,5 часа тесто обмять, через 40—50 минут обмять вторично, выложить на посыпанный мукой стол, разделить на равные кусочки, сформовать шарики. Когда шарики подойдут, сплющить их рукой, положить на середину фарш из звездчатки, края соединить, придать форму пирожков. Жарить на растительном масле или запечь.

400 г начинки из звездчатки, 250 г масла растительного.

Для теста: 1 кг муки, 500 мл молока, 50 г дрожжей, 2 столовые ложки сахара, 150 г маргарина или масла сливочного, 3 яйца, соль, пряности по вкусу.

Зразы рыбные со звездчаткой. Филе рыбы без косточек пропустить через мясорубку, добавить измельченный лук, яйца, соль, черный и душистый перец, тщательно перемешать. Фарш разделить на лепешки, на середину каждой положить начинку из звездчатки, сформовать зразы, запанировать в сухарях, уложить в глубокую сковороду или на противень, залить томатным соусом и запечь в духовке.

500 г филе рыбы, 2 яйца, 80 г лука репчатого, по 15—20 г начинки из звездчатки на порцию, 50 г сухарей панировочных, 150 г соуса томатного, соль, специи по вкусу.

Запеканка морковно-творожная со звездчаткой. Морковь нарезать кусочками и тушить в небольшом количестве воды с маслом, затем пропустить через мясорубку, смешать с густой манной кашей, творогом, звездчаткой, яйцами, солью, сахаром, выложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду или форму, полить сливочным

маслом, посыпать сухарями и запечь в духовке. Перед подачей на стол смазать сметаной.

200 г моркови, 200 г творога, 25 г крупы манной, 100 мл воды, 4 яйца, 100 г сухарей, 150 г сметаны, 50 г масла сливочного, 100 г звездчатки, соль, сахар по вкусу.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют свежее растение, цветки, сок, стебли, высушенные листья. Они оказывают болеутоляющее, желчегонное, противовоспалительное, ранозаживляющее, кровоостанавливающее, тонизирующее действие, улучшают работу сердца, обмен веществ.

Настой звездчатки. 25 г сушеной травы настаивать в 200 мл кипятка 4 часа, затем процедить, пить по 50 мл 4 раза в день при кровохарканье, геморрое, функциональных болях в области сердца, гепатитах, холециститах, тиреотоксикозе.

Настой звездчатки. 200—250 г травы настаивать в 1 л кипятка 2 часа. Использовать для ванн при болях в ногах, кожных сыпях, экземе, золотухе, для обмывания гноящихся ран, язв.

Отвар из звездчатки. 200 г свежей травы варить в 1 л кипятка 10 минут. Использовать для обмывания кровоточащих гноящихся ран, язв, пролежней.

Сок из травы звездчатки, подсластив медом или сахаром, принимать по 1 столовой ложке перед едой 4—6 раз в день при общей слабости, похудании, авитаминозах, функциональных заболеваниях сердца, холециститах, гепатитах.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ звездчатку среднюю почти все лето. Сушат в тени, под навесом, в хорошо проветриваемом помещении.

Срок хранения травы — до 9 месяцев.

Звербой продырявленный

***Hypericum perforatum* L.**

Рис. 29

Растет повсеместно по берегам рек, в смешанных лесах, на суходольных лугах, среди кустарников, по опушкам.

Многолетнее травянистое растение высотой 50—100 см. Стеблей несколько, прямостоячие, зеленоватые или красновато-бурые. Листья сидячие, серовато-зеленые, с просвечивающимися точками, черными железками, содержащими смолистые вещества.

Цветет с июня по август. Цветки крупные, многочисленные, желто-золотистые, собраны в щитковидные соцветия. При растирании окрашивают руки в желто-пурпурный цвет.

Плоды — трехгранные многосемянные коробочки. Семена мелкие, бурые, созревают в августе — сентябре.

Растение содержит антоцианы, азулен, алкалоиды, красящее вещество гиперин, витамин С, никотиновую кислоту, каротин, сахар, сапонины, смолистые вещества, спирт, фитонциды, эфирное масло, флавоноиды и др.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ из цветков зверобоя можно получить краситель желтого, розового или красного цвета. Из отвара травы с добавлением железо-аммониевых квасцов получают черно-зеленый краситель.

В ПИТАНИИ из травы приготавливают приправы к рыбным блюдам, делают напитки, чай.

Напиток из зверобоя. 50—70 г измельченной травы зверобоя с листочками и цветками настаивать в 1 л кипятка 1 час в теплом месте или в термосе. Процедить, добавить сахар или мед.

Чай из зверобоя. Измельченную свежую или сухую траву заварить, как чай. Пить по стакану 2—3 раза в день.

10 г зверобоя, 250 мл воды.

Порошок. Высушенную траву зверобоя измельчить в кофемолке. Использовать при приготовлении и консервировании рыбных блюд.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют траву зверобоя. Применять препараты из зверобоя внутрь можно *только по назначению врача, строго соблюдая правила приема и сроки лечения.* В некоторых случаях отмечается чувствительность организма к солнечным лучам, появляются дерматозы, возбуждается нервная система. В народной медицине считают, что зверобой помогает от девяносто девяти болезней.

Трава оказывает вяжущее, кровоостанавливающее, болеутоляющее, антисептическое, ранозаживляющее, мочегонное, желчегонное действие, улучшает аппетит, усиливает выделение пищеварительных соков.

Масло подсушивает, дезинфицирует раны, язвы, улучшает регенерацию тканей.

Настой зверобоя. 10 г травы зверобоя настаивать в 200 мл кипятка 30 минут, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день при болезнях желудка, кишечника, печени, желчного пузыря, почек, мочевого пузыря, почечнокаменной болезни, геморрое.

Настой зверобоя. 20 г травы зверобоя настаивать в 250 мл кипятка 10 минут, затем процедить. Пить охлажденным по 50 мл 3—4 раза в день за 30 минут до еды при поносах, холециститах, кашле, женских болезнях, маточных кровотечениях, ночном недержании мочи. Протирать кожу лица при жирной себорее, угрях.

Отвар из зверобоя. 20 г измельченной травы зверобоя варить в 250 мл кипятка 10 минут, процедить. Пить по 50 мл 4 раза в день за 30 минут до еды при колитах.

Масло из зверобоя. 20 г цветков настаивать в персиковом или миндальном масле 2—3 недели, процедить, прикладывать к ранам, язвам, пролежням, ожогам.

Мазь из зверобоя. Измельченную траву зверобоя смешать с растительным маслом, добавить скипидар. Втирать в болезненные места (радикулиты, артриты, ишиас).

Измельченные свежие листья прикладывать к ранам, язвам, ушибам.

Трава зверобоя входит в состав мочегонных, вяжущих, противовоспалительных сборов.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: повышенное артериальное давление.

ЗАГОТОВЛИВАЮТ траву зверобоя во время цветения, до появления незрелых плодов. Срезают цветущие верхушки острыми ножами,

секаторами, серпами так, чтобы не выдернуть все растение, не повредить корневища. Их необходимо оставлять для дальнейшего сохранения зарослей. Кроме того, необходимо оставлять на месте сбора часть цветущих растений для размножения семенами.

Сушат на чердаке, под навесом, в духовках или сушилках при температуре не выше 40 °С до тех пор, пока стебли не начнут ломаться.

Высушенное сырье состоит из тонких стеблей с листьями, бутонами золотисто-желтых цветков, небольшого количества недозревших плодов. Запах слабо бальзамический, вкус горьковато-солончатый, терпкий, слегка вяжущий.

Хранить в тюках, мешках, в хорошо проветриваемом помещении. Срок хранения — до 2 лет.

Земляника лесная ***Fragaria vesca* L.**

Рис. 30

Растет повсеместно на лесных полянах, среди кустарников, на опушках.

Многолетнее растение высотой 10—20 см. Одни стебли лежачие, укореняющиеся усами, другие — прямостоячие, на них располагаются цветки. Листья тройчатые, сверху зеленые, голые, снизу покрыты шелковистыми прижатыми волосками.

Цветет в мае — июне. Цветки белые, небольшие, собраны в зонтиковидные соцветия на высоких цветоножках. Ягоды образуются из разросшегося цветоложа после отцветания и опыления. Плод — ложная красная ягода конической или округлой формы, покрыта множеством мелких орешков, образующихся из пестиков. Созревает в июне — июле.

Корневище короткое, буроватое, покрыто остатками отмерших листьев.

Ягоды содержат органические кислоты, сахара, минеральные соли, витамины С, В₁, В₂, дубильные, белковые, пектиновые вещества, флавоноиды, каротин, красный пигмент, фитонциды, эфирное масло и др. В листьях найдены ароматические, дубильные вещества, сахар, фитонциды, эфирное масло с лимонным запахом, минеральные соли, каротин, много витамина С (до 250—280 мг%), в корневищах — соли железа, дубильные вещества. По содержанию железа и кальция земляника превосходит все остальные ягоды.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ землянику использовали в парфюмерной промышленности для отдушки мыла, кремов, помад.

В ПИТАНИИ ягоды употребляют свежими, с сахаром, молоком, сливками, сметаной, для начинки пирогов, для варенья, киселей, компотов, мармелада, муссов и др.

Земляника очень нежная ягода, быстро выделяет сок, скоро портится, при неправильной тепловой обработке разваривается, теряет цвет, вкус, биологически полезные вещества, поэтому при заготовке впрок необходимо соблюдать определенные правила.

Ягоды отбирают зрелые, но плотные, средней величины (крупные легко развариваются), собранные не позднее 5—7 часов до консервирования. Их очищают от плодоножек перед самой переработкой. Загрязненные ягоды нужно помыть под слабой струей холодной воды.

Варенье из земляники. 1. Ягоды залить 85%-ным сахарным сиропом на 3—4 часа, затем поварить 5 минут, настаивать 8 часов, после чего аккуратно шумовкой ягоды выбрать, разложить в банки. Сироп уварить до $\frac{2}{3}$ первоначального объема, залить им ягоды и пастеризовать: пол-литровые банки — 10, литровые — 15 минут.

1 кг земляники, 850 г сахара, 150 мл воды.

2. Ягоды послойно засыпать сахаром на 10 часов, затем довести до кипения, снять на 15 минут с огня, вновь довести до кипения. Так повторять несколько раз.

Земляничное варенье часто засахаривается. Предупредить это можно, добавив перед окончанием варки лимонную кислоту (на 1 кг варенья 1—1,5 г).

1 кг земляники, 1 кг сахара.

Желе из земляники. 1. Земляничный сок смешать с соком белой и красной смородины, крыжовника, всыпать сахар и варить на слабом огне, снимая пену, до консистенции желе. Можно добавить разведенный желатин, тщательно размешать, довести до кипения.

1 л сока земляничного, 200—300 мл сока из других ягод, 600—800 г сахара.

2. Ягоды земляники опустить в сахарный сироп, добавить растворенный в воде или соке желатин, довести до кипения, дать настояться 15 минут, затем процедить, ввести лимонную кислоту и охладить.

200 г земляники, 150 г сахара, 5 г желатина, 200 мл воды, 1 г кислоты лимонной.

Кисель из земляники. Ягоды протереть через густое сито, отжать сок. Мезгу залить горячей водой, довести до кипения, процедить, добавить сахар, вновь нагреть до кипения, влить разведенный холодной водой крахмал, снять с огня, добавить лимонную кислоту, земляничный сок, хорошо размешать, разлить в стаканы или чашки, посыпать сахаром.

200 г земляники, 20 г крахмала, 2 г лимонной кислоты, сахар по вкусу, 1 л воды.

Мармелад из земляники. Землянику протереть через мелкое сито, чтобы не прошли зернышки. В 85%-ный сахарный сироп положить $\frac{1}{4}$ протертой земляники, сварить до готовности, добавить еще $\frac{1}{4}$ массы, вновь сварить до готовности и так до расходования последней порции ягод. Массу разложить в формочки, смоченные холодной водой или смазанные маслом.

1 кг земляники, 850 г сахара, 150 мл воды.

Конфитюр из земляники. Ягоды размешать, влить воду, проварить на слабом огне 10 минут, добавить сахар, варить до готовности. Массу разложить в банки, накрыть пергаментной бумагой или полиэтиленовыми крышками.

1 кг земляники, 800 г сахара, 300 мл воды.

Компот из земляники. Ягоды земляники залить сахарным сиропом температуры 50—60 °С на 3—4 часа. Затем сироп слить, нагреть до

кипения, добавить лимонную кислоту. Ягоды разложить в банки, залить сиропом, накрыть крышками, пастеризовать при температуре 85 °С: пол-литровые банки — 20, литровые — 35 минут. Банки укупорить.

1 кг земляники, 450 г сахара, 1 л воды, 2 г кислоты лимонной.

Земляничная смоква. Ягоды земляники засыпать сахаром на 3—4 часа. Когда выделится сок, ягоды переложить в другую эмалированную посуду и варить на слабом огне, постоянно помешивая и снимая пенку, до тех пор, пока масса не начнет легко отделяться от стенок таза и дна (лишний сок можно слить и использовать для приготовления киселя, мусса и др.). Массу выложить на блюдо или тарелку, смоченную холодной водой, разровнять, добавить измельченные орехи, разрезать на кусочки, посыпать сахарной пудрой и сложить в банки.

1 кг земляники, 600 г сахара, орехи и пудра сахарная по вкусу.

Земляничный напиток. Ягоды земляники, молоко, сахар, немного соли, смешать и взбить до однородной массы.

200 г земляники, 150 мл молока, 250 г сахара, соль по вкусу.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют ягоды, листья, корни, корневища. Они оказывают мочегонное, противовоспалительное действие. Ягоды способствуют выведению мочевых, желчных камней, улучшают работу сердца, снижают кровяное давление, регулируют пищеварение.

Настой ягод земляники. 50 г ягод настаивать в 200 мл кипятка 2 часа, затем процедить. Пить по 50 мл 3—4 раза в день при гипертонической болезни, болях в области сердца, атеросклерозе, гастритах, колитах, холециститах.

Настой корневищ и травы земляники. По 50 г корневищ и травы настаивать в 500 мл кипятка 4 часа, затем процедить. Пить по 200 мл 3 раза в день перед едой при камнях в почках, печени, подагре, атеросклерозе, поносе.

Настой листьев земляники. 20 г сушеных листьев настаивать в 400 мл кипятка 30 минут, процедить. Пить по 100 мл 4 раза в день перед едой при болезнях печени, почек, рахите, золотухе, геморрое, гастритах.

Отвар из листьев земляники. 30 г измельченных листьев варить в 200 мл воды — 5—10 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при бронхиальной астме, гастритах, колитах.

Из ягод можно приготовить питательные маски для лица.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: повышенная чувствительность, аллергические реакции при употреблении ягод земляники.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ ягоды земляники по мере созревания, утром, после высыхания росы, и вечером, пока роса еще не выпала. Влажные ягоды быстро портятся, а собранные в жаркое время быстро вянут.

Сушат сразу после сбора в тени, в теплых печах, духовках, сначала при температуре 30—40 °С, в конце — 60—65 °С.

Листья, цветки, стебли собирают во время цветения, сушат в тени.

Корни и корневища выкапывают осенью или ранней весной, отряхивают от почвы, моют в холодной воде и сушат на воздухе в тени, в хорошо проветриваемых помещениях.

Высушенные ягоды ярко-красного цвета, приятно своеобразного запаха, кисло-сладкого вкуса. Листья сверху зеленые или темно-зеленые, снизу сероватые. Корневища разламывают с хрустом, без запаха.

Разводить лесную землянику на участке можно кустами, усами, семенами.

На одном месте кусты земляники могут плодоносить до 4 лет, затем урожайность их резко падает.

Земляника — растение двудомное, поэтому на участке среди плодоносящих женских кустов должны быть неплодоносящие мужские. При наличии рядом культивированной клубники, мужские кустики высаживать не обязательно.

Срок хранения ягод и листьев — до 2 лет, корней — 3 года.

Иван-чай узколистный (кипрей)

***Chamaenerium angustifolium* L.**

Рис. 31

Растет во всех областях на вырубках, лесных опушках, гарях, около дорог, на сухих песчаных почвах, среди кустарников, иногда образует сплошные заросли.

Многолетнее травянистое растение высотой 60—120 см. Стебли прямостоячие, цилиндрические, маловетвистые, густо облиственные. Листья очередные, сверху темно-зеленые, снизу сизовато-зеленые, с выдающимися жилками.

Цветет в июне — июле. Цветки пурпурно-розовые, собраны в конечную длинную кисть, раскрываются с 6 до 7 часов утра.

Плод — коробочка, похожая на стручок, состоит из четырех створок, с многочисленными семенами, с пушистым белым хохолком. Одно растение дает за сезон до 20 000 семян (до 1 кг). Корневище длинное, до 1 м.

Листья и корни кипрея содержат белковые, дубильные, слизистые вещества, органические кислоты, флавоноиды, углеводы, сахар, витамин С (в три раза больше, чем в плодах апельсина).

Хороший медонос.

Кипрей называют капорским чаем по названию деревни Капоры недалеко от Петербурга, где его впервые в России стали использовать вместо китайского чая.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ кипрей высаживают как декоративное растение для закрепления почв на откосах, оврагах, железно-дорожных насыпях. Из стеблей делают мешковину, веревки, древесину для изоляционных плиток. Семенами с пухом набивали подушки, перины.

В ПИТАНИИ используют молодые листья, побеги, нераспустившиеся цветочные бутоны, корневища. Из них готовят приправы, салаты, гарниры, пюре, щи.

Приправа из кипрея. Молодые листья и побеги кипрея, медуницу, щавель мелко нарезать, посолить, уложить в стеклянные банки, накрыть полиэтиленовыми крышками или пергаментной бумагой. Хра-

нить в прохладном месте. Использовать для заправки супов, щей, борщей, вторых мясных и рыбных блюд. В приправу можно добавить чеснок, он удлиняет срок хранения.

250 г кипрея, 50 г медуницы, 150 г щавеля, 45 г соли.

Салат из кипрея. Молодые листья и побеги бланшировать 2—3 минуты, нарезать, добавить измельченный зеленый лук, натертый хрен, соль. Заправить майонезом или сметаной.

100 г кипрея, 25 г лука зеленого, 25 г хрена, 25 г сметаны (или майонеза), соль.

Салат с кипреем. Молодые листья и побеги кипрея, свербигу, щавель, крапиву сбланшировать, откинуть на дуршлаг, нарезать, добавить измельченное сваренное вкрутую яйцо, томатный соус, соль. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

60 г кипрея, по 50 г свербиги, щавеля и крапивы, 100 г соуса томатного, 1 яйцо, соль, зелень укропа и петрушки.

Салат с кипреем. Очищенную морковь натереть на терке, добавить измельченные яблоко, бланшированные листья и побеги кипрея, зеленый лук, соль. Заправить сметаной или майонезом.

200 г моркови, 80 г яблок, 100 г кипрея, 25 г лука зеленого, 25 г сметаны (или майонеза), соль.

Салат с кипреем. Свежую капусту и яблоки мелко нашинковать, добавить измельченные морковь, зеленый лук, бланшированные листья кипрея, мать-и-мачехи, одуванчика, крапивы, соль, перемешать. Заправить сметаной или майонезом и посыпать зеленью укропа и петрушки.

150 г капусты, 50 г моркови, 80 г яблок, 25 г лука зеленого, 80 г листьев кипрея, по 50 г мать-и-мачехи, одуванчика и крапивы, 200 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Щи из кипрея. В подсоленном бульоне или кипятке сварить картофель, корень петрушки и капусту. За 5—7 минут до готовности добавить нарезанную зелень кипрея, свербиги, щавеля. Заправить пассерованной морковью с луком, томатным соусом. Перед подачей на стол в тарелки разложить кружочки сваренного вкрутую яйца, сметану, зелень укропа и петрушки.

500 мл бульона, 80 г кипрея, по 50 г капусты, свербиги и щавеля, 25 г моркови, 50 г картофеля, 30 г корня петрушки, 30 г лука репчатого, 20 г масла растительного, 1 яйцо, 20 г соуса томатного, 20 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Ботвинья по-русски. Молодые целые листья свеклы, кипрея, крапивы, лебеды промыть в холодной воде, проварить 3—5 минут, отцедить, мелко нарезать, положить в квас, добавить тертый хрен, мелко нарезанный зеленый лук, свежие или малосольные огурцы, печеную свеклу, соль. Посыпать зеленью укропа и петрушки. Подать холодной с отварной рыбой.

100 г листьев свеклы, по 50 г кипрея, крапивы, лебеды, 100 г огурцов, 25 г лука зеленого, 20 г хрена, 50 г свеклы, 500 мл кваса, соль, зелень петрушки и укропа.

Корни кипрея жареные. Молодые корни тщательно промыть холодной водой, нарезать на куски длиной 2—3 см, запанировать в

сухарях и запечь в духовке или обжарить в топленном или подсолнечном масле.

200 г корней кипрея, 20 г сухарей панировочных, 50 г масла топленого или растительного.

Каша из крупы кипрея. Высушенные корни измельчить в крупу, всыпать в кипящее молоко, посолить, ввести сахар и варить до готовности.

200 г крупы из кипрея, 500 мл молока, сахар, соль по вкусу.

Мука из кипрея. Высушенное корневище кипрея измельчить на кофемолке. Использовать в смеси с зерновой мукой для выпечки хлеба, оладьев, блинчиков.

Оладьи из кипрея. Муку из кипрея и зерновую смешать, добавить кефир или простоквашу, яйцо, сахар, соль, тщательно размешать. Пожарить оладьи на растительном или топленном масле. Перед подачей на стол оладьи полить сметаной или сливочным маслом.

100 г муки из кипрея, 200 г муки зерновой, 500 мл кефира, 1 яйцо, сахар, соль по вкусу.

Чай из кипрея. Листья кипрея, сушеные яблоки, шиповник, рябину, морковь, сушеницу в равных количествах перемешать. Смесь заварить, как чай.

Чай капорский из кипрея. Молодые листья кипрея подвялить на воздухе, скрутить в трубочки, положить в эмалированные чугуны или глиняные горшки, слегка увлажнить водой или молоком, добавить крупные куски моркови (можно добавить душицу и мяту перечную), выдержать в теплой духовке или печке несколько часов. Затем морковь удалить, листья высушить в теплой духовке, нарезать полосками. Использовать для заварки чая.

200 г листьев кипрея, 100 мл воды или молока, 150 г моркови, по 5 г душицы и мяты перечной.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют листья, стебли, цветки, корневища кипрея. Они оказывают вяжущее, болеутоляющее, спазмолитическое, ранозаживляющее, легкое слабительное действие.

Настой травы кипрея. 20 г сушеной травы настаивать в 200 мл кипятка 2 часа, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день перед едой при колитах, гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, головной боли, бессоннице.

Отвар из листьев кипрея. 15 г измельченных листьев кипятить в 200 мл воды 15 минут, настаивать 1 час, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день перед едой при гастритах, колитах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Отвар использовать для промывания ран, язв, пролежней.

Отвар из корневищ кипрея. 10 г корневищ кипятить в 250 мл воды 20 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день при гастритах, колитах, кровотечениях, малокровии, острых респираторных заболеваниях. Использовать для полоскания горла при ангинах.

Свежие измельченные листья можно прикладывать к гноящимся, долго не заживающим ранам, язвам, пролежням.

Распаренную цветущую траву использовать для компрессов на болезненные места (суставы, мышцы, кости).

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ траву, листья, цветки кипрея во время цветения, сушат в тени, под навесом, на чердаках, открытых верандах, в хорошо проветриваемых помещениях.

Корни выкапывают осенью, очищают от земли, сушат в сушилках, печах, духовках при температуре 65—70 °С.

Хранят сырье в сухом, проветриваемом помещении, периодически контролируя.

Срок хранения травы — 2 года, корней — 3 года.

Калина обыкновенная

Viburnum opulus L.

Рис. 32

Калина растет повсеместно в лесах, вдоль водоемов, в садах, на приусадебных участках. В мире насчитывается около 125 видов калины, в нашей стране растет 10, из них самая распространенная калина обыкновенная.

Ветвистый кустарник или небольшое дерево высотой 3—4 м. Ствол и крупные ветви покрыты морщинистой, буроватой, усеянной коричневыми бородавками корой. Листья сверху почти голые, снизу пушистые, летом зеленые, осенью пурпурные, красные.

Цветет в мае — июне. Цветки белые или бело-розовые, ароматные, собраны в щитковидные соцветия.

Плоды — ярко-красные ягоды, внутри с одной косточкой. На одной кисти бывает 80—100 плодов. Созревают в августе — сентябре. Калина плодоносит на 3—4-м году, размножается семенами, отводками, пневой порослью.

Плоды содержат дубильные, красящие, пектиновые вещества, сахар, органические кислоты, крахмал, витамины С, Р, флавоноиды. В коре найдены смолы, флавоноиды, изовалериановая кислота, ее эфиры, органические кислоты, дубильные, вяжущие, красящие вещества, горький гликозид, сахар, кальций, ванадий, витамины С, К, эфирное масло, в семенах — жирное масло, витамин С, в цветках — флавоноиды, эфирное масло, витамин С, органические кислоты, фитонциды, в листьях — урсоловая кислота, гликозид арбутин.

Хороший медонос.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ используют древесину, кору, молодые ветви, плоды калины.

Из древесины калины народные умельцы изготавливают различные мелкие поделки. Из гибких, легко гнущихся молодых ветвей плетут корзины, декоративные вазочки и др. Из плодов готовят красный краситель, из коры — черный. Садоводы высаживают калину в парках для живых изгородей и как декоративное растение.

В ПИТАНИИ используют плоды калины. Следует помнить, что *свежие, рано сорванные плоды могут вызвать рвоту*. Горечь в плодах исчезает после 5-минутного бланширования в 2—2,5%-ном растворе соли или после тепловой обработки в закрытой посуде.

Из плодов калины готовят мармелад, пастилу, начинки для конфет, соки, желе. Из них варят варенье, кисели, повидло, джем, делают начинки для пирогов, пекут лепешки.

Калина с сахаром. Плоды смешать с сахаром, разложить в банки и пастеризовать при температуре 95 °С: пол-литровые банки — 20, литровые — 35 минут. Банки укупорить.

1 кг калины, 1 кг сахара.

Калина в сахаре. Плоды калины пересыпать сахарной пудрой с крахмалом и сушить на воздухе при комнатной температуре 12—14 часов.

1 кг калины, 200 г пудры сахарной, 5 г крахмала.

Калина в сахарном сиропе. В стерилизованные стеклянные банки уложить плоды калины, залить 40%-ным сахарным сиропом и пастеризовать при температуре 80 °С: пол-литровые банки — 15, литровые — 30 минут. Банки укупорить. Хранить в прохладном месте.

1 кг калины, 400 г сахара, 600 мл воды.

Сок из калины. 1. Плоды калины размять, отжать сок. В мезгу налить кипящую воду, проварить 10—15 минут, отвар слить, соединить с соком. По вкусу добавить сахар или мед. Хранить в холодном месте.

1 кг калины, 250 мл воды, сахар или мед по вкусу.

Сок из калины обладает хорошими желирующими свойствами, поэтому его смешивают с другими фруктовыми, ягодными соками, не обладающими желирующими свойствами, для приготовления мармелада, пастилы. Калиновым соком подкрашивают пищевые продукты.

2. Плоды калины бланшировать в кипящей воде 5 минут, засыпать сахаром, выдержать 10—15 дней. Образовавшийся сок слить, плоды отжать. Хранить в холодном месте.

1 кг калины, 1 кг сахара.

Сироп из калины. Сок калины смешать с сахаром, довести до кипения, снять пену, добавить лимонную кислоту, проварить 5 минут, затем процедить через марлю, разлить в стерилизованные бутылки и закупорить.

1 л сока из калины, 2 кг сахара, 10 г кислоты лимонной.

Морс из калины. Сок из калины развести охлажденной кипяченой водой, добавить сахар или мед и настаивать в прохладном месте 5 часов.

250 мл сока из калины, 1 л воды, 100 г сахара или 150 г меда.

Желе из калины. Плоды калины бланшировать 3—5 минут, положить в кастрюлю, залить водой, варить до размягчения, протереть через сито. Пюре смешать с сахаром, варить на слабом огне 45—50 минут, разложить в горячие банки, закупорить.

1 кг калины, 400 мл воды, 1,2 кг сахара.

Повидло из калины. Желе из калины уваривать 10—15 минут, добавить сахар, размешать до полного растворения и сварить до готовности (готовое повидло уваривается на $\frac{1}{3}$ первоначального объема).

Повидло разложить в стеклянные банки, закупорить крышками.

1 кг желе, 250 г сахара.

Кисель из калины. Сок калины развести водой, нагреть, добавить сахар, разведенный крахмалом и довести до кипения.

50 мл сока из калины, 1 л воды, сахар, крахмал по вкусу.

Пастила из калины. Плоды калины бланшировать 3—5 минут, откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, добавить воду, проварить на слабом огне до размягчения плодов, протереть через сито, смешать с сахаром и варить до тестообразной консистенции. Массу переложить в деревянные лотки, подсушить в теплой духовке и нарезать.

1 кг калины, 800 г сахара, 200 мл воды.

Мусс из калины. В доведенный до кипения растворенный желатин влить сок из калины, добавить сахар, охладить до температуры 35 °С и быстро взбить до образования пышной массы. Разлить в вазочки.

200 мл сока из калины, 200 г сахара, 1 л воды, 30 г желатина.

Подлива из калины. Сок из калины смешать с порошком из плодов можжевельника, довести до кипения и охладить. Подать к мясным блюдам.

200 г сока из калины, 10 г порошка из плодов можжевельника.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют плоды и кору калины. Плоды усиливают работу сердца, оказывают вяжущее, антисептическое, кровоостанавливающее, желчегонное, мочегонное действие, понижают кровяное давление, ускоряют заживление ран, язв, останавливают кровотечения при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Кора калины улучшает функции желудка, кишечника, понижает кровяное давление, оказывает противоспазматическое, успокаивающее, кровоостанавливающее, противовоспалительное, антисептическое действие, тонизирует, повышает трудоспособность.

Настой плодов калины. 20 г плодов растереть, настаивать в 250 мл кипятка 4 часа, процедить. Пить по 100 мл 2—3 раза в день перед едой при гипертонической болезни, атеросклерозе, сосудистых спазмах, гастритах, колитах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, постуде.

Наружно настой можно использовать при носовых кровотечениях (тампоны, смоченные настоем, ввести в полость носа), для смазывания кожи при сыпях, золотухе.

Настой плодов калины. 40 г плодов калины растереть, настаивать в 200 мл горячего меда. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день после еды при гипертонической болезни, кашле, бронхиальной астме.

Настой коры калины. 10 г коры калины настаивать в 250 мл кипятка в термосе 4—6 часов, процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день перед едой при сосудистых спазмах, судорогах, бессоннице, неврозах, маточных и геморроидальных кровотечениях. Наружно использовать для ванн при золотухе.

Отвар из коры калины. 7—10 г коры кипятить в 250 мл воды 30 минут, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день перед едой при сосудистых спазмах, бессоннице, неврозах. Наружно использовать для ванн при золотухе, гнойничковых поражениях кожи.

Сок из плодов калины пить по 50 мл 2—3 раза в день при бронхиальной астме, гипертонической болезни, болях в области сердца, печени, полоскать полость рта и горла при ангинах, заболеваниях десен, протирать кожу лица при сыпях, угрях.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: повышенная свертываемость крови, склонность к тромбообразованию, беременность.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ калину по разрешению лесничества и заготовительных пунктов. Кору собирают только со срубленных деревьев ранней весной, в апреле — мае, во время сокодвижения, когда она хорошо снимается с древесины, разрезают на куски 10—20 см, раскладывают тонким слоем на подстилки и сушат на воздухе, под навесом, на чердаках, периодически переворачивая.

Высушенные куски коры, свернутые в трубки, толщиной около 2 мм, неприятного запаха, горького вяжущего вкуса, при сгибании ломаются, а не гнутся.

Плоды собирают вполне созревшими в сентябре — октябре или после первых заморозков. Срезают целые кисти вместе с плодоножками, раскладывают тонким слоем, провяливают на воздухе, затем досушивают в сушилках, печах, духовках при температуре 60 °С, обмолачивают, очищают от посторонних примесей и плодоножек.

Высушенные плоды оранжево-красные или темно-красные, округлые, сплюснутые, морщинистые, слабого запаха.

Хранить в хорошо проветриваемом помещении.

Срок хранения плодов не установлен, коры — до 4 лет.

Кислица обыкновенная

***Oxalis acetosella* L.**

Рис. 33

Растет повсеместно в тенистых влажных дубравах, ольшаниках, березняках и хвойных лесах.

Многолетнее травянистое растение высотой 5—15 см, без центрального стебля, его заменяет горизонтальное, ползучее, ветвистое корневище.

Листья на длинных черешках отходят от корневища, состоят из трех сердцевидных листочков, напоминающих сердечки, светло-зеленые сверху, красноватые снизу, приятного кисловатого вкуса, быстро вянут после срывания. Вечером они опускаются, прижимаются нижней стороной друг к другу и черешку и «засыпают», рано утром разворачиваются, «просыпаются». Зимой под снегом выглядят свежими, как летом.

Цветет в мае. Цветки одиночные с пятью лепестками, белые или слегка розоватые, с лиловыми жилками, на длинных цветоножках, отходящих от корневища. Полностью цветки раскрываются в 9—10 часов, начинают закрываться в 17—18 часов.

Плоды — пятигнездные коробочки, при созревании семена выбрасываются на далекое расстояние.

В растении много щавелевой кислоты, придающей приятный кислый вкус, имеются оксалаты, окислительные ферменты, аскорбиновая кислота.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ в недалеком прошлом кислицу разводили в больших количествах: из нее получали щавелевую кислоту. В настоящее время кислоту получают в основном синтетически.

В ПИТАНИИ используют все растение и листья кислицы. Из них приготавливают салаты, винегреты, щи, борщи, супы, гарниры к жирным блюдам, прохладительные напитки. *В пищу употреблять следует в умеренном количестве.*

Салат из кислицы. Листья кислицы тщательно промыть холодной водой, нарезать, добавить измельченные зеленый лук, петрушку, посолить. Заправить сметаной, или майонезом, или растительным маслом, посыпать укропом.

200 г кислицы, 25 г лука зеленого, 15 г петрушки, 25 г сметаны (или майонеза, или масла растительного), соль, зелень укропа.

Салат с кислицей и другими травами. Листья крапивы, одуванчика, подорожника, мать-и-мачехи пробланшировать, добавить листья кислицы, зеленый лук, свежие огурцы, нарезать, посолить. Заправить сметаной или майонезом, или растительным маслом.

100 г листьев кислицы, по 50 г крапивы, подорожника, одуванчика, мать-и-мачехи, 25 г лука зеленого, 100 г огурцов, 30 г сметаны (или майонеза, или масла подсолнечного), соль.

Салат мясной с кислицей. Вареное или жареное мясо нарезать кубиками, добавить измельченные сваренное вкрутую яйцо, свежие огурцы, кислицу, зеленый лук, зеленый консервированный горошек. Массу перемешать, посолить, заправить сметаной или майонезом.

200 г мяса, 1 яйцо, 150 г огурцов, 50 г горошка зеленого, 25 г лука зеленого, 50 г кислицы, 150 г сметаны (или майонеза), соль.

Салат овощной с кислицей. Свежие помидоры, огурцы, капусту, зеленый лук нарезать, добавить натертую морковь, измельченную кислицу, посолить. Заправить сметаной, или майонезом, или растительным маслом. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

100 г помидоров, 100 г огурцов, 50 г капусты, 25 г лука зеленого, 50 г моркови, 100 г кислицы, 150 г сметаны (или майонеза, или масла растительного), соль, зелень укропа и петрушки.

Суп картофельный с рыбой и кислицей. Нарезанную соломкой морковь сварить до полуготовности, добавить нарезанные корень петрушки, картофель, луковичу и довести до кипения. Затем положить кусочки приготовленной рыбы, лавровый лист, перец душистый и горький, измельченную кислицу и варить до готовности. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки и укропа.

50 г моркови, 150 г картофеля, 250 г рыбы, 15 г корня петрушки, 25 г лука репчатого, 80 г кислицы, специи, 500 мл воды, соль, зелень петрушки и укропа.

Щи с кислицей. В подсоленном мясном бульоне или воде сварить нарезанные морковь, корень петрушки, лук, картофель. За 5 минут до готовности добавить измельченные кислицу и щавель, томатный соус. Перед подачей на стол в тарелки положить кружочки сваренного вкрутую яйца, сметану, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 100 г кислицы, 50 г моркови, 100 г картофеля, 30 г лука репчатого, 20 г корня петрушки, 50 г щавеля, 25 г сметаны, 25 г соуса томатного, 1 яйцо, соль, зелень укропа и петрушки.

Холодный борщ с кислицей. Свекольную ботву, кислицу, щавель нарезать, сварить в воде, охладить, затем добавить измельченные

свежие огурцы, зеленый лук, сваренное вкрутую яйцо, соль. Заправить сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл воды, 150 г ботвы свеклы, 100 г кислицы, 80 г щавеля, 100 г огурцов, 25 г лука зеленого, 1 яйцо, 25 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Пюре из кислицы. Листья кислицы мелко нарезать, смешать с измельченными зеленым луком, петрушкой, посолить. Заправить на-тертым хреном и сметаной (или майонезом).

200 г кислицы, 25 г лука зеленого, 20 г хрена, 25 г сметаны (или майонеза), 15 г зелени петрушки, соль.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют листья и все растение кислицы. Они улучшают обмен веществ, аппетит, оказывают мочегонное, желчегонное, витаминное, противоглистное, противовоспалительное, ранозаживляющее действие, устраняют изжогу, рвоту. *Применяют только по назначению врача, соблюдая указанные дозы и сроки лечения.* Длительный прием больших доз может вызвать заболевание почек из-за наличия в кислице большого количества щавелевой кислоты.

Настой травы кислицы. 15—20 г травы настаивать в 250 мл кипятка 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день перед едой при заболеваниях печени, почек, желудка, кишечника, глистных инвазиях, нарушении обмена веществ.

Наружно настоем кислицы использовать для полоскания полости рта и горла при ангинах, воспалении десен, для промываний, примочек на раны, язвы.

Напиток из кислицы. Листья кислицы растереть с сахаром, развести кипятком или охлажденной кипяченой водой. Пить как общеукрепляющий напиток при тяжелых заболеваниях.

100 г листьев кислицы, 1 л воды, сахар по вкусу.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: тяжелые заболевания почек, артриты, болезни печени, оксалурия, мочекаменная болезнь.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ траву и листья кислицы в масле — июне, быстро сушат на воздухе, под навесом, в хорошо проветриваемом помещении.

Срок хранения — 1 год.

Клевер луговой **Trifolium pratense L.**

Рис. 34

Растет повсеместно среди кустарников, на лугах, лесных опушках, вдоль дорог.

Двулетнее или многолетнее растение высотой 60—80 см. Стебли восходящие, опушенные, разветвленные. Листья тройчатые, сложные.

Цветет в мае — июне. Цветки лилово-красные, розовые, реже белые, собраны в крупные головки, одиночные или парные, окруженные прилистниками, располагаются на концах ветвей.

Плод — яйцевидный боб с мелкими семенами.

Листья и соцветия содержат органические кислоты, гликозиды,

аскорбиновую кислоту, каротин, витамины В₁, В₂, К, Е, дубильные, смолистые вещества, флавоноиды, жирные, эфирные масла.

Хороший медонос (с 1 га пчелы собирают до 100 кг меда).

В ПИТАНИИ используют молодые листья и головки клевера. Из них приготавливают салаты, винегреты, гарниры, заправки для первых блюд, чай, напитки. Головки и листья клевера квасят и маринуют.

Порошок из клевера. Листья клевера промыть холодной водой, просушить на воздухе в тени, досушить в духовке при температуре 45—60 °С, измельчить в порошок, просеять через сито. Хранить в стеклянной посуде или бумажных мешках. Применять для заправки первых и вторых блюд по 25 г на 1 порцию.

Салат из клевера. Молодые листья клевера тщательно промыть холодной водой, измельчить, добавить нарезанные морковь, вареный картофель, сваренное вкрутую яйцо, посолить. Заправить сметаной, или майонезом, или растительным маслом.

100 г моркови, 100 г картофеля, 80 г листьев клевера, 25 г сметаны (или майонеза, или масла растительного), 1 яйцо, соль.

Щи из клевера и щавеля. В подсоленном мясном бульоне или воде сварить нарезанные картофель, морковь, лук до полуготовности. Затем добавить измельченные клевер, щавель и варить на слабом огне до готовности. Заправить пассерованным луком. Перед подачей на стол в тарелки положить кружочки сваренного вкрутую яйца, сметану.

500 мл бульона, по 10 г листьев клевера и щавеля, 80 г картофеля, 50 г моркови, 50 г лука репчатого, 1 яйцо, 25 г сметаны, соль.

Суп овощной с клевером. В подсоленном мясном бульоне или воде сварить нарезанные картофель, морковь, репчатый лук, корень петрушки. За 5 минут до готовности добавить измельченные листья и головки клевера. Заправить пассерованным луком, томатным соусом. Перед подачей на стол посыпать зеленью укропа и петрушки, положить сметану.

500 мл бульона, 150 г картофеля, 50 г моркови, 50 г лука репчатого, 15 г корня петрушки, 80 г клевера, 25 г соуса томатного, 25 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Гарнир из клевера. Листья клевера потушить на слабом огне в небольшом количестве масла и воды, добавить перец, укроп, тмин, лавровый лист, соль, заправить сметаной, или майонезом, или подсолнечным маслом, или томатным соусом. Использовать как гарнир к мясным и рыбным блюдам.

500 г листьев клевера, 30 г масла растительного, 100 мл воды, специи по вкусу, 25 г сметаны (или майонеза, или масла подсолнечного, или соуса томатного).

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют соцветия и траву клевера. Они оказывают противовоспалительное, противоатеросклеротическое, антикоагулянтное, отхаркивающее, мочегонное, потогонное действие.

Отвар из соцветий клевера. 20 г соцветий варить в 250 мл воды 15 минут, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 50 мл 3—4 раза в день при мочекаменной болезни, хроническом кашле, бронхиальной астме, малокровии, золотухе. Наружно использовать для примочек при ожогах, обморожениях, пролежнях, абсцессах, промывать гноящиеся раны, язвы.

Настой травы клевера. 40 г травы настаивать в 200 мл кипятка 1 час, процедить. Пить по 50 мл 3—4 раза в день при кашле, простуде.

Настой соцветий клевера. 30 г цветочных головок настаивать в 200 мл кипятка 1 час в теплом месте в закрытой посуде, затем процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день за 30 минут до еды при хроническом кашле, гастритах, кожных болезнях, колитах, холециститах, диатезе. Промывать раны, язвы, делать примочки на воспаленные места, карбункулы, фурункулы.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ соцветия и траву клевера во время цветения. Срывают руками или срезают ножом целое соцветие с оберткой, без цветоносов. Часть растений оставляют для восстановления естественных зарослей. Сушат на воздухе, под навесом, на чердаке, веранде, раскладывая на подстилке тонким слоем. Не рекомендуется пересушивать, чтобы головки не осыпались. Хранят в хорошо проветриваемом помещении. Заготовки возможны в необходимых количествах.

Срок хранения соцветий — 2 года, травы — 1 год.

Клюква болотная ***Oxycoccus palustris Pers.***

Рис. 35

Растет повсеместно на заболоченных, хвойных, мшистых, торфяных болотах.

Многолетний, морозоустойчивый, влаголюбивый, вечнозеленый, стелющийся полукустарник. Побеги тонкие, длиной до 75 см, приподнимающиеся.

Листья мелкие, блестящие, сверху ярко-зеленые, снизу сероватые с выступающими жилками, покрыты восковым налетом, на зиму не опадают.

Цветет в мае. Цветки темно-розовые, собраны по 1—4 на концах ветвей. Ягоды созревают в сентябре — октябре, круглые, сочные, красные, кисло-сладкие, многосемянные, размером 10—18 мм.

Ягоды содержат органические кислоты, глюкозу, фруктозу, витамин С, К, азотистые, красящие, пектиновые и дубильные вещества, фитонциды, железо, марганец, йод, серебро, барий, свинец, флавоноиды, фенолокислоты, тритерпеноиды.

Ягоды клюквы сохраняются месяцами, не теряя вкусовых качеств и биологически активных веществ. Собирать их можно в три срока: в сентябре, ноябре — с наступлением морозов и ранней весной.

В **ПИТАНИИ** используют ягоды. Из них готовят соки, сиропы, морс, квас, варенье, кисели, джем, повидло, делают начинки для конфет и пирогов. Клюкву едят с сахаром, засахаривают в сахарной пудре, кладут в капусту при солении.

Клюква натуральная. Ягоды разложить в стерилизованные банки, залить кипятком, накрыть крышками и пастеризовать при температуре 90 °С: пол-литровые банки — 10, литровые — 15 минут. Банки укупорить. Использовать для приготовления варенья, киселя и т. п.

Клюква с сахаром. 1. Ягоды клюквы бланшировать в течение 3—4 минут, затем протереть через сито или дуршлаг. Пюре смешать с сахаром, подогреть до температуры 90 °С, разложить в горячие стерилизованные банки, накрыть крышками и пастеризовать при температуре 90 °С: пол-литровые банки — 20, литровые — 25—30 минут. Банки укупорить.

1 кг клюквы, 1 кг сахара.

2. Клюкву протереть через сито или пропустить через мясорубку с сахаром. Массу разложить в банки, накрыть полиэтиленовыми крышками или пергаментной бумагой. Хранить в прохладном месте.

1 кг клюквы, 1 кг сахара.

Клюквенный сок. 1. Из ягод отжать сок, добавить сахар или сироп, разложить в банки и пастеризовать при температуре 80 °С: пол-литровые банки — 5—10, литровые — 15—20 минут.

1 л сока клюквенного, 500 г сахара.

2. Ягоды клюквы размять, выдержать в комнате 15 дней. Когда масса перебродит, отжать сок, тщательно профильтровать, довести до кипения, затем разлить в стерилизованные банки и пастеризовать при температуре 80 °С: пол-литровые банки — 5—10, литровые — 20 минут. Хранить в холодном месте.

Клюквенный сироп. Ягоды, собранные после заморозков, выдержать в теплой духовке или печке в глиняном горшочке 6 часов. Затем откинуть на сито (ягоды не выжимать). Сок соединить с сахарным сиропом, проварить на слабом огне 3—5 минут, снимая пену. Остывший сироп разлить в бутылки или банки, укупорить. Хранить в прохладном месте.

1 л сока клюквенного, 1 кг сахара, 300 мл воды.

Клюква в собственном соку. Клюкву смешать с соком, подогреть до температуры 95 °С, разложить в стерилизованные банки и пастеризовать: пол-литровые банки — 5, литровые — 20 минут. Банки укупорить.

700 г клюквы, 300 мл сока.

Клюквенный морс. Сок из ягод поставить на холод. Мезгу залить кипящей водой, нагреть до кипения, процедить, немного охладить, влить сок, добавить по вкусу мед, сахар, ксилит.

Клюквенный компот. Клюкву разложить в стерилизованные банки, залить горячим 50%-ным сахарным сиропом и пастеризовать при температуре 90 °С: пол-литровые банки — 10, литровые — 20 минут. Банки укупорить.

1 кг клюквы, 500 г сахара, 500 мл воды.

Клюквенно-картофельный напиток. Клюквенный сок или отвар из мезги охладить, добавить свежотжатый сок из картофеля и сахар.

1 л сока клюквенного, 100 мл сока картофельного, 400 г сахара.

Пастила из клюквы. Ягоды залить водой, сварить на слабом огне до размягчения, тщательно растереть, перемешать с сахаром и уварить до консистенции пастилы.

1 кг клюквы, 1 кг сахара, 250 мл воды.

Мусс из клюквы. Клюкву размять, залить кипяченой водой, отжать сок. Мезгу залить водой, кипятить 5 минут, затем процедить. В отвар

медленно всыпать манную крупу и, постоянно помешивая, довести до кипения. Влить охлажденный сок, взбивать, пока масса не увеличится вдвое. Поставить на холод.

200 г клюквы, 200 г сахара, 75 г крупы манной, 600 мл воды.

Желе из клюквы с кефиром. Из клюквы отжать сок. Мезгу залить водой, довести до кипения, процедить. В отвар добавить сахар, влить разведенный в холодной воде желатин, довести до кипения, немного охладить. Влить кефир и сок, перемешать и разлить в чашки.

100 г клюквы, 50 г сахара, 200 мл кефира, 5 г желатина, 300 мл воды.

Варенье из клюквы. Ягоды бланшировать 3—4 минуты, откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, залить их горячим сахарным сиропом на 8—10 часов, затем сварить до готовности. Можно из половины сахара приготовить 50%-ный сироп, залить им ягоды на 12 часов. Затем добавить вторую половину сахара и варить до готовности.

1 кг клюквы, 1,5 кг сахара.

Варенье из клюквы с яблоками. Бланшированные ягоды залить половиной нормы сахарного сиропа на 10 часов, затем добавить оставшийся сироп и варить на слабом огне. За 15 минут до готовности положить очищенные бланшированные дольки яблок. В конце приготовления можно добавить ванилин, корицу, лимонную кислоту.

1 кг клюквы, 500 г яблок, 750 г сахара, 750 мл воды.

Варенье из клюквы с грецкими орехами. Ядра орехов кипятить 30 минут, затем залить сахарным сиропом, положить клюкву и варить на слабом огне до готовности.

1 кг клюквы, 200 г орехов, 700 г сахара, 300 мл воды.

Варенье из клюквы с брусникой. Клюкву бланшировать 2—3 минуты, добавить бруснику, залить горячим сахарным сиропом и варить до готовности. Варенье будет вкуснее, если клюкву после бланширования выдержать в сахарном сиропе 10—12 часов, а затем варить с брусникой до готовности.

500 г клюквы, 500 г брусники, 1,5 кг сахара, 500 мл воды.

Суп из клюквы. Ягоды размять, залить водой, накрыть крышкой и настаивать 15 минут. Затем процедить, в отвар добавить сахар, ломтики очищенных яблок, довести до кипения, влить разведенный холодной водой крахмал, снова довести до кипения и охладить. Перед подачей на стол заправить сметаной или сливками.

100 г клюквы, 500 мл воды, 150 г яблок, 5 г крахмала, 150 мл сливок (или сметаны).

Клюква моченая. Клюкву насыпать в бочку, стеклянную или эмалированную посуду, залить охлажденной кипяченой водой или отваром, добавить антоновские яблоки, сахар, соль, перец, гвоздику, лавровый лист, выдерживать в комнате 7 дней, пока не закончится брожение. Затем накрыть и хранить на холоде. Использовать как гарнир к мясным, рыбным блюдам, для винегретов, салатов.

1 кг клюквы, 50 г сахара, 1 л воды, 200 г яблок, специи по вкусу.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ клюкву используют с древних времен.

По содержанию биологически активных веществ и минеральных солей клюква одна из самых полезных дикорастущих ягод.

Ягоды оказывают противовоспалительное, антибактериальное, общеукрепляющее, ранозаживляющее действие, повышают эластичность, прочность стенок кровеносных капилляров, улучшают аппетит, усвояемость пищи, выделение желудочного сока и сока поджелудочной железы, деятельность кишечника.

Ягоды широко применяют при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, колитах, воспалении поджелудочной железы, ожирении, при назначении бессолевой диеты. Они усиливают действие антибиотиков и других лекарств при циститах, нефритах, гинекологических воспалительных заболеваниях, предохраняют от образования камней в почках.

Ягоды с листьями улучшают обмен веществ, уменьшают головные боли, изжогу.

Сироп, сок, морс утоляют жажду, способствуют понижению температуры, оказывают мочегонное, бактерицидное действие, улучшают сон, функции желез внутренней секреции, уменьшают головные боли, усталость, придают бодрость, улучшают общее состояние.

Клюквенный сок очищает гнойные раны, язвы, ожоги, ускоряет их заживление.

Мазь из клюквы уменьшает боли, воспалительный процесс при болезнях кожи.

Сироп, сок, морс клюквенные, смешанные с сахаром или разведенные водой, пить по 50—100 мл перед едой при гастритах, колитах, воспалении поджелудочной железы, гипертонической болезни, атеросклерозе, заболеваниях почек, мочевого пузыря, повышенной жажде, ожирении.

Сок клюквенный с медом пить по 50—100 мл при кашле, ангине, простуде, острых респираторных заболеваниях.

Клюквенный сок, смешанный со свекольным соком (1:1), пить по 50 мл 3 раза в день при гастритах, колитах с запорами, сосудистых спазмах, гипертонической болезни, атеросклерозе, ожирении.

Настой ягод и листьев клюквы. По 10 г ягод и листьев настаивать в 200 мл кипятка 4 часа в термосе, затем процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день при гипертонической болезни, атеросклерозе, гастритах, колитах, нарушении обмена веществ.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: острые воспалительные заболевания желудка, кишечника, печени, обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

ЗАГОТАВЛИВАТЬ ягоды можно не раньше 5—10 сентября, созревшими, твердыми. Недозревшие ягоды сохраняются плохо, теряют органические кислоты, сахара и другие полезные вещества.

Ягоды, собранные осенью, заливают холодной водой. При наступлении заморозков воду сливают, замораживают и хранят в бочках, ящиках, корзинах на холоде.

Ягоды, собранные поздней осенью, при наступлении заморозков более вкусные, сочные, кислые. Их хранят также в замороженном виде, при оттаивании они быстро портятся.

Ягоды, собранные весной из-под снега, хранятся недолго.

Необходимо бережно относиться к растению, обрывать ягоды только руками. Промышленные приспособления — гребенчатые совки — по-

вреждают молодые побеги, что в дальнейшем значительно снижает урожайность.

Принимаются меры по культивированию клюквы. Разводится она черенками и семенами.

Срок хранения ягод — до 9 месяцев.

Козлобородник луговой

Tragopogon pratense L.

Рис. 36

Растет среди кустарников, на лугах, лесных опушках, вдоль дорог.

Двулетнее травянистое растение высотой более 1 м. Стебли ветвистые, при надломе выделяют белый млечный сок. Листья ланцетные, сидячие, стеблесобъемлющие.

Цветет в мае—июле. Цветки язычковые, светло-желтые, сидят в корзинках, расположенных на верхушке стебля. После отцветания в корзинках образуются пушистые крупные шары, подобно отцветшим корзинкам одуванчика.

Плоды — цилиндрические семянки.

Растение содержит инулин, белок, много крахмала.

В ПИТАНИИ используют листья, стебли, корни козлобородника. Из молодых листьев приготавливают салаты, гарниры, винегреты. Из очищенных от кожуры побегов варят супы, делают приправы, гарниры.

Перед приготовлением, чтобы удалить млечный сок и горечь, стебли и листья отбивают деревянным пестиком, помещают в кипяток на 2—3 минуты, а корни кипятят в соленой воде 5 минут.

Корни перед употреблением очищают от кожуры.

Порошок из листьев козлобородника. Листья тщательно промыть холодной водой, высушить на воздухе, в хорошо проветриваемом помещении, затем измельчить в кофемолке или ступе, просеять. Использовать для заправки подлив, соусов, супов. Хранить в стеклянной посуде или бумажных пакетах.

Салат из козлобородника. Молодые листья и стебли отбить деревянным пестиком, бланшировать 2—3 минуты (стебли очистить от кожуры), нарезать, посолить. Заправить сметаной, или майонезом, или растительным маслом, или томатным соусом, посыпать зеленью укропа, петрушки, зеленого лука.

200 г козлобородника, 25 г лука зеленого, 25 г сметаны (или майонеза, или масла растительного, или соуса томатного), соль, зелень укропа и петрушки.

Салат с козлобородником. Молодые листья и стебли козлобородника отбить деревянным пестиком, бланшировать 2—3 минуты (стебли очистить от кожуры), нарезать, добавить измельченные свежие огурцы, вареный картофель, зеленый лук, салат, консервированный зеленый горошек, посолить. Заправить сметаной или майонезом.

100 г козлобородника, 100 г салата, 150 г огурцов, 50 г зеленого горошка, 50 г картофеля, 25 г лука зеленого, 50 г сметаны (или майонеза), соль.

Суп с козлобородником. В любой суп — диетический, мясной, вегетарианский, крупяной — перед окончанием варки положить бланшированные листья козлобородника.

На 1 порцию супа — 150 г листьев козлобородника.

Щи с козлобородником. В подсоленном мясном бульоне или воде сварить нарезанные морковь, картофель, корень петрушки, лук до полуготовности, добавить щавель, бланшированные очищенные, измельченные листья и стебли козлобородника и варить на слабом огне до готовности. Перед подачей на стол щи заправить сметаной, положить кружочки сваренного вкрутую яйца, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 80 г картофеля, 100 г моркови, 10 г корня петрушки, 100 г козлобородника, 100 г щавеля, 25 г сметаны, 1 яйцо, соль, зелень укропа и петрушки.

Корни козлобородника жареные. Корни тщательно промыть, проварить в подсоленной воде 5 минут, откинуть на дуршлаг, затем очистить от кожуры, нарезать кусочками, запанировать в сухарях и пожарить в растительном или топленом масле.

250 г корней козлобородника, 25 г сухарей панировочных, 50 г масла растительного или топленого, соль.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют листья, млечный сок, корни козлобородника. Они оказывают мочегонное, противовоспалительное, антисептическое, ранозаживляющее, противоцинготное действие, успокаивают кашель, способствуют выведению камней из почек, печени, очищают кожу при диатезах, различных зудящих сыпях.

Отвар из корней козлобородника. 10 г корней варить в 200 мл воды 30 минут, настаивать 2 часа, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день при кашле, желчно- и мочекаменной болезни, диатезах. Обмывать раны, язвы, зудящие участки кожи.

Измельченные листья прикладывать к гноящимся, долго не заживающим ранам, язвам, пролежням.

Млечным белым соком смазывать раны, язвы для очищения от гноя, ускорения их заживления.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ корни однолетнего растения, в котором появляется только розетка прикорневых листьев, но не сформировался еще стебель, осенью или ранней весной. Очищают от земли, промывают холодной водой, сушат на воздухе, верандах, чердаках, в хорошо проветриваемом помещении. Хранят в сухом месте.

Листья и стебли заготавливают до цветения. Сушат на воздухе. Хранят в сухом, проветриваемом помещении.

Срок хранения корней — 3 года, листьев — 1 год.

Коровяк обыкновенный, медвежье ухо *Verbascum thapsus* L.

Рис. 37

Растет на лесных опушках, полянах, среди кустарников, по оврагам.

Двулетнее травянистое растение до 2 м высоты, стебель прямой, свечеподобный, покрыт множеством волосков. В первый год образуется розетка с крупными, до 30 см, листьями, мягкими, густоопушенными. Корень стержневой, мощный.

Цветет все лето. На верхушке стебля располагается крупное колосовидное соцветие из желтых цветков.

Цветки содержат слизистые, красящие вещества, эфирное масло, сапонины, флавоноиды, гликозиды, камедь, сахара, кумарины, аскорбиновую кислоту.

Хороший медонос.

В ПИТАНИИ используют цветки коровяка. Из них готовят напитки, салаты, едят сырыми.

Салат из коровяка. Свежие листья коровяка смешать с измельченным зеленым салатом, добавить нарезанные сваренное вкрутую яйцо, зеленый лук, посолить, заправить сметаной или майонезом. Посыпать зеленью укропа, петрушки.

100 г цветков коровяка, 100 г салата, 25 г лука зеленого, 1 яйцо, 25 г сметаны (или майонеза), соль, зелень укропа и петрушки.

Напиток из коровяка. Сушеные цветки коровяка проварить с сахаром 1 минуту, процедить и охладить.

200 г цветков коровяка, 1 л воды, 50 г сахара.

Напиток можно приготовить из свежих цветков коровяка.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют цветки, листья, стебли, корни коровяка. Они оказывают обволакивающее, отхаркивающее, противовоспалительное, успокаивающее, болеутоляющее, ранозаживляющее действие.

Настой цветков коровяка. 25 г цветков настаивать в 400 мл кипятка 4 часа в термосе, затем процедить, добавить сахар или мед по вкусу. Пить по 100 мл 2—3 раза в день при кашле (бронхитах, воспалении легких, астме, коклюше), простуде, острых респираторных заболеваниях, болезнях печени, селезенки, гастритах, колитах. Полоскать полость рта и горла. Делать ванны при экземах, диатезах.

Отвар из цветков коровяка. 20 г цветков кипятить в 300 мл молока или воды 5 минут, настаивать 30 минут, затем процедить, добавить сахар или мед по вкусу. Пить по 200 мл теплым на ночь при кашле, простуде.

Отвар из корней коровяка. 20 г корней кипятить в 1 л воды 15 минут на слабом огне, настаивать 30 минут, затем процедить. Обмывать воспалившиеся геморроидальные узлы, использовать для сидячих ванн.

Отвар из сбора. По 7,5 г цветков коровяка и корней алтея кипятить в 500 мл воды или молока 15 минут, затем процедить, добавить 200 г сахара. Пить по 1 чайной ложке 3—4 раза в день детям при кашле.

Припарки из коровяка. Листья с цветками обварить кипятком, измельчить, завернуть в марлю. Прикладывать к больным суставам, мышцам.

Порошком из цветков посыпать раны, порезы, трещины на сосках после смазывания их морковным соком.

Цветки коровяка входят в состав отхаркивающих сборов.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ ярко-желтые распутившиеся венчики цветков летом, в июле — августе, в первой половине дня в сухую солнечную погоду. Сушат на воздухе, в хорошо проветриваемом помещении, на верандах, чердаках, под навесом, в затемненном теплом помещении. Их расстилают тонким слоем, периодически аккуратно переворачивают.

При сборе в сырую погоду сырье теряет лечебные качества, становится бурым. При сборе после полудня на венчиках исчезает окраска.

Для лечебных целей заготавливают также коровяки скипетровидный и мохнатый. *Нельзя заготавливать и применять коровяки восточный, черный, тараканий* (у них на тычиночных нитях множество фиолетовых волосков).

Высушенное сырье состоит из раскрывшихся венчиков без чашечек, золотисто-желтого цвета, сладковатого вкуса, ароматного запаха.

Хранят в хорошо закрытых банках в сухом месте (сырье гигроскопично).

Срок хранения сырья — 2 года.

Костяника каменная

Pubus saxatilis L.

Рис. 38

Растет повсеместно на умеренно влажных мшистых почвах, среди кустарников, в лиственных, хвойных, смешанных лесах, на лесных открытых полянах образует заросли.

Многолетнее травянистое растение высотой 10—30 см. От корневищ отходят прямостоячие цветоносные стебли и стелющиеся побеги, покрытые волосками и шипиками. Листья длинночерешковые, покрыты жесткими волосками, к сухой погоде сворачиваются в трубочки, к дождю расправляются.

Цветет в мае — июне. Цветки белые, на верхушке стеблей собраны по 3—10 в щитковидные соцветия.

Плоды — крупная, сборная костянка, состоящая из 2—6 сочных плодиков, с крупной косточкой, ярко-красная, приятного кислого вкуса.

Плоды содержат дубильные, пектиновые вещества, витамин С, сахар, органические кислоты, листья — витамин С, трава — алкалоиды, дубильные вещества, флавоноиды, рутин.

В ПИТАНИИ используют ягоды костяники. Из них варят варенье, желе, кисели, сиропы, приготавливают сок, лимонад, морс, квас. Из высушенных, размолотых семян делают вкусные приправы к мясным и рыбным блюдам.

Сок из костяники. 1. Ягоды перебрать, промыть холодной водой, растереть, сложить в стеклянную или эмалированную посуду и поставить в холодное место на двое суток, затем сок слить (ягоды не отжимать), процедить, разлить в стеклянную посуду, закупорить. Хранить в холодном месте. Использовать для приготовления киселей, компотов, мусса, желе, кваса, сиропа.

2. Ягоды с плодоножками промыть холодной водой, откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, залить их кипятком, дать остыть, затем протереть через сито, отжать сок, добавить сахар, размешать, довести до кипения, разлить в стерилизованные банки, бутылки и закупорить. Хранить в прохладном месте.

1 кг костяники, 500 г сахара, 1 л воды.

Желе из костяники. Ягоды залить холодной водой, варить на слабом огне до тех пор, пока они не лопнут, процедить. В сок положить сахар и уварить его до консистенции желе. Горячим разложить в стерилизованные банки и закупорить.

200 мл сока костяники, 300 г сахара.

Кисель из костяники. Ягоды костяники растереть деревянным пестиком, залить водой, проварить 5 минут, затем протереть через дуршлаг или сито. В отвар положить сахар, размешать, довести до кипения, влить разведенный в холодной воде крахмал.

200 г костяники, 100 г сахара, 400 мл воды, 20 г крахмала.

Костяника с сахаром или медом. Ягоды костяники обсыпать сахаром или смешать с медом, выдержать 5—10 минут.

200 г костяники, 50 г сахара или 30 г меда.

Компот из костяники с яблоками. Яблоки нарезать дольками, добавить костянику, залить сахарным сиропом, довести до кипения, дать постоять 3—4 часа, затем вновь довести до кипения, разлить в подготовленные банки и пастеризовать: пол-литровые банки — 10—15, литровые — 20 минут.

1 кг костяники, 1 кг яблок, 650 г сахара, 300 мл воды.

Варенье из костяники. Ягоды засыпать сахаром на 4—6 часов, затем варить, постоянно помешивая, до готовности.

1 кг костяники, 1 кг сахара.

Повидло из костяники. Ягоды залить водой, довести до кипения, протереть через сито, добавить сахар и варить на слабом огне до консистенции повидла.

1 кг костяники, 200 мл воды, 1 кг сахара.

На зиму ягоды засыпать сахаром, хранить в прохладном месте.

В **НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ** используют ягоды, траву, корневище костяники. Они повышают аппетит, улучшают пищеварение, оказывают противовоспалительное, потивоглистное, противогрибковое действие. Травя с корневищами уничтожает перхоть на голове, способствует росту волос.

Настой костяники. 20 г цветков и листьев костяники настаивать в 200 мл кипятка 4 часа. Пить по 50 мл 3—4 раза в день при гастритах, колитах, бронхитах, геморрое.

Отвар из костяники. 10 г травы кипятить в 200 мл воды 10 минут, настаивать 2 часа, затем процедить. Пить по 50 мл 4 раза в день перед едой при гастритах, колитах, холециститах.

Отвар из костяники. 50 г травы варить в 2 л кипятка 20 минут, настаивать 1 час. Мыть голову при перхоти, выпадении волос.

Сок из ягод костяники пить по 25 мл 3—4 раза в день перед едой при гастритах, колитах, простуде, бронхитах.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ траву во время цветения, корни — осенью. Траву сушат в тени, в хорошо проветриваемом помещении. Корни сушат в печах, духовках.

Срок хранения травы — 1 год, корней — 2 года.

Котовник кошачий

***Nepeta cataria* L.**

Рис. 39

Растет на опушках лесов, среди кустарников, на суглинистых, супесчаных почвах, вдоль дорог, около домов. Культивируют как эфирно-масличное растение.

Многолетнее травянистое растение высотой до 100 см. Стебли прямостоячие, разветвленные, покрыты мягкими волосками. Листья супротивные, на длинных черешках, сверху зеленые, снизу густо покрыты волосками.

Цветет с июня до сентября. Цветки беловатые, мелкие, образуют на верхушках стеблей и ветвей густые метельчато-колосовидные соцветия. Растение издает приятный лимонный запах, пряно-горьковатого вкуса.

Плоды состоят из 4 обратносердцевидных бурых орешков, созревающих в июле — октябре.

Растение содержит фитонциды, эфирное масло, танины, сапонины, гликозиды, горькие вещества.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ эфирное масло котовника кошачьего используют в парфюмерной промышленности для отдушки одеколонов, зубных паст, туалетного мыла и других изделий.

В ПИТАНИИ применяют эфирное масло. Его кладут в тесто для придания особого запаха и вкуса кондитерским изделиям.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ применяют траву. Она оказывает общеукрепляющее, болеутоляющее, бактерицидное, противовоспалительное, отхаркивающее, успокаивающее действие, повышает аппетит, улучшает функции желудка, кишечника.

Настой котовника. 20 г сушеной травы настаивать в 200 мл кипятка 2 часа в термосе, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 20 минут до еды при малокровии, общей слабости, приступообразном кашле, одышке, гастритах, колитах, спастических болях в животе, холециститах, неврозах сердца, неврастении, истерии. Использовать наружно при чесотке, мокнущей экземе, угрях, фурунгулезе, гнойничковых поражениях кожи.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ траву котовника кошачьего во время цветения. Срезают всю надземную часть растения, сушат на воздухе, под навесом, на чердаках, верандах, в хорошо проветриваемом помещении.

Срок хранения до 2 лет.

Крапива двудомная *Urtica dioica* L.

Рис. 40

Растет повсеместно — у заборов, на огородах, в лесах, по сорным местам, около водоемов, на полянах, среди кустарников. Трудно искоренима. В лесу соседствует с малиной. Имеется около 50 видов крапивы, в нашей стране — 10 видов. Наиболее распространена и изучена крапива двудомная.

Многолетнее двудомное, жгучее, морозо- и засухоустойчивое, неприхотливое к почве растение высотой 50—170 см. Стебли прямостоячие, четырехгранные, бороздчатые. Корневище длинное, ползучее, с подземными побегами и тонкими узловатыми корнями.

Листья супротивные, длиной 8—17 см, шириной 2—8 см, яйцевидно-ланцетные, края крупнозубчатые. Стебли и листья густо покрыты короткими и длинными жгучими, обжигающими кожу волосками.

Цветет с июня до осени. Цветки однополые, мелкие, зеленые, собраны в ветвистые соцветия: женские с 1 пестиком в поникающих сережках, мужские с 4 тычинками в прямостоячих колосьях. Опыляются при помощи ветра.

Плоды — мелкие, яйцевидные, желтовато-серые орешки. Созревают в июле — октябре.

Свежие листья содержат витамин С (вдвое больше, чем в плодах черной смородины), каротин (больше, чем в моркови, щавеле), витамины группы В, К, муравьиную кислоту, обуславливающую жгучесть крапивы, другие органические кислоты, дубильные вещества, крахмал, хлорофилл, камедь, гликозиды, сахар, ситостерин, соли железа, кальция и др.

Белков в свежей крапиве до 3%, в сушеной до 20% (значительно больше, чем в капусте, моркови, салате).

В семенах много белка, жира, углеводов. Крапиву называют «растительным мясом», по питательной ценности она не уступает бобовым растениям.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ используют листья, корни, стебли крапивы. Из листьев получают хлорофилл, зеленый краситель для парфюмерной, фармацевтической и пищевой промышленности, из корней — желтый и коричневый красители. Из лубяных волокон крапивы изготавливают веревки, канаты, мешковину, паруса, рыболовные снасти, ковры, ткани для одежды.

Листья предохраняют от гниения скоропортящиеся продукты. В них тщательно заворачивают мясо, дичь, рыбу.

В ПИТАНИИ крапиву использовали еще в древние времена. С ранней весны до глубокой осени она служит питательной добавкой в пищу. Из нее готовят закуски, первые и вторые блюда, приправы, соусы, кондитерские изделия, напитки и т.д.

Крапиву лучше употреблять в свежем виде, не подвергая тепловой обработке.

Для удовлетворения суточной потребности в витаминах достаточно для салата 75—100 г, для супа 150—250 г крапивы.

Крапиву надо предварительно тщательно промыть холодной водой, бланшировать 2—3 минуты (воду можно подсолить).

Для сохранения натурального зеленого цвета листья и молодые веточки положить в уксус на 2—3 минуты, затем ополоснуть холодной водой.

Порошок из крапивы. Высушенные побеги и молодые листья смолоть. Хранить в стеклянной посуде, бумажных пакетах.

Можно смешать крапиву с порошком борщевика, тмина, медуницы, подорожника, укропа, перца красного, душистого и горького. Использовать порошок для закусок, первых и вторых блюд.

200 г порошка крапивы, 40 г тмина, 10 г медуницы, 20 г подорожника, 30 г укропа, перец по вкусу.

Масло крапивное. Измельченные листья крапивы или порошок из них тщательно растереть со сливочным маслом. Использовать для бутербродов, пюре, крупяных, мучных блюд.

Бутерброды с крапивой.

1. Ломтики черного или белого хлеба смазать крапивным маслом, посыпать зеленью мелко нарезанного лука, петрушки, сельдерея, укропа.

2. Ломтики черного или белого хлеба обильно смазать крапивным маслом, сверху положить ломтик сыра или кружочки сваренного вкрутую яйца, мяса, рыбы, посыпать зеленью петрушки и укропа.

3. На ломтики черного хлеба положить кусочки соленого сала, окорока, колбасы, покрыть бланшированными веточками крапивы или крапивой, растолченной и смешанной с хреном или горчицей.

4. Ломтики черного хлеба смазать крапивным маслом, сверху положить кусочек сладкого перца, огурца, помидора, веточку петрушки, укропа и зеленого лука.

Салат по-белорусски. Квашеную капусту нашинковать, добавить бланшированную измельченную крапиву, перемешать. Заправить растительным маслом или сметаной.

100 г капусты, 75 г крапивы, 25 г масла растительного (или сметаны.)

Салат из крапивы и других трав. Листья крапивы, одуванчика, лебеды выдержать в подсоленной воде 20 минут или бланшировать 2—3 минуты, откинуть на дуршлаг. Затем нарезать, добавить тертую морковь, сок лимона или столовый уксус. Все тщательно перемешать, посолить, заправить растительным маслом, или сметаной, или простоквашей, или майонезом.

70 г крапивы, по 50 г одуванчика и лебеды, 50 г моркови, 25 г масла растительного (или сметаны, или простокваши, или майонеза), 25 г сока лимона (или уксуса столового), соль.

Салат из крапивы с яйцом и хреном. Листья крапивы бланшировать, нарезать, добавить сваренное вкрутую яйцо, тертый хрен, посолить. Заправить растительным маслом, или сметаной, или майонезом, или томатным соусом.

100 г крапивы, 20 г хрена, 1 яйцо, 25 г сметаны (или масла растительного, или майонеза, или соуса томатного), соль.

Салат из крапивы с мясом. Бланшированные листья крапивы крупно нарезать, добавить квашеную капусту, кусочки вареного мяса,

измельченное сваренное вкрутую яйцо. Заправить сметаной или майонезом.

70 г крапивы, 100 г капусты квашеной, 150 г мяса, 1 яйцо, 50 г сметаны (или майонеза).

Суп с крапивой. В подсоленной воде или мясном бульоне сварить нарезанные картофель, морковь, корень петрушки. В конце варки положить измельченную крапиву, пассерованную морковь с луком, довести до кипения. Перед подачей на стол заправить сметаной. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 100 г крапивы, 100 г моркови, 25 г лука репчатого, 25 г сметаны, 20 г корня петрушки, 150 г картофеля, соль, зелень укропа и петрушки.

Суп диетический с крапивой. Картофельное пюре развести горячим молоком, добавить отвар из овсяных хлопьев, порошок крапивы, соль и довести до кипения. Подать с гренками или пирожками.

200 г пюре картофельного, 500 мл отвара овсяного, 200 мл молока, 40 г порошка крапивы.

Окрошка с крапивой. Для приготовления окрошки можно использовать колбасу, сосиски, ветчину, вареную говядину, нежирную свинину. Ломтики мясных изделий, нарезанные отварной картофель, зеленый лук, крапиву, растертую с солью, сваренные вкрутую яйца перемешать, залить хлебным квасом. Перед подачей на стол заправить сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

1 л кваса хлебного, 150 г изделий мясных, 150 г картофеля, 2 яйца, 200 г крапивы, 25 г лука зеленого, 100 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Щи с крапивой. Бланшированные и протертые через сито листья крапивы опустить в кипяток или мясной бульон, добавить измельченный щавель, пассерованную с луком и мукой морковь, посолить и довести до кипения. Перед подачей на стол в тарелки положить кружочки сваренного вкрутую яйца и сметану.

500 мл бульона, 100 г моркови, 50 г лука репчатого, 150 г крапивы, 50 г щавеля, 1 яйцо, 50 г сметаны, 20 г муки, соль.

Щи с крапивой по-белорусски. В подсоленном мясном бульоне или воде сварить квашеную капусту, добавить вареный картофель, листья крапивы, поджаренный с салом лук. Перед подачей на стол заправить сметаной.

500 мл бульона, 200 г квашеной капусты, 200 г крапивы, 150 г картофеля, 50 г лука репчатого, 25 г сала, 1 яйцо, 50 г сметаны, соль.

Пюре картофельное с крапивой. В картофельное пюре добавить пюре из крапивы, заправить маслом или сметаной.

400 г пюре картофельного, 100 г пюре крапивного, масло (или сметана) по вкусу.

Пюре из крапивы с тыквой. Тыкву и бланшированную крапиву пропустить через мясорубку, добавить яйцо, сметану, сливочное масло, соль. Массу выложить в сковородку или форму, посыпать сухарями, запечь в духовке. Подать как самостоятельное блюдо или как гарнир, запивать молоком.

500 г тыквы, 150—200 г крапивы, 100 г сметаны, 50 г масла сливочного, 1 яйцо, 25 г сухарей панировочных, соль.

Икра из крапивы и свеклы. Отварную свеклу и бланшированную крапиву пропустить через мясорубку, добавить поджаренный лук, перец, соль, заправить растительным маслом, или сметаной, или майонезом. Использовать для бутербродов, гарниров.

200 г крапивы, 200 г свеклы, 50 г растительного масла (сметаны или майонеза), 50 г лука репчатого, перец, соль по вкусу.

Омлет с крапивой. Ломтики колбасы поджарить на сале или масле, добавить мелко нарезанную крапиву, залить подсоленной яично-молочной смесью и запечь.

50 г колбасы, 1 яйцо, 20 г сала, 50 мл молока, 30 г крапивы, соль.

Начинка из крапивы для пирожков. Молодые бланшированные листья крапивы измельчить, смешать с вареным рисом, сваренными вкрутую яйцами, пассерованным луком, посолить.

200 г крапивы, 50 г риса, 2 яйца, 30 г лука репчатого, 30 г масла растительного, соль.

Котлеты рыбные диетические с крапивой. Рыбный фарш смешать с бланшированной измельченной крапивой или крапивным порошком, добавить яйцо, нарезанный лук, перец, соль, перемешать. Из массы сформовать котлеты, запанировать их в муке или сухарях и жарить на растительном масле или приготовить на пару.

200 г фарша рыбного, 50 г крапивы, 50 г лука, 1 яйцо, 25 г сухарей панировочных, 25 г масла растительного, перец, соль.

Котлеты мясные с крапивой. Мясной фарш смешать с бланшированной измельченной крапивой, размоченным в молоке или воде белым хлебом, добавить яйцо, мелко измельченный лук, черный перец, соль, перемешать. Из массы сформовать котлеты, запанировать в сухарях и жарить на растительном масле.

200 г фарша, 100 г крапивы, 75 г хлеба, 25 г лука репчатого, 1 яйцо, 100 мл молока, 30 г сухарей, 50 г масла растительного, специи по вкусу.

Порошок и сок из крапивы используют при приготовлении различных мучных изделий, сладостей. Их кладут в тесто, начинки для пирожков, конфет, в мармелад, желе, варенье, джем, пастилу и т. д.

Порошок применяют при выпечке пряников, добавляют в тесто для клецек, в фарш для вареников.

Булочки с крапивой. Кислое тесто разделить на порции для булочек, раскатать, в центр каждой положить начинку из джема с крапивой, края соединить. Булочку смазать яичным белком или сахарным раствором и выпечь в духовке или печке.

Для кислого теста дрожжи растереть с сахаром, добавить теплое молоко, размягченное масло, соль и, постепенно подсыпая муку, замесить тесто (хорошо вымешанное тесто легко отстает от рук и стенок посуды). Накрыть салфеткой и поставить в теплое место для подъема.

На булочку весом 50 г необходимо 1—2 чайные ложки джема, 10 г порошка из крапивы.

Для теста: 200 мл молока, 1 ст. ложка сахара, 25 г дрожжей, 75 г масла сливочного, 450 г муки, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли.

Пряники мятные с крапивой. Густое кислое тесто (см. предыдущий рецепт) раскатать, вырезать пряники, в середину каждого положить начинку из джема, крапивы, мятных капель, покрыть раствором глазури и выпечь в духовке.

Для начинки: 100 г джема, 10 г порошка из крапивы, мятные капли по вкусу.

Для теста: 200 мл молока, 1 столовая ложка сахара, 25 г дрожжей, 75 г масла сливочного, 450 г муки, 1/2 чайной ложки соли.

Мармелад с крапивой. Желатин растворить в кипяченой теплой воде, смешать с сахаром, соком из крапивы, разлить в вазочки или тарелки, охладить, разрезать на куски 3×3 см и посыпать сахарной пудрой. Подать к чаю, кофе.

50 г желатина, 200 мл воды, 100 г сахара, 20 г сока из крапивы, 25 г пудры сахарной.

Напитки приготавливают из концентрированного или разведенного сока и порошка из крапивы. Их смешивают с водой, квасом, ягодными, фруктовыми, овощными, травяными соками, сиропами.

Сок из крапивы концентрированный. Молодые листья крапивы тщательно промыть теплой водой, откинуть на дуршлаг. После того как вода стечет, крапиву пропустить через мясорубку, отжать сок (можно выжимать сок через соковыжималку). Хранить в холодильнике несколько дней. Для более длительного хранения сок нужно пастеризовать и закупорить крышками.

Сок из крапивы разведенный. Концентрированный сок из крапивы развести кипяченой водой в соотношении 1:1, разлить в стерилизованные бутылки, банки, пастеризовать при температуре 70°C и укупорить. Хранить в прохладном месте.

Сироп из крапивы. Листья крапивы пропустить через мясорубку, развести водой, добавить сахар или мед, довести до кипения, процедить, охладить, разлить в стеклянные банки, пастеризовать при температуре 70°C и укупорить. Хранить в прохладном месте.

1 кг крапивы, 500 г сахара или 200 г меда, 1 л воды.

Морс с крапивой. Сок из ягод, фруктов или овощей развести кипяченой водой, добавить крапивный сок, сахар и размешать.

200 мл сока ягодного, 25 мл сока крапивного, 100 мл воды, сахар или мед по вкусу.

Коктейль с крапивным соком. Клюкву размять деревянным пестиком, отжать сок. Мезгу залить водой, довести до кипения, процедить. Отвар соединить с соком. Из натертой на мелкой терке моркови отжать сок, смешать его с клюквенным, добавить крапивный сок, сахар, размешать и охладить.

По 100 мл сока клюквенного и морковного, 50 мл сока крапивного, сахар по вкусу.

Напиток из молока с крапивным соком. В молоко добавить мед, разведенный водой крапивный сок и размешать.

200 мл молока, 50 мл сока крапивы, 100 мл воды, мед по вкусу.

Коктейль с крапивой. В охлажденную кипяченую воду добавить сок крапивы, подорожника, апельсиновый, сахар и размешать.

200 мл воды, 25 мл сока крапивы, 25 мл сока подорожника, 50 мл сока апельсинового, сахар по вкусу.

Смешанный сок с крапивой. В березовый сок добавить сок крапивы, клюквы, смородины, сахар или мед и размешать.

200 мл сока березового, 25 мл сока крапивного, по 50 мл сока клюквы и смородины, сахар, мед по вкусу.

Квашеные листья крапивы. Листья промыть холодной водой, откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, нарезать, сложить в стеклянные банки, пересыпая солью.

1 кг крапивы, 50 г соли.

ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ крапиву используют с древних времен.

Она оказывает бактерицидное, кровоостанавливающее, ранозаживляющее, мочегонное, желчегонное действие. Улучшает деятельность сердца, желудка, кишечника, печени, почек, состав крови, повышает содержание в ней эритроцитов, гемоглобина. Нормализует обмен веществ, содержание сахара в крови, повышает свертываемость крови, увеличивает количество молока у кормящих женщин.

Сок свежей крапивы улучшает обмен веществ, усиливает пищеварение, активизирует функции почек, увеличивает выделение шлаков.

Настой листьев крапивы. 25 г листьев настаивать в 250 мл кипятка 4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4—6 раз в день перед едой при болезнях печени, почек, легких, желудка, атеросклерозе, малокровии. Наружно втирать в кожу головы для усиления роста волос 1—2 раза в неделю. Из настоя делать ванны при золотухе, ревматизме, подагре, им промывать раны, язвы.

Отвар из корней крапивы. 20 г корней и корневищ отварить в 200 мл сахарного сиропа или меда 15 минут. Принимать по 1 столовой ложке 5—6 раз в день при желчнокаменной болезни, малокровии, гастритах, колитах, кашле, мочекаменной болезни.

Сок из крапивы. Сок из свежих молодых листьев крапивы принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день перед едой при желчно- и мочекаменной болезни, по 1 чайной ложке 4—5 раз в день при внутренних кровотечениях. Соком промывать кровоточащие, гноящиеся раны, язвы, свищи, пролежни.

Отвар из семян крапивы. 25 г семян кипятить в 200 мл воды 10 минут, настаивать 1 час, затем процедить, добавить мед или сахар по вкусу. Пить на ночь при кашле, бессоннице.

Свежие листья крапивы и порошок из них прикладывать к гноящимся, долго не заживающим кровоточащим ранам, язвам, свищам.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ листья крапивы во время цветения. Сушат в тени, под навесом, на сквозняке, в хорошо проветриваемом помещении. Высушенные листья слабого запаха, горьковатого вкуса. Хранят в бумажных мешках.

Корни выкапывают осенью, отряхивают от земли, промывают холодной водой, сушат в сушилках, духовках.

Срок хранения листьев — 2 года, корней — до 3 лет.

Кубышка желтая *Nuphar luteum* (L.) Smith

Рис. 41

Встречается повсеместно, во всех озерах, прудах, по заводям, часто образует заросли.

Летом на поверхности озер, прудов, медленно текущих рек спокойно плавают редкой красоты одиночные, шаровидные крупные желтые цветы, окруженные большими плоскими листьями. Это кубышка желтая, водяное плавающее растение с подводными стеблями до 2—3 м длины.

Корневище толщиной 3—10 см, мясистое, длиной до 1—2 м, горизонтальное, желтовато-зеленое, на изломе белое, покрыто рубцами от ежегодно отмирающих листьев, прикрепляется ко дну многочисленными тонкими корнями, глубоко уходящими в землю.

Листья крупные, до 20—25 см в поперечнике, у основания сердцевидно-вырезанные. Удерживаются на воде при помощи длинных (до 3 м) черешков.

Цветет все лето, с мая по сентябрь. Цветки одиночные, с множеством лепестков и тычинок, крупные, до 4—6 см в диаметре, желтые, своеобразного приятного запаха.

Плоды — ягодообразные зеленые кубышки, окруженные неопавшими чашелистиками. Семена эллиптические, зеленые, располагаются на воздухоносном мешке, при помощи которого расплываются на далекое расстояние.

Цветки кубышки желтой содержат гликозиды сердечного действия, подобно наперстянке. В плодах много крахмала, танинов. В корневищах и корнях найдены дубильные, горькие, смолистые вещества, крахмал, смесь алкалоидов — нуфарин, нуфаридин, лютекурин, сахара, органические кислоты.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ применяют корневища кубышки желтой в борьбе с тараканами.

В ПИТАНИИ используют корневища и семена кубышки желтой. В сыром виде корневище не употребляют. При приготовлении пищи необходимо соблюдать определенные правила: корневища очищают от кожуры, отваривают в соленой воде, при этом они теряют горечь, ядовитость, становятся пригодными для еды.

Мука из корневищ кубышки желтой. Корневища тщательно промыть холодной водой, очистить от кожуры, разрезать на куски длиной 5—10 см. Для удаления горечи разрезанные корневища вымочить в холодной воде (несколько раз менять ее через 10—12 часов), затем высушить, сначала на воздухе, затем в печке или духовке и размолоть в муку. Муку из корневищ залить водой (1 кг муки, 5 л воды) на 3—5 часов, затем воду слить и вновь залить на 5—6 часов. Муку высушить на деревянных досках или хлопчатобумажных подстилках. Использовать как добавку в тесто для хлебобулочных изделий.

Заправка из кубышки желтой. Муку из корневищ кубышки желтой смешать с порошком из сушеной крапивы и молотым укропом. Хранить

в темном, прохладном месте. Использовать для заправки первых и вторых блюд.

200 г муки из кубышки желтой, 100 г порошка из укропа, 100 г порошка крапивы.

Кофейный напиток из кубышки желтой. Семена кубышки очистить от посторонних примесей, пожарить, измельчить в кофемолке или ступе. В кипящую воду положить порошок, проварить на слабом огне 1—2 минуты, настаивать 10 минут, добавить сливки или молоко, сахар или мед.

5—10 г порошка из семян кубышки, 200 мл воды, сливки и сахар по вкусу.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют корневище и цветки кубышки желтой. Они оказывают вяжущее, бактерицидное, болеутоляющее, желчегонное, мочегонное, легкое снотворное, успокаивающее действие, усиливают рост волос.

Следует помнить, что кубышка желтая — растение ядовитое. Принимать для лечения необходимо *только по назначению врача, строго соблюдая указанные дозы и срок лечения.*

Настой цветков кубышки. 20 г цветков кубышки желтой настаивать в 1 л кипятка, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день как успокаивающее, снотворное средство.

Отвар из цветков кубышки. 40 г цветков кубышки кипятить в 1 л воды 10 минут, настаивать 30 минут. Использовать для ванн, обмываний, мытья головы.

Отвар из корневищ кубышки. 20 г корневищ отваривать в 500 мл пива 10 минут, процедить. Мыть голову 1—2 раза в неделю в течение 1—2 месяцев.

Отвар из корневищ кубышки. 10 г корневищ кипятить на слабом огне 15 минут в 200 мл воды, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 20—30 капель 3 раза в день при воспалении почек, мочевого пузыря, туберкулезе легких.

40—50 г цветков кубышки завернуть в марлю, опустить в кипяток на 2—3 минуты. Прикладывать к болезненным местам при ушибах, ревматизме, подагре.

Промытые листья кубышки прикладывать на кожу при рожистом воспалении.

В гомеопатии эссенцию из корневищ кубышки желтой назначают при импотенции.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ корни кубышки желтой летом и в начале осени. Ножом подрезают корни, затем вытаскивают руками, вилами, баграми корневища, отмывают от ила, отрезают листья, корни, тщательно промывают холодной водой, нарезают на пластинки, складывают тонким слоем (1—2 см) на бумагу, ткань или нанизывают на нитки и подвешивают. Немного подвяливают, затем высушивают в печах, сушилках при температуре 50—60°C или на чердаках с железной крышей, открытых верандах, в хорошо проветриваемых помещениях.

Высушенные пластинки корневищ волнистые, толщиной до 1 см,

с темными рубцами на местах отмерших и отрезанных листьев. Внутри серовато-желтоватого цвета, снаружи — буровато-серые, горьковатого вкуса, слабого запаха. Срок хранения не установлен.

Цветки сушат на воздухе, в сушилках, печах, духовках при температуре не выше 60°C.

Срок хранения — 1 год.

При заготовке нельзя уничтожать кубышку желтую всю подряд. Для восстановления зарослей необходимо оставлять неповрежденными не менее 10—20% растений.

Куманика

Rubus nessensis W. Hall

Рис. 42.

Растет по берегам рек, на лесных опушках, среди кустарников, по краю болот.

Кустарник высотой до 1,5 м. Стебли прямостоячие, с сизоватым налетом, покрыты жесткими черно-пурпурными шипами. Плодоносные стебли короче, изредка покрыты шипами и тройчатыми листочками. Листья 3—5—7-лепестные, сидячие, зеленые.

Цветет в июне. Цветки белые, крупные, собраны в метелку. Плоды — сборные, черно-красные или черные костянки с маленькой косточкой, кисло-сладкие на вкус, напоминают ежевику. Созревают в июле — августе. Размножается отпрысками от корней.

Плоды содержат дубильные и пектиновые вещества, органические кислоты, сахара, витамин С.

В ПИТАНИИ используют ягоды куманики. Из них готовят варенье, джем, желе, мармелад, кисели, сок. Употребляют ягоды и в сушеном виде. Продукты из куманики вкусные, питательные, легко усваиваются, хорошо хранятся.

Варенье из куманики. Чистые ягоды засыпать сахаром на 3—4 часа, затем варить на среднем огне до готовности. Остывшее варенье разложить в стерилизованные банки, накрыть пергаментной бумагой или полиэтиленовыми крышками. Хранить в прохладном месте.

Для более длительного хранения горячее варенье разложить в стерилизованные банки, накрыть крышками и пастеризовать при температуре 85°C: пол-литровые банки — 10, литровые — 15 минут, затем укупорить.

1 кг куманики, 1,2 кг сахара.

Желе из куманики. Спелые ягоды залить небольшим количеством воды, варить на слабом огне несколько минут, процедить. В сок добавить сахар, уварить до густоты желе.

1 кг куманики, 500 г сахара.

Мармелад из куманики. Ягоды протереть через сито, отжать сок. Сок выпарить на среднем огне до половины объема, всыпать сахар, варить 30—40 минут, разложить в стерилизованные банки, накрыть пергаментной бумагой или полиэтиленовыми крышками.

1 кг куманики, 350 г сахара.

Кисель из куманики. Спелые ягоды протереть через сито, добавить воду, сахара, варить 1—2 минуты, влить разведенный холодной водой крахмал, довести до кипения, разлить в стаканы или чашки.

200 г куманики, 150 г сахара, 50 г крахмала, 400 мл воды.

Сок из куманики. Чистые ягоды положить в эмалированную или глиняную посуду, поставить в большую кастрюлю с водой и кипятить на слабом огне 2—3 часа. Образовавшийся сок слить в эмалированную кастрюлю, добавить сахар, проварить 20—30 минут, разлить в стерилизованные бутылки, закупорить пробками, залить парафином или смолкой. Хранить в прохладном месте.

1 кг куманики, 300 г сахара.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют ягоды куманики. Они оказывают успокаивающее действие, улучшают пищеварение, повышают аппетит, утоляют жажду.

Ягоды и сок назначают при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, колитах с поносами, болях в животе, общей слабости, болях в области сердца.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ ягоды куманики по мере их созревания, сушат на солнце 2—3 дня. В печах начинают сушить при температуре 70—75°C.

Хранят в прохладном, сухом, проветриваемом помещении.

Срок хранения — 1 год.

Купырь лесной ***Anthriscus silvestris* (L.) Hoffm.**

Рис. 43

Растет на лесных опушках, около заборов, вдоль дорог, в садах, парках, на пойменных лугах.

Многолетнее травянистое растение высотой до 1,5 м. Стебель дудчатый, ребристый, опушенный. Листья дважды- и триждыперисторассеченные, отрастают весной от зимующего корня, крупные, опушенные, при растирании приятного запаха.

Цветет в июне — июле. Цветки мелкие, невзрачные, собраны в сложные зонтичные соцветия. Плоды удлинненно-продолговатые, 6—7 мм длины.

Трава содержит витамины С, В₁, крахмал, фруктозу, сахарозу, белки. Хороший медонос.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ из травы получают желтый краситель различных оттенков для шерсти.

В ПИТАНИИ используют нежные мясистые стебли и молодые листья. Из них готовят салаты, щи, гарниры. Их маринуют, квасят на зиму. Очищенные от кожуры едят сырыми.

Салат из купыря. Молодые листья и стебли тщательно промыть холодной водой, нарезать, добавить измельченные листья щавеля, зеленый лук, посолить, заправить майонезом, или сметаной, или растительным маслом.

150—200 г купыря, 25 г щавеля, 25 г лука зеленого, 25 г майонеза (или сметаны, или масла растительного), соль по вкусу.

Салат из купыря и сныти. Зелень купыря, листья сныти нарезать, добавить измельченный зеленый лук, перетереть с солью. Сок слить. Салат заправить майонезом, или сметаной, или подсолнечным маслом.

150 г купыря, 50 г сныти, 25 г лука зеленого, 25 г майонеза (или сметаны, или масла подсолнечного), соль по вкусу.

Щи с купырем. В подсоленной воде или мясном бульоне сварить нарезанные картофель, морковь, добавить пассерованный лук, измельченные купырь, щавель, довести до кипения. Перед подачей на стол заправить сваренным вкрутую яйцом и сметаной.

500 мл бульона, 100 г картофеля, 30 г моркови, 25 г лука репчатого, 100 г купыря, 50 г щавеля, 25 г сметаны, $\frac{1}{2}$ яйца, соль.

Пюре из купыря. Листья и стебли бланшировать 2—3 минуты, пропустить через мясорубку, заправить сметаной, маслом сливочным или подсолнечным. Подать как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к мясным, рыбным блюдам.

300—400 г купыря, 25 г сметаны (или масла сливочного, или подсолнечного).

Маринованная зелень купыря. Молодые листья и стебли бланшировать 1—2 минуты, разложить в стерилизованные банки, залить маринадом, накрыть крышками и пастеризовать: поллитровые банки — 15, литровые — 20 минут, укупорить. Хранить в прохладном месте. Использовать как гарнир или закуску.

Для маринада: 1 л кипятка, 2—3 листа лаврового, 1 десертная ложка уксуса, перец душистый, соль по вкусу.

Квашеная зелень купыря. Листья и стебли купыря промыть холодной водой, откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, нарезать, посолить, сложить в эмалированную посуду. Сверху положить груз. Добавлять в щи, использовать как самостоятельное блюдо и как гарнир.

1 кг купыря, 100 г соли.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ применяют свежие, тщательно промытые холодной водой листья. Их прикладывают к ожогам, фурункулам, карбункулам.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ молодые листья и стебли купыря весной до начала цветения.

Лапчатка гусиная, гусиная лапка

Potentilla anserina L.

Рис. 44

Растет повсеместно на лагунах, сорных местах, пастбищах, вдоль дорог, среди кустарников, на влажных почвах.

Многолетнее травянистое растение, почти стелющееся. Корневище толстое, цилиндрическое, клубнеобразное, с многочисленными мелкими корнями.

От корневища отходят тонкие ползучие укореняющиеся стебли до

80 см длиной. От стеблей местами отходят тонкие усы, укореняющиеся в почву.

Листья прикорневые, прерывистоперистые с 9—20 листочками, черешковые, многочисленные, сильно опушенные, сверху зеленые, снизу серебристо-беловолочные, бархатистые. Нижние стеблевые листья короткочерешковые, верхние — редуцированные, немногочисленные.

Цветет с мая по август. Из пазух листьев выходят побеги, на которых располагаются одиночные пятилепестковые цветки золотисто-желтого цвета с двойной чашечкой, в которой размещаются пестики и тычинки, приятного запаха.

Плод — сборная сухая семянка.

Растение содержит дубильные вещества, органические кислоты, флавоноиды, жирное масло. В корневищах много крахмала, белка.

Хороший медонос.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ из листьев и стеблей лапчатки гусиной можно получить желтый краситель для тканей, из цветков — черный и красный. Растение используют при дублении кож.

В ПИТАНИИ применяют молодые побеги и листья. Из них приготавливают салаты, щи, борщи, супы. Из высушенных листьев делают суррогат чая, приправы к мясным, рыбным, крупяным блюдам. Корни отваривают и едят как овощ. Муку из корневищ добавляют в тесто. Крахмал из корневищ используют для приготовления киселей.

Мука, крупа из лапчатки гусиной. Корневища очистить от мелких корней, тщательно промыть холодной водой, почистить, разрезать вдоль на 2—3 части, затем поперек на куски 3—5 см, вымочить в холодной воде для удаления горечи, подсушить на воздухе 2—3 дня, затем в сушилке, духовках, печах при температуре 50—60°C (можно сушить в сушилках сразу.) Высушенные корневища смолоть.

Мука и крупа из семян лапчатки. Семена очистить от посторонних примесей, поджарить, измельчить. Если в муке ощущается горечь, перед употреблением ее необходимо отмочить в холодной воде.

Муку из лапчатки смешивают с ржаной мукой (1:1) и используют для выпечки хлеба, лепешек, коврижек.

Салат из лапчатки гусиной. Ошпаренные молодые листья лапчатки, щавель, зеленый лук нарезать, посолить, заправить сметаной, или майонезом, или томатным соусом, или растительным маслом и уксусом.

150 г листьев лапчатки, 50 г щавеля, 25 г лука зеленого, 25 г сметаны (или майонеза, или соуса томатного, или масла растительного), уксус, соль по вкусу.

Щи с лапчаткой гусиной. В подсоленном мясном бульоне или воде сварить овощи (картофель, корень петрушки, морковь), добавить измельченные молодые листья лапчатки и щавель, пассерованный лук и кипятить 5 минут. Перед подачей на стол заправить кружочками сваренного вкрутую яйца, сметаной и посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 150 г лапчатки, 50 г моркови, 100 г картофеля, 100 г щавеля, 15 г корня петрушки, 50 г лука репчатого, 20 г масла растительного, 1 яйцо, 25 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Пюре из лапчатки гусиной. Молодые листья и корни лапчатки тщательно промыть холодной водой, пропустить через мясорубку, добавить перец, укроп, уксус, соль по вкусу. Хранить в стеклянных банках в прохладном месте. Использовать для приправы к первым и вторым блюдам, закускам.

Приправа из корневищ лапчатки. Высушенные корневища смолоть. Хранить в стеклянных банках, бумажных мешочках. Использовать для пряных приправ к мясным и рыбным блюдам.

Приправа из листьев лапчатки гусиной. Высушенные молодые листья измельчить. Использовать к мясным, рыбным, крупным блюдам.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют корневища и траву лапчатки гусиной. Они оказывают вяжущее, закрепляющее, мочегонное, антисептическое, ранозаживляющее, противовоспалительное действие.

Настой травы с корневищами лапчатки. 20 г травы с корневищами настаивать в 1 л кипятка 1 час, затем процедить. Пить по 200 мл 2—3 раза в день при цинге, гастритах, колитах с поносами, дизентерии, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, холециститах, болях в животе, маточных кровотечениях, почечно-каменной болезни. Полоскать полость рта, использовать для спринцевания при белях.

Отвар из травы лапчатки. 20 г травы проварить в 200 мл воды, настаивать 2 часа, затем процедить. Пить по 50 мл 3—4 раза в день перед едой при цинге, туберкулезе легких, гриже, опущении матки. Делать примочки при ушибах, мокнущей экземе, ранах, геморрое, судорогах в икроножных мышцах. Теплым отваром полоскать полость рта при зубной боли, воспалении и кровоточивости десен.

Отвар из семян лапчатки. 5—10 г семян кипятить в 200 мл молока 5 минут, затем процедить. Пить по 100 мл 2 раза в день утром и вечером при болезненных менструациях, маточных болях.

Отвар из сбора трав. Траву лапчатки гусиной, крапивы, спорыша, мяты, тысячелистника, пырея, пастушьей сумки, взятые в равных количествах, тщательно перемешать. 100 г смеси кипятить в 200 мл воды 15 минут, настаивать 30 минут, разбавить кипящей водой до температуры 39—40°C. Ванны назначают при нарушении обмена веществ, ожирении, полиартритах, судорогах в икроножных мышцах.

Сок из травы лапчатки пить по 1 столовой ложке 4 раза в день при кровохарканьи, мочекаменной болезни, климактерических кровотечениях. Использовать для обмывания гноящихся, долго не заживающих ран, язв, мыть лицо от угрей.

Сок из свежей травы лапчатки гусиной с соком зеленой ржи (1:1) принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при мочекаменной и желчнокаменной болезнях.

Траву обварить кипятком, завернуть в марлю. Использовать для компрессов при воспалении кожи, на больные суставы, мышцы.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ траву лапчатки гусиной вдали от дорог, в период цветения. Сушат на воздухе. Корни собирают в сентябре — октябре, семена — по мере созревания.

Хранить в коробках, выстланных бумагой, в хорошо проветриваемом помещении.

Срок хранения — до 2 лет.

Лебеда садовая ***Atriplex hortensis* L.**

Рис. 45

Встречается в садах, огородах как культурное растение, иногда дичает.

Однолетнее травянистое растение высотой 60—150 см. Стебель прямостоячий, разветвленный или простой.

Листья черешковые, нижние треугольные, края выемчато-короткозубчатые, верхние — продолговато-треугольные, цельнокрайние. Во время цветения зелено-тусклого цвета. Молодые листья светлые, покрыты мучнистым налетом.

Цветет в июле — августе. Цветочные клубни собраны в метельчатые пирамидальные соцветия. Семена темные, жесткие.

Листья лебеды садовой содержат аскорбиновую кислоту, рутин, углеводы, минеральные вещества, белки, клетчатку, семена — белки, жиры, сахар, крахмал.

В ПИТАНИИ используют листья и семена лебеды садовой.

Салат из лебеды.

1. Молодые листья, собранные до цветения, тщательно промыть холодной водой, нарезать, добавить измельченные листья щавеля, зеленый лук, тертый хрен, посолить. Заправить майонезом, или растительным маслом, или сметаной.

150 г листьев лебеды, 50 г щавеля, 25 г лука зеленого, 30 г хрена тертого, 25 г майонеза (масла растительного или сметаны), соль.

2. Промытые листья лебеды проварить 3—5 минут, откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, нарезать, добавить измельченный зеленый лук и посолить. Заправить сметаной, или растительным маслом, или майонезом.

200 г листьев лебеды, 50 г лука зеленого, 25 г сметаны (или масла растительного, или майонеза), соль.

Салат из лебеды со свеклой. Отваренную свеклу нарезать ломтиками, сверху уложить измельченную лебеду, посолить. Заправить сметаной или майонезом.

100 г листьев лебеды, 150 г свеклы, 25 г сметаны (или майонеза), соль.

Суп с лебедой. В любой овощной суп в конце варки положить нарезанные листья лебеды.

На 1 порцию супа — 30 г листьев лебеды.

Тушеная лебеда. Молодые листья лебеды нарезать, посолить и тушить в сливочном масле в закрытой посуде на слабом огне 10—15 минут. Заправить томатным соусом, или майонезом, или сметаной.

200 г лебеды, 30 г масла сливочного, 25 г соуса томатного (или майонеза, или сметаны), соль.

Котлеты из лебеды. Листья лебеды промыть холодной водой, мелко нарезать, смешать с овсяной или другой крупой, добавить воду, соль и варить на слабом огне до готовности. Охладить, ввести сырое яйцо, перемешать. Из массы сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и пожарить на растительном масле. Перед подачей на стол полить сметаной или томатным соусом.

200 г лебеды, 30 г крупы (овсяной или любой другой), 20 г масла растительного, 1 яйцо, 10 г сухарей панировочных, 200 мл воды, соль.

Гарнир из лебеды. Молодые листья лебеды нарезать, добавить измельченные щавель, заячью капусту, зеленый лук, перец, соль. Заправить томатным соусом или сметаной. Подать к мясным, рыбным блюдам.

150 г лебеды, 50 г заячьей капусты, 50 г щавеля, 25 г лука зеленого, 25 г сметаны (или соуса томатного), перец, соль по вкусу.

Приправа из лебеды. Листья лебеды высушить, измельчить, просеять. Порошок использовать в качестве витаминной приправы для первых и вторых блюд.

Мука из лебеды. Семена лебеды очистить от посторонних примесей, смолоть. Использовать как добавку (не более 5%) при выпечке хлеба.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют траву лебеды раскидистой, которую выращивают как овощное растение. Она оказывает общеукрепляющее, отхаркивающее, болеутоляющее действие.

Отвар из травы лебеды. 20 г травы кипятить в 200 мл воды 10 минут, настаивать 30 минут, затем процедить. Пить по 200 мл 3 раза в день после еды при подагре, общей слабости, сухом кашле, гинекологических заболеваниях.

Листья лебеды прикладывать к ранам, язвам.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ траву лебеды во время цветения. Сушат на воздухе. Семена собирают по мере созревания.

Срок хранения травы — 1 год, семян — 3 года.

Лещина обыкновенная, лесной орех

***Corylus avellana* L.**

Рис. 46

Встречается по опушкам, оврагам, среди кустарников, на вырубках, в подлесках смешанных и лиственных лесов.

Кустарник или дерево высотой 6—8 м, морозо- и засухоустойчивое, доживает до 60—80 лет.

Ветви покрыты коричневой корой с характерными белыми чечевичками. У молодых побегов кора сероватая, опушенная. Древесина плотная, прочная. Корни сильно развиты.

Листья крупные, округлые или овальные, по краям зубчатопильчатые, слабо опушенные, сверху темно-зеленые, снизу светло-зеленые, очередные, короткочерешковые, появляются после цветения. Цветки закладываются осенью, распускаются в конце зимы — начале весны,

в апреле. Растение однодомное. На одном дереве имеются мужские и женские цветки. Мужские — по четыре раздвоенные тычинки собраны в густые многоцветковые, цилиндрические, поникающие сережки. Женские — по одному пестику и два рыльца располагаются внутри почек, укутаны чешуйками, из верхушек которых выступают наружу удлиненные рыльца в виде красных усиков. Опыляется ветром.

Флоды — односемянные орехи разной формы и величины, буровато-желтые, с деревянистой скорлупой, расположены в зеленой колокольчатой плюске. Созревают в августе — сентябре.

Листья лещины содержат органические кислоты, эфирное масло, сахарозу, гликозиды, парафин; кора — красящие вещества, эфирное масло, танины, спирт. В ядрах много жира, белков, имеются органические кислоты, витамины А, группы В, С, Е, минеральные соли, безазотистые вещества, гликозиды, парафин, соли железа, кальция.

Калорийность орехов намного выше, чем бобов, сои, изюма, инжира, молока, картофеля.

Хороший медонос.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ из коры лещины получают желтый краситель для кожи, используют ее для дубления кожи. Из древесины делают гнутую мебель, обручи для бочек, решета, удочки, спиннинги. Из молодых побегов плетут корзинки. Масло лещины используют в парфюмерной промышленности. Листьями кормят гусениц шелкопряда.

Орешник высаживают в групповых посадках как декоративное растение и в качестве подлеска.

В ПИТАНИИ широко используются орехами в кондитерском производстве. Из ореховой муки и ядер приготавливают начинки для конфет и других изделий. Жмых, оставшийся после отделения масла, перерабатывают для халвы, шоколада, вафель и др.

Ореховое масло. Ядра ореха измельчить, немного разбавить водой, подогреть, завернуть в чистое полотенце и положить под пресс. Масло получится светло-желтого цвета, приятного запаха, миндального или оливкового вкуса, при горении не коптит. В спелых ядрах содержится до 72% масла.

Ореховое молоко и сливки. Ядра орехов разрезать, замочить на 20 часов, затем поджарить, размолоть или растереть в ступе с небольшим количеством воды, взбить со сливками до пышной массы. Пить, как сливки, использовать для приготовления крема для тортов, пирожных.

Крем из орехов. Яйца и сахар взбить до загустения в кастрюле, помещенной на водяную баню, затем остудить, добавить кусочки сливочного масла, ореховые сливки, тщательно растереть.

3 яйца, 150 г масла сливочного, 150 г сахара, 100 г сливок ореховых.

Напиток из орехов. Размоченные и измельченные орехи залить водой или молоком на 4 часа, затем процедить. Настой довести до кипения, добавить по вкусу соль, сахар.

200 г орехов, 1 л молока или воды, сахар, соль по вкусу.

Кофе из лещины. Орехи поджарить, размельчить в кофемолке или ступе, добавить молотый черный кофе. 1 чайную ложку смеси заварить 200 мл кипятка, довести до кипения, дать отстояться. Сахар добавить по вкусу.

Чай из лещины. 1 чайную ложку высушенных листьев лещины заварить 200 мл кипятка. Сахар добавить по вкусу.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют ядра, кору, листья лещины.

Ядра орехов улучшают функции кишечника, способствуют растворению камней в почках, оказывают общеукрепляющее, стимулирующее действие. Листья и кору применяют как противовоспалительное, сосудорасширяющее средство.

Настой листьев лещины. 20 г измельченных листьев настаивать в 200 мл кипятка 4 часа, затем процедить. Пить по 50 мл 4 раза в день при варикозном расширении вен, язвах голени, подкожных кровоизлияниях.

Настой коры лещины. 20 г измельченной коры настаивать в 200 мл кипятка 5 часов, процедить. Пить по 50 мл 4 раза в день при расширении вен, язвах голени.

Настой листьев и коры лещины. 25 г измельченной смеси листьев и коры настаивать в 250 мл кипятка 4 часа, процедить. Пить по 50 мл 3—4 раза в день перед едой при варикозном расширении вен, трофических язвах голени, тромбозах, капиллярных геморрагиях.

Отвар из листьев лещины. 20 г измельченных листьев лещины кипятить в 400 мл воды 10 минут, затем настаивать 30 минут и процедить. Пить по 100 мл 2—3 раза в день при гипертонической болезни, заболеваниях почек, печени, поносах, гипертрофии предстательной железы.

Отвар из плюски лещины. 20 г высушенной плюски кипятить в 200 мл воды 15 минут, настаивать 2 часа, затем процедить. Пить по 50 мл 4 раза в день при поносах.

Ядра орехов тщательно растереть, смешать с водой. Принимать по 50 мл 3 раза в день при мочекаменной болезни, кровохарканьи, лихорадке, колитах (200 г ядер ореха на 200 мл воды).

Ядра орехов тщательно размешать с медом. Принимать по 25 г 3 раза в день после еды при малокровии (200 г ядер ореха на 50 г меда).

Масло ореховое принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день при аскаридах, эпилепсии, втирать в кожу головы для усиления роста волос.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ орехи, листья, кору лещины. Орехи собирают осенью зрелыми в чашечках-плюсках, в которых при хранении продолжают ферментные процессы.

Листья собирают после цветения, сушат на воздухе. Кору заготавливают весной и осенью, сушат в хорошо проветриваемых помещениях.

Срок хранения орехов — 1 год, листьев — 1 год, коры — 2 года.

Липа сердцевидная (мелколистная) *Tilia cordata* Mill.

Рис. 47

Растет повсеместно в широколиственных лесах, культивируется как декоративное, лекарственное растение.

Листопадное дерево высотой 15—25 м (иногда 40 м). Растет быстро, живет около 300—400 лет.

Ствол прямостоячий, ровный, крупный, покрыт бороздчатой корой. Ветви создают густую, куполообразную крону, покрыты темно-бурой корой. Молодые веточки красноватые, с мелкими чечевичками.

Корень внедряется в землю глубоко, боковые корни расходятся на значительное расстояние.

Листья на длинных черешках, очередные, 5—9 см длины, сверху зеленые, гладкие, снизу сизоватые, с рыжими волосками, распускаются после цветения.

Цветет в июне — июле. Цветки душистые, желтовато-белые, собраны по 5—11 в полузонтики с приросшим прицветным листком, сидят на длинных цветоножках. Цветет наиболее активно в 40—60-летнем возрасте.

Плоды — шаровидные орешки с белковыми семенами, напоминающими миндаль, орехи. Созревают в августе — сентябре.

Цветы богаты фитонцидами, витамином С, в них имеются гликозиды, сапонины, дубильные вещества, сахар, каротин, эфирное масло, придающее цветкам приятный запах. Плоды содержат до 12% жирного масла; в листьях много витамина С, каротина; в коре и древесине имеются танины.

Прекрасный медонос.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ используют древесину липы. Она мягкая, легкая, хорошо поддается обработке, полировке, принимает красители. Используется в мебельной промышленности, строительном производстве. Из нее делают чертежные доски, токарные изделия, протезы, игрушки, ложки, шкатулки и др. Фанера из липы высоко ценится в авиации.

От коры отделяют внутреннюю часть — лыко и луб. Сырое лыко молодых лип идет для изготовления мешковины, корзин, лаптей, подвязочного материала. Из более старого луба получают мочало для веревок, канатов, рогож, циновок, ковриков.

Цветки используют в парфюмерной промышленности для отдушки туалетного мыла, зубных паст, порошков и др. Липовый уголь входит в состав зубных порошков.

Липу высаживают в парках, вдоль дорог.

Хороший медонос. Один цветок содержит 12 мг нектара. От одного большого дерева можно получить до 12 кг меда, почти столько, сколько с 1 га гречишного поля.

В ПИТАНИИ используют мед, листья, плоды. Из молодых листьев делают витаминные салаты, напитки. Из плодов получают липовое масло, из цветков готовят вкусный ароматный чай.

Салат из листьев липы. Молодые листья промыть холодной водой, ошпарить, нарезать, добавить измельченные листья щавеля, подорожника, зеленый лук, посолить. Заправить майонезом, или растительным маслом, или томатным соусом.

100 г листьев липы, 50 г щавеля, 50 г подорожника, 25 г лука зеленого, 25 г майонеза (или масла растительного, или соуса томатного), соль.

Чай липовый. Высушенные соцветия заварить кипятком, настаивать 10—15 минут.

1 столовая ложка цвета липового, 400 мл воды, сахар по вкусу.

Напиток из листьев липы. Листья заварить кипятком, настаивать 30 минут, процедить. Добавить сахар, варенье или мед, охладить. Пить как освежающий, утоляющий жажду напиток.

100—150 г листьев липы, 500 мл воды, сладости по вкусу.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ широко используют цветки, почки, кору, мед липы. Они оказывают бактерицидное, потогонное, болеутоляющее, мочегонное, отхаркивающее, противовоспалительное, противосудорожное, смягчительное действие, успокаивают головные боли, судороги, ускоряют заживление ран, язв, ожогов, улучшают пищеварение.

Настой цветков липы. 20 г мелко нарезанных цветков настаивать в 250 мл кипятка 30 минут, процедить. Пить на ночь горячим при простуде, кашле, полоскать полость рта и зева при ангине.

Настой цветков липы. 20 г цветков липы залить 200 мл кипятка, охладить до 35°, добавить 5 г соды. Полоскать горло при ангине.

Отвар из цветков липы. 20 г цветков липы варить в 250 мл кипятка 10 минут, процедить. Пить горячим на ночь при кашле, простуде, болезненном мочеиспускании, нервных заболеваниях, судорогах, болях в животе.

Уголь из высушенной древесины пить по 1 чайной ложке с козьим молоком при туберкулезе легких.

Порошок из угля принимать по 1 чайной ложке 3—4 раза в день при вздутии живота, поносах, отрыжке.

Порошок из листьев посыпают на раны, язвы для остановки кровотечения.

Камбий получают при соскабливании внутренней части коры и древесины. Им смазывают раны, язвы, ожоги.

Слизь из коры липы. Липовую молодую кору отваривать в воде. Слизью смазывать раны, язвы, ожоги, больные суставы при подагре, ревматизме, делать примочки при геморрое (200 г коры на 150—200 мл воды).

Дегтем из древесины липы смазывать кожу при экземе.

Листья липы завернуть в марлю, опустить в кипяток, слегка остудить и прикладывать к воспалившемуся геморрою, на больные суставы при ревматизме.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ цветки, почки, кору липы. Липа цветет 10—15 дней в июне — июле. В это время часть цветков находится в стадии бутонизации, но большая часть уже распустилась.

В сухую погоду обрывают целые соцветия, рассыпают тонким слоем на чистые подстилки, сушат в тени, в хорошо проветриваемых помещениях, в сушилках при температуре не выше 25—30°C. На солнце сушить нельзя, сырье теряет цвет и лечебные качества.

Почки собирают весной, сушат на открытом воздухе, в сушилках. В сырую, дождливую погоду почки и цветки собирать нельзя. При сушке они теряют полезные свойства.

Кору можно собирать только по разрешению лесничества или садоводов, ранней весной, до цветения, или поздней осенью. Сушат в сушилках.

Сбор сырья производят с деревьев, растущих вдали от дорог, не запыленных, не загрязненных производственными отходами.

Срок хранения цветков и почек — 2 года, коры — 3 года.

Лопух большой *Arctium lappa* L.

Рис. 48

Встречается повсеместно около домов, сараев, вдоль дорог, по оврагам, на сорных местах, пустырях.

Двулетнее травянистое растение до 1,5—2 м высоты. Растет необычно. В первый год появляется розетка прикорневых листьев, крупных, до 50—70 см длины, 30—50 см ширины, на длинных черешках, сердцевидно-яйцевидных, по краям с мелкими зубчиками. Сверху листья зеленые, с редкими волосками, снизу серо-войлочные, опушенные. Верхние листья меньше прикорневых.

На второй год появляется стебель — прямой, мощный, красноватый, ребристый, в верхней части многоветвистый, паутинисто-пушистый. На нем распускаются цветки, созревают семена, после чего растение отмирает.

Цветет в июле — августе. Цветки расположены на концах ветвей, обоеполые, лилово-пурпурные, трубчатые, с хохолком, собраны в шаровидные корзинки 3—3,5 см в диаметре, образуют щитковидную кисть.

Листочки оберток корзинок жесткие, липкие, до 30—40 мм в диаметре, на конце с желтоватыми крючочками, легко цепляются к одежде.

Плоды — крупные семянки, продолговатые, морщинистые, серовато-бурые, с коротким хохолком, состоящим из легкопадающих, жестких желтоватых щетинок. Созревают в августе — сентябре.

Корни первого года мясистые, длинные, вертикальные, глубоко входят в землю, на хорошей почве сочные, толстые.

Корни содержат протеины, полисахарид инулин, эфирное масло, органические кислоты, слизи, жирное масло, дубильные, горькие, смолистые, жироподобные вещества, витамины группы В, много витамина С, алкалоиды, сахар, белки, стерины. В плодах имеется гликозид арктин, гликозиды, много жирного масла, в листьях — эфирное масло, слизь, дубильные вещества, витамин С, каротин.

Хороший медонос.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ из листьев лопуха приготавливают настой, которым опрыскивают садовые деревья и кустарники от гусениц, капустной белянки, моли, совки.

Настой листьев лопуха. Половину ведра мелко нарубленных листьев залить доверху водой, настаивать трое суток, процедить.

Отваром из корней лопуха в соотношении 1:10 обмывают коров, лошадей при лишаях, зуде кожи, выпадении шерсти.

Жирное масло лопуха применяют в мыловарении, в лакокрасочной промышленности, для приготовления олифы.

В ПИТАНИИ используют листья и корни лопуха. Корнеплоды лопуха достигают размера крупной моркови, могут заменить ранней весной петрушку, морковь, пастернак.

Корни употребляют только от растений первого года жизни — сырыми, вареными, жареными, печеными. Их кладут в супы, борщи вместо картофеля, петрушки, моркови. Из них приготавливают котлеты, каши, пюре.

Из корней лопуха варят повидло, мармелад, поджаренные используют для приготовления кофейного напитка.

Муку из высушенных корней добавляют в тесто для лепешек, пряников, галет, оладьев, хлеба.

Молодые побеги и листья, очищенные от кожицы, используют для салатов, щей, борщей.

Салат из лопуха. Молодые побеги, черешки листьев, листья промыть холодной водой. Стебли очистить от кожуры, бланшировать 2 минуты, нарезать, добавить измельченный лук, кусочки отварного мяса, сваренное вкрутую яйцо, посолить, заправить сметаной или майонезом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

150 г листьев и стеблей лопуха, 50 г мяса, 1 яйцо, 25 г лука зеленого, 25 г сметаны (или майонеза), соль, зелень укропа и петрушки.

Салат из лопуха сборный. Листья лопуха, кислицы, одуванчика, подорожника, крапивы, медуницы, щавеля смешать в равном количестве, бланшировать 2—3 минуты, нарезать, добавить измельченный зеленый лук, посолить. Заправить сметаной, или майонезом, или растительным маслом.

200 г смеси растений, 25 г лука зеленого, 25—50 г сметаны (или майонеза, или масла растительного), соль.

Суп с лопухом. В подсоленной воде или мясном бульоне сварить морковь, лук, картофель, рис, добавить нарезанные листья лопуха и проварить их 5—8 минут. Заправить сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 25 г моркови, 15 г лука, 15 г риса, 150—200 г листьев лопуха, 150 г картофеля, 25 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Щи с лопухом. В подсоленном мясном бульоне или воде отварить картофель, морковь, лук, добавить нарезанные листья лопуха, щавель проварить на слабом огне 5 минут. Перед подачей к столу в тарелки положить кружочки сваренного вкрутую яйца, сметану, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 50 г моркови, 25 г лука репчатого, 50 г картофеля, 150 г листьев лопуха, 50 г щавеля, 1 яйцо, 25 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Щи из квашеной капусты с лопухом по-белорусски. Сварить квашеную капусту до готовности, добавить нарезанные листья лопуха, заправить пассерованным на сале луком, довести до кипения. Перед подачей к столу положить в тарелки сметану.

500 мл бульона, 100—150 г капусты квашеной, 150 г листьев лопуха, 20 г сала, 25 г сметаны, 25 г лука репчатого, соль.

Пюре из листьев лопуха. Молодые листья лопуха, щавель, крапиву (можно только листья лопуха) промыть холодной водой, бланшировать 1—3 минуты, пропустить через мясорубку, посолить, добавить укроп, перец, хорошо перемешать. Заправить томатным соусом, или сметаной, или майонезом, или растительным маслом. Подать как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к мясу, рыбе.

Пюре можно заготовить на зиму. Хранить в стеклянной посуде в прохладном месте.

1 кг листьев лопуха, 200 г щавеля, 200 г крапивы, укроп, перец по вкусу, 100—150 г соли (для длительного хранения 200 г).

Каша из лопуха. Молодые корни очистить от кожуры, пропустить через мясорубку, залить молоком, посолить и варить на слабом огне до готовности. Перед подачей на стол заправить маслом.

500 г корней лопуха, 300—400 мл молока, 25 г масла сливочного, соль по вкусу.

Каша из лопуха с грибами. Измельченные корни лопуха и грибы смешать, залить водой, посолить и варить на слабом огне в закрытой посуде до готовности. Заправить маслом или молоком.

200 г корней лопуха, 100 г грибов, молоко, масло, соль по вкусу.

Запеканка из лопуха. Корни лопуха промыть холодной водой, очистить от кожуры, нарезать, отварить, откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, посолить, добавить сахар, перемешать, выложить на разогретую, смазанную маслом сковороду, залить яично-молочной смесью и запечь в духовке. Перед подачей к столу заправить маслом или сметаной.

500 г корней лопуха, 3 яйца, 200 мл молока, 25 г сметаны, 20 г масла, соль и сахар по вкусу.

Корни лопуха отварные. Молодые корни тщательно отмыть от земли холодной водой, нарезать на куски 2—3 см, варить в подсоленной воде 20—25 минут (кожуру очистить до или после варки).

Корни лопуха жареные.

1. Молодые корни варить в соленой воде 15—20 минут. Воду слить, корни выложить на разогретую, смазанную маслом сковороду, посыпать мукой или панировочными сухарями и жарить в духовке до образования розовой корочки.

500 г корней лопуха, 50 г масла растительного, 10 г муки или сухарей панировочных, соль по вкусу.

2. Противень смазать маслом или посыпать только солью, выложить на него свежие корни и жарить в духовке до образования розовой корочки.

Корни лопуха печеные. Корни хорошо промыть в холодной воде, положить в золу на 30 минут. Затем очистить от кожуры и есть горячими или холодными с солью.

Мука из лопуха. Молодые корни промыть, очистить от кожуры, разрезать на куски длиной 5—10 см и сушить на воздухе, в хорошо проветриваемом помещении, досушить в духовке или печи при температуре 45—50°C. Высушенные корни смолоть.

Муку из лопуха добавить в тесто для выпечки хлеба, лепешек, пряников.

Повидло из лопуха. Молодые корни лопуха промыть холодной водой, очистить от кожуры, пропустить через мясорубку. В воду влить уксус, довести до кипения, положить измельченные корни и варить на слабом огне 2 часа, пока не исчезнет запах уксуса.

1 кг корней лопуха, 50 мл уксуса столового, 1 л воды.

Стебли лопуха сладкие. Молодые стебли, собранные до цветения, промыть холодной водой, очистить от кожуры и варить на слабом огне в 20%-ном сахарном сиропе до готовности. Стебли достать, подсушить на воздухе или в теплой духовке, посыпать сахарной пудрой (можно с ванилью). Подать к чаю.

1 кг стеблей лопуха, 200 г сахара, 800 мл воды, 50 г пудры сахарной.

Сок из лопуха и моркови. Молодые стебли очистить от кожуры, пропустить через мясорубку, смешать с тертой морковью, отжать сок, добавить мед и выдержать в прохладном месте 10 часов. Пить охлажденным.

500 г стеблей лопуха, 500 г моркови, мед по вкусу.

Кофе из корней лопуха. Высушенные корни поджарить в духовке до бурого цвета, смолоть в кофемолке, заварить кипятком или кипящим молоком и варить 2—3 минуты. Сахар или мед, сливки или молоко добавить по вкусу.

200 мл воды, 10—15 г кофе из корней лопуха, сладости и сливки по вкусу.

Кофе из лопуха с другими злаками. Кофе из корней лопуха смешать с ячменным, желудевым или другим кофе в соотношении 1:1, заварить кипятком или кипящим молоком и варить 3—5 минут на слабом огне. Сахар или мед, сливки или молоко добавить по вкусу.

20 г смеси кофе, 200 мл воды, сахар, молоко по вкусу.

Компот из лопуха. Молодые стебли очистить от кожуры, нарезать кусочками по 1,5—2 см и варить до готовности в 10%-ном сахарном сиропе. В конце варки добавить лимонную кислоту или лимонный сок.

300 г стеблей лопуха, 100 г сахара, 900 мл воды, 1 г кислоты лимонной.

Напиток из корней лопуха. Корни лопуха, очищенные от кожуры, мелко нарезать, отваривать в воде на слабом огне 1 час. Процедить, добавить повидло из лопуха, настаивать 10—12 часов, вновь процедить в стеклянную посуду и хранить в прохладном месте.

5 л воды, 500 г корней лопуха, 500 г повидла из корней лопуха.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют корни, листья, семена лопуха. Они оказывают мочегонное, желчегонное, протигвовоспали-

тельное, антибактериальное, ранозаживляющее, противодиабетическое действие. Препараты из лопуха нормализуют обмен веществ, состав крови, функции желудка, кишечника, усиливают рост волос, являются профилактическим и лечебным средством от камнеобразования, отложения солей.

Настой корней лопуха. 10—25 г измельченных корней настаивать в 400 мл кипятка 1 час в термосе. Пить теплым по 100 мл 3—4 раза в день после еды при почечно- и желчнокаменной болезни, ревматизме, подагре, смазывать раны, язвы, бородавки, полоскать полость рта и зева при ангине, мыть и протирать кожу головы при выпадении волос.

Настой корней лопуха. 40 г измельченных сушеных корней настаивать в 300 мл кипятка в термосе 2 часа. Процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день после еды при моче- и желчнокаменной болезни, сахарном диабете, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите, геморрое, ревматизме, подагре, экземе, экссудативном диатезе, фурункулезе, рахите.

Настой листьев лопуха. 60 г листьев настаивать в 600 мл кипятка 4 часа, процедить. Пить по 200 мл 3 раза в день при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, камнях в почках, печени.

Настой семян лопуха. 20 г семян настаивать в 200 мл кипятка, процедить. Принимать по 25—50 мл 3—4 раза в день при хронических запорах.

Отвар из корней лопуха. 15—20 г измельченных корней кипятить в 200 мл воды на слабом огне 20 минут, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день после еды 20—30 дней при моче- и желчнокаменной болезни, воспалении мочевого пузыря, простуде как потогонное средство, ревматизме, подагре, остеохондрозе.

Отвар из корней лопуха. 100 г измельченных корней кипятить в 1 л воды до тех пор, пока не останется половина первоначального объема. Процедить, добавить по вкусу мед. Принимать по 50—75 мл 3—4 раза в день при мочекаменной болезни, ревматизме, подагре, экземе, смазывать кожные сыпи.

Отвар из сбора. По 20 г корня лопуха, листьев черники, стручков фасоли кипятить в 500 мл воды 30 минут, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 50 мл 3—4 раза в день при сахарном диабете, ревматизме, подагре, геморрое, экссудативном диатезе.

Отвар из лопуха и календулы. 20 г корней лопуха, 10 г соцветий календулы кипятить в 1 л воды 10—15 минут, процедить и охладить. Втирать в кожу головы или мыть голову 2 раза в неделю при выпадении волос.

Отвар из листьев и соцветий лопуха. 20 г листьев и соцветий лопуха кипятить в 200 мл воды 5 минут. Смочить марлю и приложить к больным суставам, делать ванны при подагре, ревматизме.

Сок из листьев лопуха. Из свежих молодых листьев отжать сок, смешать с измельченными листьями. Прикладывать к ранам, язвам, ожогам, пролежням.

Мазь из лопуха. По 25 г листьев и корней лопуха измельчить,

кипятить в 100 мл воды 20 минут, тщательно растереть в 100 г сливочного масла. Смазывать голову для профилактики и лечения облысения, ожогов, обморожения.

Мазь из лопуха. 40 г свежих корней настаивать в 100 мл подсолнечного масла 24 часа, затем кипятить на слабом огне 15 минут. Смазывать раны, язвы, ожоги, пролежни.

Мазь из лопуха. 50 г корней натереть на терке, смешать с 50 г свежего свиного жира. Смазывать кожу при экземе, угрях, крапивнице, фурункулезе, лишаях, солнечных ожогах, укусах змей, пчел.

Репейное масло. Измельченные корни лопуха настаивать на миндальном или оливковом масле несколько дней. Смазывать ожоги, раны, обморожения, голову при выпадении волос.

Сушеные листья лопуха размочить или свежие листья прикладывать к гноящимся, долго не заживающим ранам, язвам.

Свежие листья лопуха, смазанные сметаной, прикладывать к рожистым воспалениям кожи.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ корни, листья, семена лопуха.

Корни заготавливают только первого года жизни. Корни второго года дряблые, деревянистые, к употреблению не пригодны.

Выкапывают корни лопатами в сентябре — октябре или весной, до появления листьев, отряхивают от земли, отрезают надземную часть у корневой шейки, тонкие корешки. Крупные корни разрезают на куски 10—15 см длиной 1—1,5 см шириной.

Сушат в сушилках, духовках, но не на воздухе, где может наступить процесс брожения. После сушки щеточкой тщательно очищают остатки почвы.

Можно корни промыть холодной водой, очистить от кожуры, разрезать на куски и сушить на воздухе, в хорошо проветриваемых помещениях, досушивать в сушилках, духовках при температуре 45—50°C.

Высушенные корни снаружи серовато-бурые, на изломе бледно-серые, слабого своеобразного запаха, сладковатого вкуса с ощущением слизистости.

Листья лопуха собирают в июле — августе, сушат в тени, на сквозняке, в хорошо проветриваемом помещении.

Семена заготавливают по мере их созревания.

Срок годности корней — 5 лет, семян — 3 года, листьев — 1 год.

Малина обыкновенная

Rubus idaeus L.

Рис. 49

Растет повсеместно на лесных опушках, полянах, среди кустарников, вдоль берегов рек, озер, по вырубкам, разводится в садах, на приусадебных участках.

Существует более 100 видов малины, самая распространенная — малина обыкновенная.

Кустарник до 1,5—2 м высоты. Корневище извилистое, деревянистое, с множественными придаточными корнями, которые пронизывают землю и дают надземные побеги.

В первый год побеги травянистые, зеленые, сочные, покрыты тонкими шипиками, бесплодные, в пазухах листьев только начинают закладываться плодовые почки.

Побеги второго года деревенеют, из пазух листьев вырастают плодоносящие боковые веточки, несущие цветочные почки, которые сразу после плодоношения засыхают.

Листья очередные, черешковые, сложные с 3—7 яйцевидными листочками, сверху темно-зеленые, снизу беловатые, опушены мелкими волосками.

Цветет в июне — июле. Цветки белые, около 1 см в поперечнике, собраны в небольшие кистевидные соцветия, располагаются на верхушках стеблей или в пазухах листьев. Цветет долго.

Плоды — волосистые костянки, сросшиеся на цветоножке в сложный плод. У дикой малины костянки легко распадаются, у культивируемой сростаются плотно.

Плоды красные, у культивируемых сортов бывают желтые, ароматные, сладкие или кислосладкие. Созревают не одновременно, в июле — августе.

Плоды содержат органические кислоты, глюкозу, фруктозу, дубильные, красящие, азотистые, пектиновые, смолистые, антисклеротические вещества, соли калия, меди, витамины С, группы В, Р, каротин, пигменты, жирные, эфирные масла, фитостерин и др. В высушенных плодах имеются белки, пурины, углеводы, в семенах — жирное масло, фитостерин.

Прекрасный медонос.

В ПИТАНИИ используют ягоды малины. Из них варят варенье, повидло, джемы, желе, компоты, кисели, мармелад, смокву, делают начинку для конфет, пирогов, соки.

Малина — ягода нежная, нередко поражается малинным жучком. Поэтому ягоды необходимо тщательно перебирать и употреблять в день сбора. При наличии личинок ягоды обрабатывают 1—2%-ным раствором поваренной соли 5—10 минут. Личинки всплывают наверх, их удаляют, а ягоды промывают под слабой струей воды.

Варенье из малины. Ягоды залить горячим сахарным сиропом на 5 часов. Сироп слить, довести до кипения, положить в него ягоды и варить до готовности, периодически снимая с огня на 10 минут.

1 кг малины, 1,2 кг сахара, 200 мл воды.

Можно варить варенье с сахаром вместо сиропа. Для этого ягоды засыпать половиной нормы сахара на 6—8 часов. Выделившийся сок слить, добавить в него оставшийся сахар, нагреть, помешивая, до кипения. Когда сахар растворится, сироп немного охладить, влить в ягоды и варить до готовности.

1 кг малины, 1,2—1,5 кг сахара.

Компот из малины. Малину залить сахарным сиропом на 6 часов. Сироп слить, нагреть до кипения. Ягоды разложить в стерилизованные горячие банки, залить кипящим сиропом, накрыть крышками и пас-

теризовать: пол-литровые банки — 10, литровые — 15 минут, затем укупорить.

1 кг малины, 0,5 кг сахара, 2,5 л воды.

Смоква из малины. Малину пересыпать послойно сахаром на 5 часов, после чего ягоды аккуратно переложить в таз и варить на слабом огне, пока масса не начнет хорошо отделяться от дна и стенок таза. Массу выложить на тарелку, смоченную холодной водой, поверхность разровнять ножом или ложкой, подсушить на воздухе, разрезать на кусочки различной величины и формы, обсыпать сахарной пудрой или песком и сложить в банки. Хранить в прохладном месте.

1 кг малины, 0,5 кг сахара, 100 г пудры сахарной.

Пастила из малины. Малину выдержать в теплой духовке или печи, пока ягоды не станут мягкими, затем протереть через сито или дуршлаг. Сок смешать с сахаром, варить до консистенции пастилы, разложить в формочки и подсушить в духовке.

1 кг малины, 0,5 кг сахара.

Малина с сахаром. Ягоды перемешать с сахаром, подогреть до температуры 70—80°C, разложить в стерилизованные горячие банки и пастеризовать: пол-литровые банки — 20, литровые — 30 минут. Можно не пастеризовать, если сахара положить в два раза больше.

1 кг малины, 1 кг сахара.

Желе из малины. Ягоды варить в воде 15—20 минут, процедить через марлю, в отвар всыпать сахар и варить, часто помешивая, на слабом огне 45—50 минут. Горячее желе разлить в банки, формочки. Хранить в прохладном месте.

1 кг малины, 0,5 л воды, 250 г сахара.

Малиновый крем. В ягоды, протертые через дуршлаг, ввести желтки, растертые с сахаром, влить разведенный желатин и хорошо взбить до однородной густой массы. Затем добавить взбитые белки, аккуратно перемешать. Хранить в холодильнике. Подать к печению, пирожкам, кексам.

0,5 кг малины, 4 яйца, 1 столовая ложка желатина, сахар по вкусу.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют ягоды, цветки и листья малины. Они улучшают функции желудка, кишечника, оказывают антисептическое, потогонное, болеутоляющее, жаропонижающее, отхаркивающее, противовоспалительное, противорвотное действие.

Свежие ягоды малины по 120—150 г едят натощак 3—4 раза в день при атеросклерозе, гипертонической болезни, гастритах, колитах, малокровии, цинге.

Настой цветков малины. 20 г цветков настаивать в 200 мл кипятка 30 минут. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день при простуде, ангине, гриппе, угрех, роже.

Настой плодов малины. 100—200 г сушеных ягод настаивать в 600 мл кипятка 30 минут. Пить по 2—3 стакана на протяжении 1—2 часов на ночь как потогонное средство при простуде, гриппе, ангине.

Настой цветков и листьев малины. По 10 г цветков и листьев настаивать в 200 мл кипятка 30 минут, процедить. Делать примочки, спринцевания при геморрое, женских болезнях.

Настой листьев малины. 10—15 г листьев настаивать в 200 мл кипятка 30 минут, процедить. Полоскать полость рта, горла при ангине. Пить по 50 мл 3 раза в день при колитах, кашле, кожных сыпях.

Отвар из листьев малины. 6—10 г листьев кипятить в 200 мл воды 10 минут, процедить. Делать примочки, промывать кожу при угрях, роже. Пить по 50 мл 3 раза в день при кашле, простуде, ангине.

Мазь из малины. Чистые свежие листья растереть, отжать сок, размешать с вазелином или сливочным маслом. Смазывать ожоги, угри и другие кожные сыпи. 1 часть сока из листьев малины, 4 части вазелина или масла.

Сок малиновый. Из ягод отжать через марлю сок. Пить по 50—100 мл 3 раза в день перед едой при простуде, гастритах, колитах.

Сироп из малины используют для улучшения запаха и вкуса многих лекарств.

Малина входит в состав потогонных, витаминных, противовоспалительных, противокашлевых сборов.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. В малине содержится много пуриновых оснований, поэтому употребление ее ограничено больным нефритом, подагрой.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ ягоды малины, листья, цветки. Для лечебных целей заготавливают в основном лесную малину. Она ароматнее, сочнее садовой, сохраняет внешний вид и форму при сушке. Плоды собирают в сухую погоду, после высыхания росы. Их осторожно снимают без цветоложа, сразу раскладывают тонким слоем на бумагу, решето, противень и сушат в печках, духовках, сушилках при температуре 50—60°C. В хорошую погоду малину перед сушкой провяливают на солнце.

Высушенные плоды округлые, конусовидные, длиной 7,5—12 мм, серо-красные, слабоароматного своеобразного запаха, кисло-сладкого вкуса.

Хорошо высушенные плоды не слипаются в комки, не окрашивают руку.

Хранят сырье в ящиках, в хорошо проветриваемом помещении. Из 100 кг свежих плодов получают 16—18 кг сушеных.

Срок хранения ягод — 2 года.

Листья и цветки собирают в июне — июле, сушат на воздухе.

Срок хранения — 1 год.

Манжетка обыкновенная ***Alchemilla vulgaris* L.**

Рис. 50

Растет в редких лесах, на заболоченных влажных почвах, на сухих лугах, по берегам рек, вырубкам, около домов.

Многолетнее травянистое растение. Стебли высотой до 30 см, разветвленные, стелющиеся, дугообразно поднимающиеся вверх, особенно во время цветения, покрыты волосками. Корневище горизонтальное, толстое.

Листья прикорневые, длинночерешковые, рассечены на 7—10 лопастей, края зазубренные, опушены волосками с обеих сторон.

Листья стеблевые, сидячие или короткочерешковые, 5—6-лопастные, по краю зубчатые, опушенные.

Цветет в июне — августе. Цветки мелкие, желтовато-зеленоватые, собраны в ложные зонтики, образующие метельчатое соцветие. Нередко зацветает второй раз осенью.

Плоды — орешки, созревают в июле — сентябре.

В траве обнаружены дубильные, горькие вещества, флавоноиды, гликозиды. В листьях много аскорбиновой кислоты. Вкус травы горьковатый, терпкий, вяжущий, запах слабобальзамический.

Хороший медонос.

В ПИТАНИИ используют молодые побеги и листья манжетки. Из них приготавливают салаты, супы, щи, приправы к мясу, рыбе, подливы.

Салат из манжетки. Молодые листья и побеги манжетки с листьями крапивы, подорожника бланшировать, измельчить, добавить нарезанный зеленый лук, посолить. Заправить сметаной, или майонезом, или растительным маслом.

150 г манжетки, 50 г крапивы, 50 г подорожника, 25 г лука зеленого, 25 г сметаны (или майонеза, или масла растительного), соль.

Салат из манжетки с капустой и редисом. Зелень манжетки после бланширования мелко нарезать, добавить нашинкованную капусту, натертый редис, измельченный зеленый лук, посолить. Заправить сметаной или майонезом, посыпать зеленью укропа.

200 г манжетки, 100 г капусты, 50 г редиса, 30 г лука зеленого, 10 г укропа, 50 г сметаны (или майонеза), соль.

Салат из манжетки с морковью и яблоками. Бланшированную зелень манжетки нарезать, добавить натертую морковь, яблоки, чеснок, зеленый лук, посолить. Заправить сметаной, или майонезом, или растительным маслом. Посыпать зеленью петрушки и укропа.

150 г манжетки, 150 г моркови, 50—75 г яблок, 30 г лука зеленого, 1 зубок чеснока, 100 г сметаны (или майонеза, или масла растительного), соль, зелень петрушки и укропа.

Суп с манжеткой. В подсоленном бульоне или воде сварить картофель, морковь, лук, корень петрушки, добавить нарезанные листья манжетки, заправить пассерованным луком с морковью и проварить 5 минут. Посыпать зеленью укропа.

500 мл бульона, 200 г манжетки, 50 г картофеля, 50 г лука репчатого, 100 г моркови, 30 г корня петрушки, соль, зелень укропа.

Щи с манжеткой. Картофель, морковь, корни петрушки сварить в подсоленном бульоне или воде, добавить измельченные зелень манжетки, щавель, крапиву. Заправить пассерованным луком и проварить 3—5 минут. Перед подачей на стол в тарелки положить кружочки сваренного вкрутую яйца и сметану.

500 мл бульона, 100 г манжетки, 50 г щавеля, 50 г крапивы, 25 г лука, 20 г моркови, 50 г картофеля, 10 г корня петрушки, 1 яйцо, 25 г сметаны.

Холодник по-мински. Измельченные зелень манжетки и щавель отварить в подсоленной воде. Отдельно сварить свеклу, отвар процедить, свеклу нашинковать. Охлажденные отвары с манжеткой и све-

кольный соединить, добавить свежие огурцы, свеклу, сахар, взбитый кефир, желток, растертый с солью и зеленым луком. Перед подачей на стол в тарелки положить нарезанный белок сваренного вкрутую яйца, сметану, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл отвара, 250 г манжетки, 100 г щавеля, 150 г свеклы, 150 г огурцов свежих, 1 яйцо, 50 г лука зеленого, 150 г кефира, 25—50 г сметаны, сахар, соль по вкусу, зелень укропа и петрушки.

Мясо, тушенное с манжеткой. Кусочки мяса обжарить до образования розовой корочки, переложить в утятницу, добавить измельченные лук, морковь, специи, немного бульона и тушить на слабом огне. За 5—10 минут до готовности положить нарезанные листья манжетки, посолить. Перед подачей на стол посыпать зеленью укропа и петрушки.

400 г мяса, 200 г манжетки, 100 г моркови, 60 г лука, 35 г масла растительного, соль, специи по вкусу, зелень укропа и петрушки.

Свинина, тушенная по-борисовски с манжеткой. В глиняный горшочек положить кусочки свинины, нарезанные репчатый лук, листья манжетки, картофель, морковь, чеснок, лечо, специи, соль и тушить в духовке до готовности.

400 г свинины, 150 г манжетки, 300—400 г картофеля, 50 г моркови, 50 г лука репчатого, 30 г жира свиного, 50 г лечо, 3 зубка чеснока, соль и специи по вкусу.

Мачанка с манжеткой. Свиные ребра с мясом обжарить до образования розовой корочки, выложить в кастрюлю, залить бульоном или водой и тушить до готовности. В конце приготовления добавить нарезанные листья манжетки, лавровый лист, перец, сметанный соус с луком и выдержать в духовке 10—15 минут. Подать с блинами или отварным картофелем.

Для сметанного соуса с луком пшеничную муку слегка поджарить, развести горячим бульоном, процедить, добавить пассерованный лук, сметану, масло, соль, перемешать и варить на слабом огне 5—10 минут.

400 г свинины, 200 мл воды или бульона, 50 г жира свиного, 200 мл сметанного соуса, специи, соль по вкусу. Для соуса: 2 ст. ложки муки, 50 г масла сливочного, 400 г сметаны, 300 мл бульона, соль по вкусу.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют траву, листья манжетки. Они оказывают кровоостанавливающее, вяжущее, закрепляющее, мочегонное, противовоспалительное, отхаркивающее, антисептическое, ранозаживляющее действие, улучшают обмен веществ.

Настой манжетки. 50 г измельченной травы или листьев настаивать в 400 мл кипятка 4 часа, процедить, добавить сахар или мед по вкусу. Пить по 50—100 мл 3—4 раза в день перед едой при болезнях почек, мочевого пузыря, колитах с поносом, гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхитах, простуде, атеросклерозе.

Настой манжетки. 100 г измельченных листьев настаивать в 500 мл кипятка 4 часа, процедить. Применять для спринцеваний при белях, кровотечениях, делать обмывания, примочки на гноящиеся раны, язвы. Промывать нос при насморке с кровью, глаза при золотухе, кожу лица при фурункулах. Делать компрессы при вывихах, припухлостях.

Измельченные листья прикладывать к ранам, язвам.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.
ЗАГОТАВЛИВАЮТ траву во время цветения, сушат в тени.
Срок хранения — 1 год.

Медуница лекарственная ***Pulmonaria officinalis* L.**

Рис. 51

Растет в широколиственных и смешанных лесах, на полях, опушках, среди кустарников.

Многолетнее травянистое растение высотой 10—30 см. От корневища отходит прямостоячий, ветвистый стебель, покрытый жесткими, короткими волосками.

Листья прикорневые, появляются после отцветания, длинночерешковые, сердцевидно-яйцевидные, образуют прикорневую розетку.

Стеблевые листья мельче прикорневых, очередные, сидячие. Все листья белопятнистые, шершавые, покрыты пушком.

Цветет в апреле — мае. Цветки — колокольчики, расположены на концах ветвей. Трубочатые венчики вначале яркие, розово-малиновые, привлекают пчел и шмелей. В течение одной-двух недель на мохнатом толстом стебле, кроме малиновых цветков, появляются синие, фиолетовые колокольчики. Нектар имеется только у розово-малиновых цветков. Опыленные насекомыми цветки теряют свою яркость.

После отцветания медуницу трудно найти, на земле остается только пучок прикорневых шершавых листьев.

Плоды состоят из 4 орешков, округло-яйцевидных, заостренных. Листья и стебли содержат дубильные, слизистые вещества, каротин, смолы, витамин С, рутин, много солей, микроэлементов, особенно марганца. В корневище найден крахмал, который весной превращается в сахар и питает растение.

В ПИТАНИИ используют молодые прикорневые листья. Из них готовят витаминные салаты, супы, пюре, гарниры к мясным, рыбным блюдам.

Салат из медуницы со щавелем. Листья медуницы и щавель нарезать, добавить измельченный зеленый лук, натертые яблоки, чеснок, посолить, перемешать. Заправить сметаной, или майонезом, или растительным маслом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

150 г медуницы, 50 г щавеля, 25 г лука зеленого, 100 г яблок, 1 зубок чеснока, 30—50 г сметаны (или майонеза, или масла растительного), соль, зелень укропа, петрушки.

Салат из медуницы с морковью и щавелем. Листья медуницы и щавель нарезать, добавить натертые яблоки, морковь, чеснок, измельченный зеленый лук, посолить. Заправить сметаной, или майонезом, или растительным маслом.

50 г медуницы, 150 г щавеля, 150 г моркови, 100 г яблок, 1 зубок чеснока, 30 г лука зеленого, 100 г сметаны (или майонеза, или масла растительного), соль.

Салат из медуницы с квашеной капустой. Листья медуницы на-

резать, перемешать с квашеной капустой, измельченным зеленым луком, хреном, тмином. Заправить сметаной или майонезом, или растительным маслом.

150 г медуницы, 150—200 г квашеной капусты, 30 г лука зеленого, 25 г хрена, 5 г тмина, 25—50 г сметаны (или майонеза, или масла растительного).

Салат из медуницы со свеклой и яблоками. Свеклу натереть, яблоки нарезать соломкой, листья медуницы измельчить. Все перемешать, добавить сок (лимонный, яблочный, клюквенный), семена тмина, укропа, сахар или мед, заправить сметаной или майонезом.

150—200 г свеклы, 150 г яблок, 150 г листьев медуницы, 50 мл сока, по 5 г тмина и укропа, 50 г сметаны (или майонеза), сахар или мед, соль по вкусу.

Суп с медуницей. В подсоленном мясном бульоне или воде сварить картофель, корень петрушки, морковь, добавить нарезанные листья медуницы, пассерованный лук и проварить 3—5 минут. Перед подачей к столу заправить сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 100 г картофеля, 15 г петрушки, 50 г моркови, 25 г лука, 100—150 г медуницы, 25 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Щи с медуницей. В подсоленном бульоне или воде сварить капусту, картофель, морковь, добавить нарезанные листья медуницы, шавель, посолить, заправить пассерованным луком, томатным соусом и проварить 3—5 минут. Перед подачей к столу в тарелку положить кружочки сваренного вкрутую яйца, сметану, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 150 г капусты, 50 г картофеля, 25 г моркови, 100 г шавеля, 150 г медуницы, 25 г лука, 10 г корня петрушки, 25 г сметаны, 1 яйцо, 20—25 г соуса томатного, соль, зелень укропа и петрушки.

Борщ с медуницей. В подсоленном бульоне или воде сварить нашинкованную свеклу, морковь до полуготовности, добавить картофель, капусту и продолжать варить на слабом огне. За 5—10 минут до готовности положить нарезанную медуницу, пассерованный лук, заправить томатным соусом. Перед подачей к столу в тарелку разложить кружочки сваренного вкрутую яйца, сметану, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 50 г картофеля, 50 г свеклы, 50 г моркови, 25 г лука, 150 г медуницы, 150 г капусты, укроп, 1 яйцо, 25 г сметаны, 25—50 г соуса томатного, соль, зелень укропа и петрушки.

Сердце, тушенное с медуницей. Кусочки сердца запанировать в муке, обжарить до образования розовой корочки, положить в кастрюлю, добавить нарезанные соленый огурец без семян и кожуры, морковь, свеклу, лук, лавровый лист, перец, залить небольшим количеством бульона и тушить на слабом огне до готовности, периодически подливая бульон. В конце приготовления посолить, заправить измельченной медуницей, сметаной или томатным соусом и тушить до готовности.

400 г сердца, 25—50 г жира, 25 г муки, 100—150 г свеклы, 100 г моркови, 100 г огурца соленого, 150 г медуницы, 50 г лука, 50—100 г сметаны (или соуса томатного), специи, соль по вкусу.

Медуница, тушенная с рыбой. Кусочки свежей рыбы посолить, запанировать в муке и обжарить. Картофель, нарезанный соломкой или кубиками, также слегка обжарить. В утятницу или горшочек уложить слоями рыбу, картофель, измельченные медуницу, лук, сверху опять картофель, залить рыбным бульоном или сметаной и тушить до готовности.

300 г рыбы, 250 г картофеля, 75 г лука, 150—200 г медуницы, 100 г сметаны, 25 г муки, 30 г масла растительного, соль.

Овощи, тушенные с медуницей. Кусочки мяса обжарить, переложить в утятницу, добавить нашинкованные капусту, морковь, лук, картофель, немного бульона и тушить на слабом огне. За 10—15 минут до готовности посолить, добавить пряности, нарезанную медуницу и заправить томатным соусом. Перед подачей к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

400 г мяса, 50 г жира или масла растительного, 300—400 г капусты, 100 г моркови, 50 г лука, 200 г картофеля, лавровый лист, 150 г медуницы, перец душистый и горький, зерна укропа и тмина по вкусу, 150—200 г томатного соуса, соль.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют траву, листья, стебли медуницы лекарственной. Они нормализуют обмен веществ, функции желез внутренней секреции, улучшают состав крови, оказывают антисептическое, вяжущее, кровоостанавливающее, мочегонное, противовоспалительное, ранозаживляющее, отхаркивающее, обволакивающее действие.

Настой травы медуницы. 10 г травы настаивать в 400 мл кипятка в термосе 2 часа, процедить. Пить по 100 мл 4 раза в день, за 30 минут до еды при кашле, охриплости голоса, поносах, гинекологических заболеваниях.

Настой травы медуницы. 25—30 г травы настаивать в 500 мл кипятка в термосе 2 часа, процедить. Пить охлажденным по 100 мл 3—4 раза в день за 30 минут до еды при гастритах, колитах с поносами, болезнях почек, мочевого пузыря, мочекаменной болезни, геморроидальных кровотечениях, малокровии. Делать ванны при диатезах, промывать гноящиеся раны, абсцессы.

Настой травы медуницы. 100 г травы медуницы настаивать в 500 мл кипятка 2 часа. Использовать для компрессов, примочек, обмываний ран, язв, ожогов, пролежней.

Порошком из сушеных листьев засыпать раны, язвы.

Эссенция из свежего, цветущего растения применяется в гомеопатии.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не обнаружены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ листья и цветки медуницы лекарственной во время цветения. Сушат в тени, в хорошо проветриваемом помещении. Хранят в мешках, коробках.

Срок хранения — 1 год.

Траву заготавливают до распускания цветков, сушат в тени, на чердаках, открытых верандах, в хорошо проветриваемом помещении. Высушенная трава темно-зеленого цвета с нераспустившимися цветками. Хранят в ящиках, выложенных внутри бумагой.

Срок хранения — 1 год.

Медуница неясная *Pulmonaria obscura Dumort*

Рис. 52

Растет повсеместно в лиственных и смешанных лесах, на суглинистых и супесчаных почвах, в зарослях, среди кустарников, на полянах.

Медуница неясная очень близка по внешнему виду, влиянию к другому виду — медунице лекарственной.

Многолетнее травянистое растение высотой 15—40 см. Весной из корневища развиваются цветоносные побеги. Листья на них небольшие, зеленые. Летом, после цветения появляются из корневища укороченные побеги с пучками прикорневых сердцевидно-яйцевидных листьев, темно-зеленых, суженных в длинный черешок.

Цветет в апреле — мае. Это одно из самых ранних весенних медоносных растений. Цветки вначале красные, затем пурпурно-фиолетовые, собраны в малоцветковые завитки, создающие на верхушке стебля щитковидное соцветие.

Плоды состоят из 4 орешков. Все растение усеяно железистыми и простыми волосками.

Трава содержит слизь, дубильные вещества, окись кремния, витамины, каротин, следы алкалоидов, рутин, соли железа, калия, марганца, микроэлементы: ванадий, никель, серебро, стронций, титан и др.

В ПИТАНИИ употребляют полезную зелень медуницы неясной. Из нее варят супы, борщи, приготавливают витаминные салаты, гарниры.

Салат с медуницей и редькой. Листья медуницы измельчить, добавить тертую редьку, нарезанный зеленый лук, посолить. Заправить сметаной, или майонезом, или растительным маслом.

150 г медуницы, 150 г редьки, 20 г лука зеленого, 30 г сметаны (или майонеза, или масла растительного), соль по вкусу.

Салат с медуницей и мясом. Измельченные листья медуницы смешать с кусочками вареного мяса, сваренного вкрутую яйца, нарезанным зеленым луком, добавить лимонный сок, посолить. Заправить сметаной или майонезом.

200 г медуницы, 100 г мяса, 1 яйцо, 1 столовая ложка сока лимонного, 25 г лука зеленого, 25 г сметаны (или майонеза), соль.

Салат с медуницей и хреном. К нарезанным листьям медуницы добавить тертый хрен, измельченный зеленый лук, посолить, перемешать. Заправить сметаной, или майонезом, или томатным соусом, или растительным маслом.

200—250 г медуницы, 25 г хрена, 20 г лука зеленого, 30 г сметаны (или майонеза, или соуса томатного, или масла растительного), соль.

Суп с медуницей. В подсоленном мясном бульоне или воде сварить картофель, лук репчатый, морковь, корень петрушки, добавить измельченную медуницу и проварить 5 минут. Заправить сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 г бульона, 200 г медуницы, 150 г картофеля, 20 г моркови,

20 г лука репчатого, 10 г корня петрушки, 25 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Суп с фрикадельками из медуницы. Листья медуницы и лук пропустить через мясорубку, смешать с мясным фаршем, посолить, добавить молотый перец. Из массы сформовать фрикадельки. В кипящий подсоленный бульон со сваренными кореньями петрушки, морковью опустить фрикадельки и варить, пока они не всплывут на поверхность. Перед подачей к столу при желании заправить сметаной.

200 г фарша мясного, 150 г медуницы, 30 г лука репчатого, перец, соль по вкусу, 500 мл бульона, 15 г корня петрушки, 25 г моркови.

Борщ красный с медуницей. В подсоленном мясном бульоне сварить морковь, корень петрушки, лук. Бульон процедить, добавить отдельно сваренную натертую на крупной терке свеклу, измельченные листья медуницы, лавровый лист, заправить свекольным или лимонным соком и выдержать на слабом огне до 30 минут (не кипятить). Можно заправить томатным соусом по вкусу. Перед подачей на стол в тарелки положить сметану и посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 200 г свеклы, 25 г моркови, 15 г корня петрушки, 20 г лука репчатого, 200 г медуницы, 2—3 листа лавровых, 200 мл сока свекольного, 25 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Картофельные пирожки с медуницей. Горячий отварной картофель размять или пропустить через мясорубку, охладить, добавить сырое яйцо, немного муки, соль, тщательно перемешать. Массу разделить на лепешки, положить на низ начинку с медуницей, защипать края, сформовать пирожки, запанировать их в муке и поджарить в масле или выпечь в духовке. Перед подачей на стол заправить сметаной или маслом.

Чтобы приготовить начинку, отварную говядину и медуницу пропустить через мясорубку, смешать с пассерованным луком, посолить, поперчить, заправить маслом.

500 г пюре картофельного, 1 яйцо, 1 столовая ложка муки, 50 г сухарей панировочных, 50 г масла растительного, 50 г сметаны, соль.

Для начинки: 400 г мяса, 150—200 г медуницы, 50—75 г репчатого лука, 30 г масла сливочного, соль, перец по вкусу.

Свинина, тушенная с капустой и медуницей. Кусочки свинины обжарить, сложить в утятницу, добавить пассерованные морковь, лук, корни петрушки, нашинкованную капусту, немного воды или бульона и тушить на слабом огне. За 10—15 минут до готовности положить измельченные листья медуницы, лавровый лист, пассерованную муку, разведенную водой, перец, семена укропа, тмина, посолить. Подать с отварным картофелем, посыпать зеленью укропа и петрушки.

400 г свинины, 150 г моркови, 15 г корня петрушки, 200 г медуницы, 100 г лука репчатого, 400 г капусты, 100 г соуса томатного, 3—4 листа лавровых, 50 г жира, 1 столовая ложка муки, специи, соль по вкусу, зелень укропа и петрушки.

Голубцы с медуницей. Из плотного кочана капусты удалить черыжку, поварить его до полуготовности в подсоленной воде, разобрать на отдельные листья, срезать или слегка очистить утолщенные части.

Приготовленный мясной фарш, отваренный рис, измельченные репчатый лук и листья медуницы, перец, соль перемешать. Массу выложить на капустные листья, завернуть в конверта и обжарить с двух сторон на масле. Затем сложить голубцы в утятницу, залить бульоном или водой, поварить 1 час, заправить томатным соусом или сметаной и потушить еще 10—15 минут.

1 кочан капусты, 500 г фарша, 50 г риса, 50 г лука, 200 г медуницы, 100 г масла растительного, 100 г соуса томатного (или сметаны), 400 мл бульона, специи, соль по вкусу.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют траву медуницы неясной. Она оказывает отхаркивающее, вяжущее, мягчительное, ранозаживляющее, мочегонное, кровоостанавливающее действие.

Настой травы медуницы неясной. 20 г травы настаивать в 400 мл кипятка 2 часа, процедить. Пить по 100—150 мл 3—4 раза в день за 30 минут до еды при пневмониях, бронхиальной астме, охриплости голоса, простуде, туберкулезе легких, колитах с поносами, гастритах с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, малокровии, мочекаменной болезни, гинекологических заболеваниях, геморрос.

Настой травы медуницы (для наружного применения). 100 г травы настаивать в 500 мл кипятка 2 часа. Использовать для промывания ран, язв, особенно гноящихся, долго не заживающих, ожогов, спринцевания при женских болезнях, делать примочки, компрессы на абсцессы, карбункулы, принимать ванны при экземе, диатезах, кожных сыпях.

Настой сбора с медуницей неясной. 40 г травы медуницы, по 25 г льняного семени и измельченного корня окопника, 100 г растертых плодов шиповника настаивать в 1 л кипятка 12 часов, процедить. Пить глотками в течение дня при поносах, болях в животе.

Трава медуницы неясной входит в состав противовоспалительных, мочегонных, грудных, желудочных сборов.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ надземную часть растения во время цветения или осенью, когда еще сохранены прикорневые листья. Сушат сразу на воздухе, в хорошо проветриваемом помещении (при продолжительном лежании трава темнеет).

Высушенная трава темно-зеленого цвета, горьковатого вкуса. Хранят в ящиках, выложенных внутри бумагой.

Срок хранения — 1 год.

Можжевельник обыкновенный

***Juniperus communis* L.**

Рис. 53

Растет повсеместно в сосновых и смешанных лесах, на вырубках, полянах, по берегам рек как подлесок.

Хвойный, вечнозеленый кустарник или дерево высотой 3—8 м. Ствол ветвистый, покрыт серо-бурой или красновато-бурой растрескавшейся корой.

Листья 4—16 мм длины, острые, колючие, жесткие, расположены мутовками, по три иглы в каждой.

Цветет в апреле — мае. Цветки однополые. Женские цветки — зеленые шаровидные шишки, мужские — пазушные сережки. Опыляются в мае ветром.

Плодоносит с 5—10-летнего возраста. После опыления верхние три чешуйки разбухают и срастаются, образуя соплодие — ложную шишкоягоду, 6—9 мм в диаметре, мясистую, с 3 семенами внутри, покрытую сизым налетом, сладковато-пряного вкуса, своеобразного запаха.

Семена бурые, продолговатые, трехгранные, образуются на следующий год после опыления.

Глубокой осенью и зимой на кустах можно видеть одновременно зеленые и спелые черные ягоды. Процесс формирования, созревания длится два года: первый год ягоды зеленые, на втором году они созревают, становятся черно-бурыми или черными с голубым налетом.

Кора содержит дубильные вещества, эфирное масло; стебли — дубильные вещества, эфирное масло, аскорбиновую кислоту. В зрелых ягодах много сахара, имеются органические кислоты, флавоноиды, пектиновые, горькие, гуммозные вещества, жирное и эфирное масла, воск, смола и др.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ из древесины можжевельника делают различные поделки, отличающиеся красотой, прочностью, приятным запахом.

Из можжевельной смолы приготавливают высококачественный лак для покрытия деревянных изделий. Ягоды используют для получения стойких красителей.

Эфирное масло из плодов применяется в парфюмерной промышленности. Можжевельник высаживают в парках, садах как декоративное растение.

Ветками окуривают мясо, рыбу, предохраняя их от порчи.

В ПИТАНИИ используют плоды можжевельника. Из них приготавливают сок, сироп, квас, морс, пиво. Из сиропа варят кисель, желе, с ним пьют чай. Сироп льют в тесто для коврижек, пряников. Из ягод делают приправы к мясным, рыбным блюдам. Их кладут в соленья, маринады, при засолке капусты.

Сок из можжевельника. 1. Плоды размять так, чтобы семена остались целыми, семена удалить (они содержат горечь).

Плоды разделить на 3 порции. Одну порцию залить теплой водой, дать настояться 10—15 минут, отжать сок. В сок добавить вторую порцию ягод, размешать, отжать сок, смешать с третьей порцией ягод и еще раз отжать сок.

1 кг можжевельника, 3 л воды.

2. Ягоды размять, семена удалить, залить водой температуры 50 °С на 2—3 часа, затем процедить. Использовать для ароматизации напитков, теста.

1 кг можжевельника, 3 л воды.

Сироп из можжевельника. Сок выпаривать на водяной бане до $\frac{2}{3}$ первоначального объема. Получится сироп, содержащий 60 % сахара. (Сахар можжевельника слаще свекольного в полтора раза.)

Лимонад из можжевельника и клюквы. Клюкву размять деревянным пестиком, отжать сок, смешать с сиропом из можжевельника, добавить кусочки лимонной корки, газированную воду.

200 мл сока клюквенного, 150—200 мл сиропа из можжевельника, 1 л воды газированной.

Квас из свежих яблок, рябины и можжевельника. Измельченные яблоки с кожурой отварить, добавить сироп из можжевельника, дрожжи, растертые с небольшим количеством сахара, корки лимона, сок из рябины. Настаивать 2—3 дня в теплом месте. Пену снять, напиток перелить в бутылки или банки и закупорить. Хранить в холодном месте.

1,5 кг яблок (кислых), 5 л воды, 200—300 г сахара, 300 г сиропа из можжевельника, 300—400 мл сока рябины, 100 г дрожжей, корки лимона по вкусу.

Суп с можжевельником. В подсоленном мясном бульоне или воде сварить картофель, морковь, корень петрушки, репчатый лук, добавить плоды можжевельника и проварить еще 5 минут (можно добавить измельченные плоды можжевельника в тарелку перед подачей на стол — $\frac{1}{4}$ чайной ложки).

500 мл бульона, 200 г картофеля, 100 г моркови, 15 г корня петрушки, 25 г лука репчатого, 10 плодов можжевельника.

Капуста, квашенная с можжевельником. Капусту нашинковать, добавить натертую на крупной терке морковь, семена тмина, укропа, соль, отвар из можжевельника, хорошо перемешать, уложить в подготовленную посуду, накрыть салфеткой, деревянным кружком, положить груз.

Чтобы приготовить отвар, сушеные плоды можжевельника размельчить, варить 30 минут на слабом огне, затем процедить.

10 кг капусты, 0,5 л отвара из плодов можжевельника, 250 г соли, 500 г моркови, по 5 г семян тмина и укропа.

Для отвара: *20 г сушеных плодов можжевельника, 1 л воды.*

Мясо, тушенное с можжевельником. Кусочки мяса поджарить на растительном масле или жире, сложить в утятницу, добавить репчатый лук, чеснок, семена тмина, укропа, лавровый лист, немного бульона или воды и тушить на слабом огне до готовности. В конце приготовления посолить, влить отвар из можжевельника, заправить томатным соусом.

Как приготовить отвар — см. предыдущий рецепт.

500 г мяса, 50 г масла растительного, 50 г лука репчатого, 3—4 зубка чеснока, 250 мл отвара из можжевельника, 250 мл бульона или воды, 50 г соуса томатного, специи, лист лавровый, соль по вкусу.

Для отвара: *10 г сушеных плодов можжевельника, 500 мл воды.*

Приправа из можжевельника. Высушенные ягоды смолоть на кофемолке и просеять. Порошок использовать для ароматизации мясных, рыбных блюд, подлив.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют ягоды можжевельника. Они оказывают мочегонное, противовоспалительное, болеутоляющее, противомикробное, потогонное действие, улучшают аппетит, функции желудка, кишечника, выделение желчи.

Свежие ягоды действуют более эффективно, чем настои и отвары.

Настой ягод можжевельника. 10 г измельченных ягод настаивать в 200 мл кипятка 4 часа, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день при бронхитах, простуде, наружно для растираний при болях в суставах, мышцах.

Настой сушеных ягод можжевельника. 15 г сушеных ягод настаивать в 400 мл охлажденной кипяченой воды 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день перед едой как мочегонное средство.

Настой ягод и стеблей можжевельника. 50 г ягод и стеблей заварить в ведре кипятка, настаивать 4 часа. Использовать для ванн при ревматизме, подагре.

Отвар из ягод можжевельника. 15 г ягод варить в 200 мл воды 10 минут, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 50 мл 3—4 раза в день при заболеваниях мочевого пузыря, холециститах, колитах.

Отвар из ягод можжевельника. 100 г ягод кипятить в 400 мл воды 10 минут, затем добавить сахар и варить до консистенции сиропа, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день перед едой при заболеваниях желудка, кишечника, мочевого пузыря, для улучшения аппетита.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: нефриты, нефрозонофриты, беременность.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ плоды можжевельника осенью вполне созревшими. Под кустом расстилают подстилки, стряхивают на них ягоды, легко ударяя палкой по ветвям. Сырье провеивают, очищают от посторонних примесей, недозревших плодов. Сушат на воздухе, в хорошо проветриваемых помещениях, на открытых верандах, чердаках, под навесом, часто переворачивают.

В печах сушить не рекомендуется — плоды становятся морщинистыми, быстро портятся, теряют лечебные качества.

Высушенные плоды в диаметре 6—9 мм, округлые или шаровидно-овальные, блестящие, иногда матовые, гладкие, черно-бурого цвета, некоторые покрыты голубовато-сизым налетом. Мякоть зеленовато-бурая с 1—3 семенами. Вкус сладкий, запах своеобразный, ароматический.

Из 100 кг свежих ягод можжевельника обыкновенного получается 40—45 кг сушеных.

Хранят в мешках на подтоварниках, в сухом, проветриваемом помещении, на расстоянии от других видов сырья.

Срок хранения — до 3 лет.

Нельзя допускать примеси можжевельника казахского, который очень ядовит. Ягоды его бугристые, черно-синие, с зеленой мякотью, с 2 семенами, значительно длиннее листьев (у можжевельника обыкновенного ягоды в 2—3 раза короче хвои), резко неприятного запаха. Листья не игольчатые, а чешуйчатые, плоские, прижатые к ветке.

Молодило кровельное *Sempervivum tectorum* L.

Рис. 54

Встречается не часто по каменистым, песчаным склонам, на сухих полянах сосновых лесов, открытых холмах.

Многолетнее травянистое засухо-морозоустойчивое растение высотой 10—40 см. Стебель цветоносный, бороздчатый, покрыт короткими белыми железистыми волосками, а по краю — длинными жесткими ресничками.

Листья плотно прилегают друг к другу в виде шаровидной розетки (подобно капустному кочану), мясистые, сочные, покрыты жесткими волосками.

Цветет в июле — сентябре. Цветки желтые или зеленовато-желтые, мелкие, создают сложные зонтиковидные соцветия.

Трава содержит витамины С, группы В, много молочной кислоты и других органических кислот.

В ПИТАНИИ используют траву молодила, свежие листья. По вкусу они напоминают брюссельскую капусту. Из них варят щи, борщи, делают салаты, винегреты. Свежую траву едят с медом, сахаром.

Салат из молодила. Листья промыть холодной водой, отварить в подсоленной воде с сахаром. Воду слить, листья нарезать, добавить измельченный зеленый лук, кусочки яблок, перемешать. Заправить сметаной или майонезом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

150 г листьев молодила, 20 г лука зеленого, 75—100 г яблок кислых, 25 г сметаны (или майонеза), соль, сахар по вкусу, зелень укропа и петрушки.

Салат из молодила с овощами. Молодые листья бланшировать в соленой воде 5 минут, затем нарезать, добавить нашинкованные морковь, отварной картофель, кусочки очищенного соленого огурца, измельченный зеленый лук. Заправить сметаной, или майонезом, или растительным маслом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

200 г листьев молодила, 75 г моркови, 50 г картофеля, 25 г огурца соленого, 25 г лука зеленого, 30—50 г сметаны (или майонеза, или растительного масла), соль, зелень укропа и петрушки.

Салат из молодила с мясом. Молодые листья, бланшированные в соленой воде 5 минут, нарезать, добавить кусочки отварного мяса, измельченные сваренное вкрутую яйцо, зеленый лук, натертый сыр, перемешать. Заправить сметаной или майонезом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

200 г листьев молодила, 100 г мяса отварного, 50 г сыра, 1 яйцо, 25 г лука зеленого, 50 г сметаны (или майонеза), зелень укропа и петрушки.

Щи из молодила. В мясном бульоне или воде сварить морковь, картофель, корень петрушки, лук, добавить измельченные бланшированные в соленой воде листья молодила, щавель, томатный соус и проварить еще 5—7 минут. Перед подачей на стол в тарелки разложить кружочки сваренного вкрутую яйца, сметану, зелень петрушки и укропа.

500 мл бульона, 50 г моркови, 30 г картофеля, 10 г корня петрушки, 50 г лука зеленого, 150 г листьев молодила, 100 г щавеля, 50—100 г соуса томатного, 1 яйцо, 25 г сметаны, соль, зелень петрушки и укропа.

Борщ с молодилом. В подсоленном бульоне или воде сварить свеклу, морковь, картофель, капусту, добавить бланшированные в соленой воде листья молодила, заправить пассерованным луком с томатной пастой и кипятить на слабом огне 5—10 минут. Перед подачей на стол в тарелки разложить кружочки сваренного вкрутую яйца, сметану, зелень укропа и петрушки.

500 мл бульона, 50 г свеклы, 30 г моркови, 50 г картофеля, 150 г капусты, 150 г листьев молодила, 50 г лука репчатого, 25—50 г пасты томатной, 1 яйцо, 25 г сметаны, соль, зелень петрушки и укропа.

Молодило сладкое. Молодую траву молодила промыть холодной водой, бланшировать в соленой воде 5 минут, нарезать, перемешать с сахаром или медом. Употреблять с чаем, молоком.

200 г травы молодила, соль, сахар, мед по вкусу.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют листья и траву молодила. Они оказывают болеутоляющее, успокаивающее, противовоспалительное, ранозаживляющее, слабое закрепляющее действие.

Настой листьев молодила. 20 г свежих листьев настаивать в 250 мл кипятка 2 часа в термосе, процедить и пить по 50 мл 4 раза в день перед едой при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, кашле, простуде, поносах, болезненных менструациях. Обмывать кожу при экземе, диатезе, различных высыпаниях.

Мазь из травы молодила. Свежую траву растереть со свиным салом. Смазывать гноящиеся, долго не заживающие раны, язвы, свищи.

Измельченные листья завернуть в марлю. Прикладывать к геморроидальным узлам, бородавкам, веснушкам, к местам укуса насекомых.

Свежие измельченные листья прикладывать к ранам, язвам, ожогам, пролежням.

Свежую траву бланшировать в соленой воде 5 минут, нарезать, смешать по вкусу с медом или сахаром. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день перед едой при сердечной недостаточности.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ листья и траву молодила во время цветения. Сушат на воздухе, под навесом, на чердаке, в хорошо проветриваемом помещении. Срок хранения — 1 год.

Мята полевая **Mentha arvensis L.**

Рис. 55

Растет повсеместно на влажных почвах, в лесах, на лугах, полянах, среди кустарников, в поймах рек, около водоемов.

Многолетнее травянистое растение высотой до 70 см. Корневище ползучее. Стебли прямостоячие или приподнимающиеся, ветвистые, опушенные.

Листья черешковые, продольно-яйцевидные, края острозубчатые, сверху темно-зеленые, снизу светлее, густоопушенные.

Цветет все лето, с июня по сентябрь. Цветки мелкие, розово-лиловые, создают в пазухах верхних листьев шаровидные густые мутовки.

Плоды — 4 эллиптических орешка, располагающиеся в чашечке, созревают в июле — сентябре.

Трава содержит тритерпены, флавоноиды, каротин, дубильные вещества, органические кислоты, много эфирного масла.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ эфирное масло применяют в парфюмерной промышленности для отдушки зубных паст, порошков, эссенций, эликсиров, туалетной воды и т. п.

В ПИТАНИИ используют листья и цветки мяты. Они придают пище приятный аромат, освежающий вкус. В качестве приправы их добавляют в салаты, первые и вторые блюда.

Мяту используют в хлебобулочном, кондитерском производстве, при изготовлении напитков, кваса, компотов, коктейлей и т. д. Мята предохраняет молоко от быстрого скисания.

Салат из рыбы с мятой. Отваренную или жареную рыбу нарезать, добавить измельченную мяту, посолить, перемешать. Заправить майонезом или сметанным соусом с хреном. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

250 г рыбы, 25 г мяты, 150 г майонеза, зелень укропа и петрушки.

Салат из колбасы и сыра с мятой. Колбасу нарезать мелкими кубиками, сыр соломкой, помидоры, огурцы дольками. Дно салатницы выложить листьями салата, сверху слоями уложить подготовленные продукты, перемешивая их с измельченными листьями мяты. Заправить майонезом или сметаной.

100 г колбасы, 100 г сыра, 100 г салата, 150 г огурцов, 150 г помидоров, 30 г мяты, 100 г майонеза (или сметаны).

Суп вегетарианский с мятой. Овощи сварить в воде, добавить листья мяты, посолить, проварить на слабом огне еще 2—3 минуты. Заправить маслом, сметаной, зеленью укропа и петрушки.

50 г картофеля, 50 г капусты, 30 г помидоров, 40 г моркови, 15 г корня петрушки, 20 г горошка зеленого консервированного, 500 мл воды, 25 г сметаны, 10 г масла, 10—15 г листьев мяты, соль, 20 г зелени укропа и петрушки.

Рассольник с мятой. Соленые огурцы промыть, очистить от кожуры, семян, мелко нашинковать, сварить в бульоне до готовности. Отдельно сварить картофель, добавить огурцы, пассерованную морковь, лук, коренья, веточки мяты, посолить и довести до кипения. Перед подачей на стол заправить сметаной и зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 50 г картофеля, 50 г огурцов, 50 г моркови, 15 г корня петрушки, 25 г лука репчатого, 15 г масла, 25 г сметаны, 10 г мяты, соль, зелень укропа и петрушки.

Борщ с мятой. Свеклу, морковь, корень петрушки, лук нашинковать, потушить до готовности, залить бульоном, добавить мелко нашинкованную капусту и сварить. Заправить томатным соусом, мукой, разведенной бульоном, положить веточки или листья мяты, посолить

и довести до кипения. Перед подачей на стол в тарелку разложить сметану и зелень петрушки и укропа.

500 г бульона, 80 г свеклы, 60 г капусты, 30 г моркови и корня петрушки, 10 г муки, 20 г соуса томатного, 15 г масла, 25 г сметаны, 15 г мяты, 50 г лука репчатого, соль, зелень петрушки и укропа.

Тефтели мясные с мятой. Мясной фарш, лук, размоченный в молоке или воде белый хлеб пропустить через мясорубку, добавить яйца, порошок из листьев мяты, молотый черный перец, посолить, перемешать. Из массы сформовать тефтели, запанировать их в сухарях, сложить в разогретую с маслом сковородку, залить сметанным соусом и запечь в духовке.

500 г фарша мясного, 80 г хлеба белого, 2 яйца, 50 г лука репчатого, 50 г сухарей панировочных, 200 г соуса сметанного, 5 г порошка мяты, соль, перец по вкусу.

Запеканка картофельная с мясом и мятой. Картофельное пюре смешать с отварным мясом, пропущенным через мясорубку, пассерованным луком, мятой, посолить. Смесь выложить в теплую, смазанную маслом форму, полить сметаной и запечь в духовке. Перед подачей на стол смазать сметаной, маслом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

200 г картофеля, 200 г мяса, 30 г лука репчатого, 10 г масла, 50 г сметаны, 10 г мяты, соль, зелень укропа и петрушки.

Рагу мясное с мятой. Мясо нарезать крупными кусками, обжарить, добавить пассерованную морковь с луком, обжаренный картофель, зеленый горошек, корень петрушки, соль, семена укропа, тмина, лавровый лист, залить соусом с мятой и тушить 20—30 минут на слабом огне. Перед подачей на стол посыпать зеленью укропа и петрушки.

Чтобы приготовить соус, муку подсушить на сковороде, смешать со сметаной, томатным соусом, нагреть до кипения, добавить листья мяты, посолить.

500 г мяса, 300 г картофеля, 50 г лука репчатого, 50 г соуса томатного, 50 г горошка зеленого, по 5 г семян укропа и тмина, 50 г моркови, 20 г корня петрушки, 50 г сметаны, 10 г мяты, зелень укропа и петрушки, соль, специи по вкусу.

Кисель ягодный с мятой. Ягоды размять, отжать сок. Выжимки залить водой, кипятить 5—10 минут, процедить, добавить сахар, закипятить, влить разведенный холодной водой крахмал, довести до кипения, влить сок и мятные капли.

200 г ягод, 40 г сахара, 500 мл воды, 20 г крахмала картофельного, мятные капли по вкусу.

Компот из свежих фруктов с мятой. Яблоки, груши, сливы нарезать дольками, сварить до готовности. В конце приготовления добавить сахар и мяту.

500 мл воды, 250 фруктов свежих, сахар, листья мяты по вкусу.

Яблочно-морковный напиток с мятой. Нарезанные яблоки положить в кипящую воду, добавить веточки или листья мяты, настаивать 1,5—2 часа в закрытой посуде, влить морковный сок, всыпать сахар.

200 г яблок, 100 мл сока морковного, 500 мл воды, сахар, мята по вкусу.

Капустный сок с мятой. Свежую белокочанную капусту нашинковать, растолочь в фарфоровой ступе деревянным пестиком, отжать сок, процедить, добавить мятные капли.

500 г капусты, мятные капли по вкусу.

Чай с мятой. Высушенные листья мяты, душицы, зверобоя перемешать. 1 чайную ложку смеси залить 250 мл кипящей воды, дать настояться. Пить с сахаром, вареньем, медом, ксилитом.

По 100 г сушеных листьев мяты, душицы и зверобоя.

Морс из клюквы с мятой. Клюкву пропустить через соковыжималку, сок поставить в холодное место. Мезгу залить водой, довести до кипения, процедить, добавить сахар, веточки или листья мяты, охладить, соединить с клюквенным соком, положить дольку или корочку лимона.

250 г клюквы, 100 г сахара, 1 л воды, 5—10 г мяты, 10 г лимона.

Так же можно приготовить морс из других ягод.

Квас хлебный с мятой. Сухари из черного хлеба залить кипятком на 12 часов. Сухарный настой довести до кипения, заварить в нем мяту, добавить сахар, подошедшие дрожжи, смешанные с пшеничной мукой, накрыть полотенцем и выдержать в теплом месте, пока не появится густая пена (ее аккуратно снять). Настой процедить, разлить в бутылки, добавить по 1—2 изюминки, укупорить и поставить в холодное место на 3—4 дня.

1 кг сухарей, 400 г сахара, 30—50 г дрожжей, 6 л воды, 25—50 г муки, 25—50 г мяты, 50 г изюма.

Квас клюквенный с мятой. Клюкву размять деревянным пестиком, залить водой, довести до кипения, процедить, добавить сахар, кипятить 1—2 минуты, охладить. В отвар влить растворенные дрожжи, добавить мяту и поставить на сутки в теплое место. Квас процедить, разлить в бутылки, положить по 5—6 изюминок, укупорить и поставить в холодное место на 2—3 суток.

800 г клюквы, 6 л воды, 800 г сахара, 40 г дрожжей, 50 г изюма, 50 г мяты.

Квас из смородины с мятой. В охлажденной кипяченой воде растворить сахар, добавить мяту, сок из смородины и дрожжи, растертые с сахаром. Квас выдержать в теплом месте 3—4 дня, разлить в бутылки, закупорить. Хранить в прохладном месте.

6 л воды, 800 г сахара, 40 г дрожжей, 50 г мяты, 600 мл сока из смородины.

Сок из ревеня с мятой. Черешки ревеня очистить от кожуры, волокон, промыть холодной водой, разрезать на кусочки длиной 2—2,5 см, пробланшировать 2—3 минуты, охладить в холодной воде, измельчить, отжать сок, добавить мяту или мятные капли и сахар.

250 г сока из ревеня, сахар и мятные капли по вкусу.

Коктейль овощной с мятой. Яблочный, морковный, томатный, апельсиновый соки смешать, добавить соль, сахар, перец, взбить в миксере, разлить в стаканы, в каждый положить мятные веточки или капли.

По 50 мл сока яблочного, морковного, томатного и апельсинового, соль, сахар, перец, мята по вкусу.

Коктейль ягодный с мятой. Ягодный сироп развести охлажденной кипяченой водой, добавить мороженое, взбить. В стакан опустить веточку мяты.

25 г сиропа, 100 мл воды, 100 г мороженого, 3 г мяты.

Засахаренная мята. Листья мяты опустить во взбитый белок, затем в кипящий сахарный сироп на 1—2 минуты, разложить на тарелки, подсушить.

500 г листьев мяты, 350 г сахара, 500 мл воды, 2 белка яиц.

Квашеная капуста с мятой. Нашинкованную и посоленную капусту перемешать с натертой на крупной терке морковью, семенами тмина, укропа и уложить в деревянную, стеклянную или эмалированную посуду, пересыпая веточками мяты.

10 кг капусты, 500 г моркови, по 5 г семян тмина и укропа, 250 г соли, 30—50 г мяты.

Соленые огурцы с мятой. На дно посуды уложить веточки мяты, листья вишни, дуба, смородины, хрена, стебли укропа, чеснока, затем огурцы и залить рассолом.

На 1 л воды — 60-80 г соли.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют листья мяты. Они оказывают успокаивающее, болеутоляющее, противовоспалительное действие, улучшают аппетит, секрецию пищеварительных желез, прекращают тошноту, рвоту.

Из листьев мяты получают эфирное масло, состоящее в основном из ментола. Последний рефлекторно расширяет сосуды мозга, сердца, легких. При наружном применении ментола понижается чувствительность нервных окончаний, суживаются периферические сосуды, уменьшаются боли.

Ментоловое (мятное) масло используют наружно при судорогах мышц, болях в суставах, зуде кожи, невралгиях, зубной боли, бронхитах (для ингаляций). Масло входит в состав мятных капель, ментол — в состав валидола, капель Зеленина, валокордина, мазей, свечей.

Настой листьев мяты. 5 г листьев настаивать в 200 мл кипятка 10—15 минут в термосе, процедить. Пить по 1 столовой ложке через 3 часа при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, колитах, болезнях печени, желчного пузыря, тошноте, вздутии живота.

Настой травы мяты. 10 г травы настаивать в 200 мл кипятка 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—5 раз в день при гастритах, спазмах желудка, кишечника, вздутии живота, поносах, как отхаркивающее и потогонное средство при простуде, кашле, при заболеваниях сердца, нервных расстройствах.

Отвар из мяты. 50 г мяты варить в 8 л воды 10—15 минут, настаивать 30 минут. Использовать для ванн при рахите, золотухе, болях в суставах.

Порошок из мяты. Высушенные листья мяты измельчить. Принимать по $\frac{1}{2}$ чайной ложки 1—2 раза в день при тошноте, рвоте, спастических болях в животе.

Свежие листья прикладывают к ранам, язвам.

Листья мяты входят в состав желудочных, желчегонных, ветрогонных, отхаркивающих потогонных сборов.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: повышенная чувствительность к мяте.
ЗАГОТАВЛИВАЮТ листья мяты в начале или во время цветения, когда большая половина цветков находится в фазе бутонизации. В это время эфирное масло накапливается в наибольшем количестве. В дальнейшем, когда рост листьев прекращается, усиливается испарение эфирного масла, количество его уменьшается.

В свежих листьях ментола больше, но масла меньше, чем в высушенных.

Высушенное сырье светло- или темно-зеленого цвета, снизу имеются блестящие железки, содержащие эфирное масло. Сушат на воздухе.

Срок хранения — 2 года.

Облепиха крушиновидная ***Rhamnolae rhamnoides L.***

Рис. 57

Известно 3 рода и 45 видов облепихи. Наиболее распространена облепиха крушиновидная.

Кустарник высотой до 1,5—2 м, ветвистый, колючий или дерево высотой 1,5—5 м, толщиной до 30 см. Растет медленно, обильно плодоносит с 4—5-летнего возраста. К почве нетребовательна, морозо- и засухоустойчива.

Корни развиты хорошо, многочисленные отпрыски разветвляются в верхних слоях почвы и уходят вглубь до 140 см. На корнях имеются клубеньки с бактериями, хорошо усваивающими азот воздуха.

Ветви множественные, оттопыренные, с жесткими колючками длиной 3—5 см. Молодые стебли покрыты светлыми чешуйками и серебристыми волосками. С возрастом они темнеют, становятся желто-бурыми.

Листья многочисленные, короткочерешковые, простые, очередные, линейно-ланцетные, сверху зеленоватые со звездчатыми чешуйками, снизу серебристые.

Цветет в мае — апреле, до распускания листьев или одновременно. Растение двудомное. Мужские цветки — тычиночные, мелкие, серебристо-буроватые, образуют короткие колосья с околоцветниками, располагаются на молодых веточках в пазухах нижних листьев. Женские — пестичные, желтоватые, с трубчатыми двухлопастными околоцветками, расположены пучками на коротких цветоносах.

Опыляется при помощи ветра.

Плоды — шаровидно-овальные костянки на коротких плодоножках размером 4—10 мм, оранжевого или желто-оранжевого цвета с разными оттенками, сочные, ароматные, кисло-сладкие, густо облепляют ветви. Созревают с августа, сохраняются на ветках до марта — апреля.

Плоды содержат органические кислоты, сахара, дубильные вещества, витамины С, В₁, В₂, Е, Р, каротин, фолиевую кислоту, гликозиды, жирное масло; семена — каротин, жирное масло, витамин В₂, В₁, Е. В коре найдены алкалоиды, дубильные вещества; в листьях — витамин С, флавоноиды, фитонциды, микроэлементы.

Хороший медонос.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ из плодов облепихи получают желтый, из листьев — черный краситель. Из твердой древесины облепихи делают мелкие поделки. Листья используют при дублении кож.

Облепиху высаживают для декоративного озеленения вдоль рек, озер, для создания защитных полос, укрепления склонов и оврагов.

Разводится на плантациях как лекарственное растение укорененными черенками. С 1 га культивированной облепихи собирают до 1—1,5 т плодов.

В ПИТАНИИ используют плоды и листья облепихи. Из них готовят варенье, джем, кисели, повидло, соки и т. д.

Облепиха в сахаре. Облепиху промыть, выложить в эмалированную посуду, пересыпать сахаром и размешать так, чтобы часть плодов оказалась раздавленной. Массу разложить в пол-литровые банки, наполняя их на $\frac{4}{5}$ объема, сверху засыпать сахаром, накрыть пергаментной бумагой и завязать.

1 кг облепихи, 1,2 кг сахара.

Сок из облепихи. Зрелые плоды размять, добавить теплую кипяченую воду (40 °С), слегка подогреть, отжать сок, разлить в стерилизованные банки или бутылки и пастеризовать при 85 °С: пол-литровые банки — 15, литровые — 20 минут. Герметично укупорить.

1 кг облепихи, 200—400 мл воды.

Концентрированный сок можно получить без добавления воды.

Компот из облепихи. Плоды сварить до готовности в 45 %-ном сахарном сиропе, разлить в стерилизованные банки, пастеризовать 10—15 минут и укупорить. Хранить в прохладном месте.

1 кг облепихи, 450 г сахара, 550 мл воды.

Компот из фруктов с облепихой. Дольки груш и яблок бланшировать с плодами облепихи, разложить в стерилизованные банки, залить горячим (80—85 °С) 45 %-ным сахарным сиропом и пастеризовать: пол-литровые банки — 15, литровые — 25 минут. Плотно укупорить.

Груши, яблоки и облепиха поровну, 450 г сахара — на 1 л воды.

Варенье из облепихи. Плоды залить горячим сахарным сиропом и оставить на 2—3 часа. Затем сироп слить, проварить 10 минут, охладить, погрузить в него плоды и варить до готовности.

1 кг облепихи, 1,2—1,5 кг сахара.

Варенье из облепихи с грецкими орехами. Ядра орехов измельчить, поварить в 45 %-ном сахарном сиропе 25 минут, добавить плоды облепихи и продолжать варить до готовности еще 20 минут.

1 кг облепихи, 400 г орехов грецких, 1,5 кг сахара, 400 мл воды.

Желе из облепихи. Из плодов отжать сок, добавить сахар, уварить на слабом огне до консистенции желе, охладить, разлить в формочки.

1 л сока, 600 г сахара.

Кисель из облепихи. Плоды варить до готовности, процедить, в отвар добавить сахар, влить разведенный крахмал, довести до кипения, охладить, разлить в вазочки.

200 г облепихи, 1 л воды, сахар и крахмал по вкусу.

Пюре из облепихи. Плоды промыть, подсушить и протереть, добавить сахар, перемешать, подогреть до 70 °С, разложить в стерили-

зованные банки и пастеризовать 20—30 минут в кипящей воде. Банки укупорить.

1 кг облепихи, 800 г сахара.

Пастила из облепихи. Мезгу облепихи после отжимания сока залить водой, кипятить 2—3 минуты, пропустить через мясорубку, добавить сахар, варить на слабом огне до консистенции пастилы и разложить на тарелки или смоченную водой пергаментную бумагу. Пастилу подсушить на воздухе, нарезать, посыпать сахарной пудрой или песком. Для длительного хранения разложить в стеклянные банки, накрыть крышками.

1 кг мезги, 500 г сахара.

Напиток с облепихой. Листья облепихи и мяты залить кипятком, настаивать 2—4 часа, процедить, добавить сахар, мед. Пить охлажденным.

По 30 г листьев облепихи и мяты, 1—1,5 л воды, 50 г меда, сахар по вкусу.

Чай из облепихи. Листья облепихи высушить, смешать с листьями зверобоя, черной смородины, вишни в равных пропорциях. Заваривать, как чай.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют плоды, листья, молодые ветви, семена облепихи. Они оказывают ранозаживляющее, поливитаминное, противовоспалительное, противоатеросклеротическое, слабительное, болеутоляющее действие. Плоды улучшают пищеварение, нормализуют обмен веществ, предохраняют от тромбообразования, способствуют задержке роста патологических тканей, укрепляют корни волос.

Настой плодов облепихи. 25 г плодов настаивать в 250 мл воды 4 часа, процедить. Применять при кожных сыпях.

Настой плодов и листьев облепихи. По 20 г плодов и листьев облепихи настаивать в 250 мл теплой кипяченой воды 6 часов, процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день при цинге, авитаминозах, куриной слепоте, подагре, ревматизме.

Отвар из семян облепихи. 10—15 г семян облепихи кипятить в 250 мл воды 10 минут на слабом огне, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день при запорах.

Отвар из листьев и ветвей облепихи. По 10 г измельченных листьев и ветвей кипятить в 250 мл воды 20 минут, процедить. Пить по 1—2 столовых ложки 4 раза в день при поносах.

Отвар из плодов облепихи. 20 г плодов кипятить в 250 мл воды 20 минут, процедить. Применять наружно при выпадении волос.

Распаренные листья облепихи прикладывать к больным местам при ревматизме, подагре.

Облепиховое масло. 1. Из зрелых плодов облепихи отжать сок. Мезгу высушить при температуре не выше 60 °С, измельчить, залить в стеклянной или эмалированной посуде подогретым до температуры 40—45 °С растительным маслом (подсолнечным, оливковым, кукурузным), чтобы оно покрыло ее сверху, и оставить на 5—7 дней при комнатной температуре в темном месте, периодически встряхивая. Отстоявшийся верхний слой — облепиховое масло — аккуратно слить в стеклянную банку. Хранить в прохладном, темном месте.

2. Высушенную и измельченную мезгу залить подогретым до температуры 40—45 °С растительным маслом в соотношении 1 : 1,5. Оставить на 5—8 дней, ежедневно перемешивая. Затем масло отжать, профильтровать, выдержать в темном месте, пока не станет прозрачным, отделить от осадка. Хранить в холодильнике.

3. Высушенные, измельченные выжимки залить подсолнечным маслом в соотношении 1 : 2, нагревать на водяной бане при температуре не выше 60 °С несколько часов, отжать.

Наружно масло использовать при длительно не заживающих ранах, язвах, ожогах, обморожениях, лучевом лечении рака кожи, слизистых. Делать клизмы, тампоны, свечи, капли при изъязвившемся геморрое, трофических язвах, пролежнях, ползучей язве роговицы глаза, лучевом лечении рака прямой кишки, женских половых органов.

Внутри облепиховое масло применять при раке пищевода, слизистой полости рта, горла, при лучевом их лечении, для лечения язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: Повышенная чувствительность к облепихе, острые заболевания поджелудочной железы, желчного пузыря, печени.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ плоды, листья, молодые ветви облепихи. Плоды собирают осенью. Они в это время содержат наибольшее количество витаминов, приобретают кислотовато-сладковатый вкус. Хранят в деревянной таре в прохладном месте.

Для облепихового масла плоды собирают позднее. Они должны быть светло-желтыми или красно-оранжевыми, кислого вкуса, ананасного запаха.

Зимой замороженные плоды снимают в пасмурную погоду или при лунном освещении при температуре минус 10 °С, так как при солнце оболочка плодов оттаивает и легко отделяется от мякоти. При транспортировке предохраняют от размораживания.

Сбор проводят в перчатках, чтобы не травмировать руки колючками. Под куст расстилают подстилку, палкой ударяют по стволу, отряхивая ветви.

Хранят в замороженном виде в холодном месте.

Срок хранения — несколько месяцев.

Огуречная трава, бурачник лекарственный ***Borago officinalis* L.**

Рис. 57

Растет повсеместно на пустырях, полях, разводится в огородах семенами.

Однолетнее травянистое растение высотой 30—80 см. Стебель прямостоячий, ветвистый, толстый, сочный, покрыт жесткими оттопыренными волосками. Корень стержневой.

Листья нижние — черешковые, длиной 4—7 см, шириной 2—5 см, яйцевидно-продолговатые, морщинистые, средние и верхние — сидячие, стеблеобъемлющие, продолговато-ланцетные. Листья покрыты волосками.

Цветет в мае — июне. Цветки крупные, голубые, образуют метельчатые поникающие соцветия на длинных цветоножках.

Плод — 4 маленьких, морщинистых орешка. Созревает в июне — июле.

Трава содержит много витаминов, слизистых веществ, найдены также сапонины, дубильные вещества, эфирное масло, органические кислоты.

Хороший медонос.

В ПИТАНИИ используют свежие листья и молодые побеги огуречной травы. Их употребляют с маслом, уксусом, сметаной, майонезом, добавляют в салаты, винегреты, супы, гарниры, пюре, делают начинку для пирогов, картофельных котлет, приправу к соусам.

Салат из огуречной травы. Свежие листья промыть холодной водой, бланшировать 2—3 минуты. Когда вода стечет, листья измельчить, добавить нарезанный зеленый лук, посолить. Заправить растительным маслом, уксусом, сметаной (или томатным соусом, или майонезом).

100 г травы огуречной, 25 г масла растительного, 40 г сметаны (или соуса томатного, или майонеза), 25 г лука зеленого, соль, уксус по вкусу.

Салат мясной с огуречной травой. Отваренное мясо нарезать, добавить измельченные сваренное вкрутую яйцо, бланшированную огуречную траву, зеленый лук, консервированный зеленый горошек, посолить. Заправить сметаной или майонезом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

150 г мяса, 100 г травы огуречной, 1 яйцо, 50 г горошка зеленого консервированного, 25 г лука зеленого, 25 г сметаны (или майонеза), соль, зелень петрушки и укропа.

Салат овощной с огуречной травой. Огурцы, помидоры, капусту нарезать, добавить измельченные огуречную траву, зеленый лук, посолить. Заправить сметаной или майонезом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

По 100 г травы огуречной, огурцов и помидоров, 50 г капусты, 25 г лука зеленого, 50 г сметаны или майонеза, соль, зелень укропа и петрушки.

Винегрет с огуречной травой. В винегрет добавить огуречную траву, заправить растительным маслом.

150 г винегрета, 100 г травы огуречной, 30 г масла растительного.

Суп с огуречной травой. На мясном бульоне или воде сварить овощной суп. За 2—3 минуты до готовности добавить огуречную траву. Перед подачей к столу заправить сметаной.

500 мл супа овощного, 100 г травы огуречной, 25 г сметаны.

Щи с огуречной травой. В мясном бульоне или воде сварить картофель, капусту, лук репчатый. Перед окончанием варки добавить нарезанные листья огуречной травы и щавеля. Заправить пассерованной морковью с луком, посолить, довести до кипения. Перед подачей к столу в тарелки положить сметану, кружочки сваренного вкрутую яйца, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 50 г картофеля, 100 г капусты, 50 г лука, по 100 г травы огуречной и щавеля, 25 г моркови, 25 г сметаны, 1 яйцо, соль, зелень укропа и петрушки.

Холодник с огуречной травой. Щавель сварить в воде, охладить, добавить измельченные огуречную траву, зеленый лук, растертый с солью, нарезанные свежий огурец и сваренное вкрутую яйцо, посолить. Перед подачей к столу, заправить сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл воды, 150 г травы огуречной, 200 г щавеля, 25 г лука зеленого, 1 яйцо, 25 г сметаны, 70 г огурцов, соль, зелень укропа и петрушки.

Гарнир из огуречной травы. Бланшированные листья огуречной травы нарезать, посолить, заправить томатным соусом, или сметаной, или майонезом, посыпать зеленью укропа и петрушки. Подать с мясом, рыбой.

200 г травы огуречной, 25 г лука зеленого, 25 г сметаны (или соуса томатного, или майонеза), соль, зелень укропа и петрушки.

Начинка из огуречной травы. Листья, молодые побеги огуречной травы после бланширования мелко нарезать, добавить измельченный щавель, пассерованную с луком морковь, посолить, перемешать. Использовать как начинку для картофельных котлет, пирожков.

200 г травы огуречной, 100 г щавеля, 50 г лука репчатого, 150 г моркови, 15 г масла растительного, соль по вкусу.

Зразы рыбные с огуречной травой. Филе рыбы промыть холодной водой, пропустить с луком через мясорубку, добавить яйцо, размоченный в молоке белый хлеб, соль, черный молотый перец, хорошо перемешать. Массу разделить на лепешки, положить на них начинку, сформовать зразы, запанировать их в сухарях, уложить в глубокую сковороду или на противень, смазанный растительным маслом, залить томатным соусом и запечь в духовке.

400 г рыбы, 1 яйцо, 50 г белого хлеба, 25 мл молока, 75 г лука репчатого, 50 г масла растительного, 50 г сухарей панировочных, 50 г соуса томатного, 200 г начинки из огуречной травы, соль, перец по вкусу.

Засахаренные цветки огуречной травы. Цветки огуречной травы опустить в сахарный сироп, довести до кипения, немного охладить, выложить на тарелку тонким слоем, подсушить на воздухе.

500 г цветков огуречной травы, 350 г сахара, 150 мл воды.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют траву, листья, цветки огуречной травы. Они улучшают деятельность сердца, нормализуют обмен веществ, оказывают болеутоляющее, мочегонное, обволакивающее, потогонное, противовоспалительное, успокаивающее действие, улучшают настроение, придают бодрость.

Настой цветков огуречной травы. 5 г цветков огуречной травы настаивать в 200 мл кипятка 6 часов, процедить. Пить по 100 мл 4 раза в день перед едой при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, воспалении почек, мочевого пузыря, ослаблении сердечной деятельности.

Настой листьев огуречной травы. 10—15 г листьев огуречной травы настаивать в 200 мл охлажденной кипяченой воды 2 часа, процедить. Пить по 100 мл 4 раза в день перед едой при простуде, воспалении почек, мочевого пузыря, неврозах сердца.

Отвар из листьев огуречной травы. 20 г листьев огуречной травы кипятить на слабом огне в 250 мл воды 10 минут, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой при нервных расстройствах, гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, колитах, болях в суставах простудного происхождения. Хорошо промывать кожу при различных сыпях.

Настой цветков и листьев огуречной травы. 10 г сушеных листьев и 5 г сушеных цветков огуречной травы настаивать в 200 мл кипяченой воды в закрытой посуде 1 час, процедить. Пить по 50 мл 3—4 раза в день перед едой при воспалительных заболеваниях почек, мочевого пузыря, неврозах сердца, лихорадке, простуде, ревматических болях в суставах, мышцах, нарушении обмена веществ, кожных сыпях.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ траву, листья и цветки огуречной травы во время цветения. Сушат в тени, в хорошо проветриваемом помещении, на чердаках, верандах. Хранят в сухом, проветриваемом помещении.

Срок хранения листьев и цветков — 1 год, травы — до 2 лет.

Одуванчик лекарственный.

***Taraxacum officinale* Wigg.**

Рис. 58

Растет повсеместно на полях, лугах, в лесах, парках, огородах, у домов, вдоль дорог. Иногда образует заросли.

Известно более 1000 видов одуванчиков, в нашей стране описано 208. Самый распространенный у нас — одуванчик лекарственный.

Многолетнее травянистое растение, засухо- и морозоустойчивое, выносливое, не требует ухода, легко приспосабливается к любым условиям.

Корень стержневой, длиной 20—50 см и более, маловетвистый, толстый, мясистый. Корневище короткое. От молодого корневища отходит один цветочный стержень — стрелка. Старые корневища разветвляются и дают несколько стрелок округлых, неветвистых, полых, высотой от 5 до 50 см. На верхушках стрелок располагается по одной корзинке цветов.

Листья многочисленные, длиной 10—25 см, шириной 3—5 см, собраны в прикорневую розетку, голые или паутинистоопушенные. В засуху они маленькие, на длинной ножке. Влажным летом — крупные, сочные. У разных видов одуванчика форма и величина листьев различная. Бывают листья-великаны длиной до 50 см и более, шириной до 20 см. На листьях имеются желобки, по которым вода стекает к корням, питает их, предохраняет от высыхания.

Цветет с ранней весны все лето, особенно обильно в мае. Отдельные цветки можно встретить осенью. Цветочная почка начинает развиваться под землей, на глубине 4—5 см, постепенно поднимаясь вверх, проникает сквозь землю на трубочке-стрелке, превращается в ярко-желтый цветок.

Соцветие состоит из множества цветков, собранных в крупную

корзинку. На ночь и перед дождем цветки закрываются, чтобы сохранить пыльцу. В хорошую погоду они раскрыты.

Плоды — семечки, светло-бурые, с хохолком-парашютиком, состоящим из белых, мягких, неветвистых волосков. Располагаются семечки в цветоложе в виде шара. Благодаря хохолку-парашютику семечки легко разносятся ветром на далекое расстояние. На одном соцветии одуванчика может образовываться до 200 семян, а количество всех плодов на одном растении может достигать до 3000. Созревают семена с весны до осени.

В корнях одуванчика имеется белок, сахаристое вещество инулин, органические кислоты (линолевая, пальмитиновая, олеаноловая и др.), витамин С, дубильные вещества, каучук, стерин, флавоноиды, горькое вещество тараксацин, тритерпены, лютеин, жирное масло, слизь, каротин, очень горький млечный сок, минеральные соли, микроэлементы. В соцветиях и листьях найдены витамины С (до 50 мг %), В₁, В₂, Е, каротиноиды, смолы, воск, каучук, спирты, белки, соли железа, кальция, марганца, фосфора. Пыльца одуванчика содержит соли бора, марганца, меди, молибдена, кобальта, никеля, стронция.

Хороший медонос.

В ПИТАНИИ используют молодые листья, корни, цветочные почки, прикорневые розетки одуванчика. Из молодых листьев готовят салаты, из корней — вкусный кофейный напиток, листья заквашивают на зиму, как капусту, из цветочных трубок варят варенье.

Для удаления горечи перед употреблением листья обрабатывают несколькими способами: вымачивают в подсоленной воде 20—40 минут, или бланшируют в кипящей воде 3—5 минут, или отбеливают (накрывают листья на земле камнем, деревом, досками на 1—2 часа, чтобы не попадал свет), или выращивают одуванчик в затемненном парнике. Листья вырастают белыми, но сочными, без горечи. Корни одуванчика не вымачивают, их достаточно отваривать в подсоленной воде 15—20 минут.

Салат из одуванчика. Молодые листья одуванчика, собранные весной, вымочить в холодной подсоленной воде 30 минут, затем хорошо промыть, нарезать, добавить измельченный зеленый лук, соль. Заправить сметаной, или майонезом, или растительным маслом. Посыпать укропом, петрушкой и зеленым луком.

100 г листьев одуванчика, 25 г лука зеленого, 25 г сметаны (или майонеза, или масла растительного), соль, зелень укропа и петрушки.

Салат из одуванчика сборный. Листья одуванчика и крапивы бланшировать, измельчить, смешать с нарезанными листьями иван-чая, щавеля, зеленым луком (листья крапивы предварительно перетереть с солью). Заправить по вкусу сметаной, или майонезом, или растительным маслом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

100 г одуванчика, по 50 г крапивы, иван-чая, щавеля и лука зеленого, 100 г сметаны (или майонеза, или масла растительного), соль, зелень укропа и петрушки.

Салат мясной с одуванчиком. Листья одуванчика бланшировать, нарезать, смешать с измельченными отварным мясом, сваренным вкрутую яйцом, консервированным зеленым горошком, тертой морковью,

зеленым луком, посолить. Заправить сметаной, или майонезом, или томатным соусом. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

150 г листьев одуванчика, 100 г мяса, 1 яйцо, 50 г консервированного зеленого горошка, 25 г моркови, 25 г лука зеленого, 75 г сметаны (или майонеза, или соуса томатного), соль, зелень петрушки и укропа.

Щи с одуванчиком. В мясном бульоне или воде сварить картофель, добавить щавель, бланшированные листья одуванчика, посолить, проварить 5—7 минут. Заправить пассерованной морковью с луком, томатным соусом, довести до кипения. Перед подачей к столу в тарелки положить кружочки сваренного вкрутую яйца, сметану, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 75 г картофеля, 100 г листьев одуванчика, 100 г щавеля, 50 г лука, 50 г моркови, 1 яйцо, 25 г сметаны, 25 г соуса томатного, 15 г масла растительного, соль, зелень укропа и петрушки.

Суп с одуванчиком. В бульоне или воде сварить картофель, морковь, репчатый лук, корень петрушки, добавить нашинкованные листья одуванчика, заправить пассерованным луком, посолить, довести до кипения. Перед подачей к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 50 г картофеля, 50 г моркови, 15 г корня петрушки, 150 г листьев одуванчика, 50 г лука репчатого, 15 г масла растительного, соль, зелень укропа и петрушки.

Борщ с одуванчиком. Мясо сварить до полуготовности, добавить картофель, морковь, свеклу, капусту, репчатый лук, кипятить на слабом огне до готовности. В конце варки положить бланшированные, измельченные листья одуванчика или пюре из них, заправить пассерованной на сале морковью с луком, томатным соусом, посолить и проварить еще 3—5 минут. Перед подачей к столу в тарелки положить кружочки сваренного вкрутую яйца, сметану, растертый чеснок, зелень петрушки и укропа.

500 мл бульона, 50 г картофеля, 50 г моркови, 100 г капусты, 50 г свеклы, 15 г корня петрушки, 150 г листьев одуванчика, 30 г соуса томатного, 1 яйцо, 50 г сметаны, 20 г сала, 50 г лука репчатого, соль, чеснок по вкусу, зелень укропа и петрушки.

Пюре из листьев одуванчика. Листья одуванчика выдержать в подсоленной воде 30—40 минут, откинуть на дуршлаг или сито. Когда вода стечет, пропустить их через мясорубку или мелко нарезать с петрушкой и укропом, добавить соль, молотый черный перец, можно томат-пасту. Использовать для гарнира, заправки первых, вторых мясных, рыбных, овощных, крупяных блюд.

500 г листьев одуванчика, 15 г петрушки, 20 г укропа, 20 г томата-пасты, соль, перец по вкусу.

Котлеты с корнями одуванчика. Корни одуванчика варить в подсоленной воде 20 минут. Воду слить, корни растолочь деревянным пестиком, смешать с густой манной кашей, добавить яйцо, посолить, тщательно перемешать. Из массы сформовать котлеты, смочить их во взбитом яйце, запанировать в сухарях и жарить на растительном или топленом масле. Перед подачей к столу смазать сметаной или сливочным маслом.

200 г корней одуванчика, 100 г каши манной, 2 яйца, 150 г масла, 50 г сухарей панировочных, соль по вкусу.

Оладьи с корнем одуванчика. Корни одуванчика отварить в воде. Воду слить, корни пропустить через мясорубку, смешать с дрожжевым или пресным тестом, посолить, тщательно размешать. Жарить оладьи на растительном или топленом масле.

500 г теста, 100 г корней одуванчика, 100 г масла растительного, соль по вкусу.

Запеканка с листьями одуванчика. Бланшированные листья одуванчика мелко нарезать, смешать с рисовой или другой кашей или отварной вермишелью, посолить. Массу уложить в глубокую, смазанную маслом сковороду, залить яично-молочной смесью и запечь в духовке. Перед подачей к столу смазать сметаной и сливочным маслом.

100 г листьев одуванчика, 150 г каши, 2 яйца, 50 мл молока, 50 г масла сливочного, сметана, соль по вкусу.

Корни одуванчика вареные. Очищенные, хорошо промытые в холодной воде корни одуванчика варить в воде 25—30 минут. Воду слить. Использовать как витаминную добавку к первым, вторым блюдам, гарнирам, соусам.

Корни одуванчика жареные. Очищенные, хорошо промытые корни одуванчика варить 30 минут, воду слить. Корни разрезать на куски длиной 2—3 см, опустить в яично-молочную смесь, посыпать сухарями и жарить на сливочном масле.

200 г корней одуванчика, 1 яйцо, 25 мл молока, 25 г сухарей панировочных, 50 г масла сливочного.

Розетки одуванчика жареные. Розетки промыть холодной водой, отваривать в 5 %-ном растворе поваренной соли 10—15 минут, откинуть на дуршлаг или сито, посолить, посыпать панировочными сухарями и обжарить в сливочном масле. Добавить кусочки жареного мяса, посыпать зеленью укропа и петрушки. Подать горькими.

250 г розеток одуванчика, 300 г мяса, 50 г сухарей панировочных, 75 г масла сливочного, соль, зелень укропа и петрушки.

Крупа из корней одуванчика. Очищенные, хорошо промытые корни одуванчика кипятить 20—30 минут, воду слить. Корни высушить, измельчить в кофемолке или ступе, просеять. Использовать для приготовления соусов, гарниров, подлив. Хранить в сухом, прохладном месте.

Муку из корней одуванчика готовить так же, как крупу. Использовать как добавку в тесто для выпечки кондитерских изделий.

Порошок из одуванчика. Цветочные почки промыть холодной водой, высушить, измельчить в порошок. Использовать для заправки салатов, винегретов, первых и вторых блюд.

Маринованные почки одуванчика. Цветочные почки одуванчика перебрать, промыть холодной водой, положить в эмалированную кастрюлю, залить маринадом и кипятить на слабом огне 5—10 минут. Использовать для заправки закусок, салатов, винегретов, солянок, щей, борщей и др.

500 г почек одуванчика, 500 мл маринада.

Для маринада: 500 мл 6%-ного уксуса, 50 г сахара, 25 г соли, несколько лавровых листиков, 6—8 горошин душистого перца.

Зелень одуванчика соленая. Молодые листья одуванчика промыть холодной водой, посолить, плотно уложить в банки (чтобы масса покрылась соком), накрыть полиэтиленовыми крышками или пергаментной бумагой. Хранить в прохладном месте.

1 кг листьев одуванчика, 150 г соли.

Кофе из корней одуванчика. Корни одуванчика промыть в холодной воде, варить, 2 раза меняя воду. Затем еще раз промыть и высушить так, чтобы они ломались с хрустом. Поджарить в духовке до образования темно-розовой корочки и смолоть в кофемолке или измельчить в ступе, просеять. Порошок можно смешать с цикорием, злаковым кофе в равных количествах. Заваривать, как кофе. Пить с молоком или сливками.

Сироп из цветков одуванчика. Раскрывшиеся цветки одуванчика собрать утром в солнечную погоду, промыть холодной водой, варить с измельченным лимоном или апельсиновыми корками 10 минут, настаивать 12 часов. Процедить, добавить сахар и варить до готовности. Использовать для ароматизации, улучшения вкуса напитков, чая.

200 цветков одуванчика, 1 л воды, 800 г сахара, 1 лимон или 100 г апельсиновых корочек.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют корни, листья, сок одуванчика. В старину корни одуванчика называли эликсиром жизни. Они улучшают общее состояние, аппетит, нормализуют обмен веществ, функции желудка, кишечника, снижают уровень холестерина в крови, улучшают состав крови при анемии. Препараты из одуванчика оказывают болеутоляющее, желчегонное, легкое слабительное, мочегонное, молокогонное, отхаркивающее, потогонное, противовоспалительное, противоглистное, спазмолитическое, антиаллергическое, антиподагрическое, успокаивающее, тонизирующее действие.

Настой корней одуванчика. 10 г измельченных корней одуванчика настаивать в 200 мл кипятка 2 часа, процедить. Пить по 50 мл 4 раза в день за 30 минут до еды при атеросклерозе, гастритах, анемии, заболеваниях печени и желчного пузыря, почек, мочевого пузыря, подагре, аллергии, кожных сыпях.

Настой травы и корней одуванчика. По 10 г измельченных корней и травы одуванчика настаивать в 400 мл охлажденной кипяченой воды 10—12 часов, процедить. Пить по 50 мл 4—6 раз в день перед едой при атеросклерозе, гипо- и авитаминозах, анемии, нарушении обмена веществ, гастритах, колитах, заболеваниях печени, почек, поджелудочной железы, спастических болях в животе, головных болях, плохом аппетите, запорах, подагре, аллергии.

Отвар из травы и цветков одуванчика. По 20 г травы и цветков одуванчика кипятить 10 минут в 400 мл воды, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 50 мл 3—4 раза в день после еды при воспалительных заболеваниях печени, почек, желчевыводящих и мочевыводящих путей.

Отвар из цветков одуванчика. 10 г цветков одуванчика кипятить в 200 мл воды 15 минут, настаивать 20—30 минут, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день при бессоннице, гипертонической болезни, вздутии живота, запорах, глистах.

Отвар из травы и корней одуванчика. По 30 г сушеной травы и измельченных корней одуванчика кипятить в 1 л воды 15 минут, настаивать 45 минут, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день при фурункулезе и других кожных сыпях, авитаминозах, общей слабости как тонизирующее средство, при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока.

Сок из листьев одуванчика. Свежие листья одуванчика тщательно промыть холодной водой, бланшировать 5 минут. Воду слить, листья пропустить через мясорубку или соковыжималку. Пить по 50 мл 2 раза в день при глистах, общей слабости, желтухе, воспалении мочевого пузыря, анемии. Соком смазывать мозоли, бородавки, веснушки, пигментные (печеночные) пятна на лице.

Мазь из одуванчика. По 5—10 г размельченных корней и травы одуванчика настаивать в 50 мл растительного масла 10 часов. Смазывать ожоги, пролежни.

Порошок из одуванчика. Сушеные корни одуванчика размельчить в кофемолке. Принимать по 1,5—2 г 3 раза в день при атеросклерозе, нарушении обмена веществ. Присыпать гноящиеся раны, язвы, ожоги, обморожения, пролежни.

Корень одуванчика входит в состав аппетитных, желудочных, мочегонных, желчегонных сборов.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТОВКА одуванчика. Корни одуванчика заготавливают осенью, в августе — сентябре, во время увядания листьев (в этот период в них содержится до 40 % инулина) или весной, в апреле — начале мая. Корни тщательно очищают от земли, мелких корешков, моют холодной водой. Крупные корни нарезают на куски 10—15 см, провяливают на воздухе до тех пор, пока не перестанет выделяться млечный сок. Сушат, разложив на подстилках в один слой, в теплом, хорошо проветриваемом помещении или в сушилках, печах при температуре 40—50 °С. Хранят в сухом помещении с хорошей вентиляцией.

Срок хранения — до 5 лет.

Листья заготавливают ранней весной. Собирают их после высыхания росы только здоровые, растущие вдали от дорог, промышленных предприятий. Раскладывают на подстилки в один слой, сушат под навесом, на чердаках, верандах. Хранят в коробках отдельно от корней, в сухом, проветриваемом помещении. Срок хранения — 1 год.

Одуванчиком можно пользоваться и зимой. Для этого осенью выкапывают растение с корнями, хранят в песке в подвале.

Крупные корни без листьев рассаживают в ящики или вазоны. Почва должна быть легкая, с торфом или песком, влажная. В домашних условиях через месяц появляются первые нежные, сочные листья.

Паслен черный *Solanum nigrum* L.

Рис. 59

Растет повсеместно по оврагам, берегам водоемов, среди кустарников, в садах, огородах.

Однолетнее травянистое растение высотой более 70 см. Стебель ветвистый, прямостоячий, слабоопушенный. Листья очередные, черешковые, яйцевидно-ромбические, длиной до 13 см, шириной 8 см.

Цветет в июне — сентябре. Цветки обоеполые, белые, мелкие, собраны в поникающие щитковидные соцветия.

Фрукты — шаровидные ягоды диаметром до 1 см, черные, реже белые или зеленоватые, сочные. Созревают в июле — октябре.

Паслен черный содержит дубильные, красящие вещества, сахара, органические кислоты, витамин С, каротин. *Во всех органах растений и в зеленых плодах имеются ядовитые вещества — горький гликозид дулькамарин, гликоалкалоиды: соланин, солацеин, соланеин. В зрелых плодах соланин исчезает почти полностью.*

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ из плодов паслена черного получают зеленый, голубой и синий красители для тканей.

В ПИТАНИИ используют созревшие плоды. *Зеленые плоды употреблять нельзя: они могут вызвать отравление.* Об этом надо предупредить детей, которых прельщает вид ягод. Пригодными для питания плоды паслена черного становятся только после их полного созревания.

Фрукты едят сырыми, делают начинки для пирогов, варят варенье, повидло, кисели.

Сок из плодов используют как безвредный пищевой краситель в кондитерском производстве.

Варенье из паслена черного. Спелые плоды паслена залить сахарным сиропом на 8—10 часов. Затем довести до кипения, снять с огня, выдержать 6 часов, после чего варить на слабом огне до готовности.

1 кг плодов паслена, 1,2 кг сахара, 300 мл воды.

Повидло из паслена черного. Спелые плоды паслена черного кипятить в воде до размягчения, протереть через сито, добавить сахар и уварить на слабом огне до трети первоначального объема.

1 кг плодов паслена, 400 мл воды, сахар по вкусу.

Кисель из паслена черного. Спелые плоды протереть через густое сито. Сок слить. Мезгу залить горячей водой, довести до кипения, процедить, добавить сахар, разведенный крахмал, сок и кипятить 1 минуту. Можно влить соки других ягод, лимонную кислоту.

200 г плодов паслена, 500 мл воды, сахар по вкусу.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют плоды и траву паслена черного. Следует помнить, что *растение ядовитое, применять его можно только по рекомендации врача, с соблюдением правил приема указанных доз и сроков приема.*

Фрукты оказывают болеутоляющее, мочегонное, жаропонижающее, глистогонное, отхаркивающее, противовоспалительное, противоревматическое действие, успокаивают нервную систему, улучшают зрение.

Трава паслена черного применяется как болеутоляющее, спазматическое, противоподагрическое, противовоспалительное средство.

Настой травы паслена черного. 5 г измельченной травы настаивать в 250 мл кипятка 3—4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день как болеутоляющее средство при неврозах, головных болях, спастических болях в животе, мочевом пузыре, ревматических и подагрических болях в суставах. Использовать для примочек при золотухе, фурункулах, лишаях.

Отвар из травы паслена черного. 5 г порошка из травы паслена черного кипятить в 200 мл воды 15 минут на слабом огне, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1 чайной ложке 2—3 раза в день в течение 10 дней при заболеваниях кожи, зудящих экземах, кашле, простуде, бронхиальной астме, болях в ушах, ревматизме, невралгиях, невралгии, колитах, нерегулярных менструациях, гипертонической болезни, гастритах, цистите. Отвар можно хранить в прохладном месте 5—10 дней.

Отвар из плодов паслена черного. 20 г зрелых плодов кипятить в 250 мл воды 10 минут, процедить. Пить по 1 столовой ложке 4 раза в день при колитах, моче- и желчнокаменной болезни, ревматизме, подагре.

Спелые свежие плоды паслена черного по 6—10 г есть при атеросклерозе, гипертонической болезни.

Сок из зрелых плодов паслена черного, разведенный водой, можно использовать для полоскания полости рта, горла при воспалении слизистой, ангине (50 мл сока, 150 мл воды).

Сок из листьев паслена черного капать по 2—3 капли в нос при насморке.

Мазь из листьев паслена черного. Порошок из листьев паслена растереть с растительным маслом. Смазывать гноящиеся раны, язвы.

Порошок из листьев паслена черного принимать по 0,1 г 3 раза в день при кожных заболеваниях.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: повышенная чувствительность к растению.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ траву и листья в июле — сентябре, плоды — в августе — октябре. Сушат на воздухе, в хорошо проветриваемом помещении. Хранят в ящиках, выстланных бумагой.

Срок хранения — 6—8 лет.

Пастушья сумка

Capsella bursa — pastoris (L.) Medic.

Рис. 60

Растет повсеместно у дорог, на сухих местах, как сорняк на полях, огородах и пастбищах.

Однолетнее травянистое растение высотой до 50 см, неприхотливое к почве, морозо- и засухоустойчивое. Стебли прямостоячие, одиночные или ветвистые. Корни тонкие, веретенообразные.

Листья нижние создают прикорневую розетку, стеблевые — очередные, сидячие.

Цветет с апреля по октябрь. Цветки белые, мелкие, в укороченных кистях. Плоды — многочисленные треугольные стручки. Семена темно-коричневые, сплюснутые. За лето плоды пастушьей сумки созревают четырежды. Одно растение дает в год до 64000 семян, сохраняющихся в почве 6 лет.

Трава пастушьей сумки содержит органические кислоты, холин, алкалоиды, дубильные вещества, смолу, витамины С, В₂, каротиноиды, соли калия, микроэлементы, фитонциды, эфирное масло, сапонины, жирное масло, флавоноиды и др.

В ПИТАНИИ используют молодые крупные листья. Из них готовят витаминные салаты, винегреты, гарниры, добавляют в первые и вторые блюда. Семена употребляют вместо перца, горчицы.

Салат с пастушьей сумкой. Помидоры, огурцы нарезать, добавить измельченные листья пастушьей сумки, сваренное вкрутую яйцо, зеленый лук, соль. Заправить сметаной или майонезом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

100 г листьев пастушьей сумки, 100 г помидоров, 80 г огурцов, 1 яйцо, 50 г сметаны (или майонеза), 20 г лука зеленого, соль, зелень укропа и петрушки.

Салат с пастушьей сумкой и другими травами. Листья пастушьей сумки мелко нашинковать, смешать с бланшированными листьями мать-и-мачехи, подорожника, крапивы, сваренным вкрутую яйцом, консервированным зеленым горошком, мясом или колбасой, зеленым луком. Заправить сметаной или майонезом. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

По 50 г листьев мать-и-мачехи, подорожника, крапивы, 100 г пастушьей сумки, 1 яйцо, 50 г горошка зеленого, 80 г мяса, 25 г лука зеленого, 150—200 г сметаны (или майонеза), соль, зелень укропа и петрушки.

Бутерброды с пастушьей сумкой. Молодые листья пастушьей сумки и сельдерея пропустить через мясорубку, добавить красный перец, горчицу, хрен, перемешать со сливочным маслом. Ломтики черного или белого хлеба намазать приготовленной массой, сверху положить кусочки помидора, огурца, веточки укропа, петрушки.

100 г листьев пастушьей сумки, 50 г сельдерея, 20 г горчицы, 15 г хрена, 100 г масла сливочного, перец красный, помидоры, огурцы, зелень укропа и петрушки по вкусу.

Пюре из пастушьей сумки. Молодые листья пастушьей сумки тщательно промыть холодной водой, пропустить через мясорубку, добавить перец, соль, тщательно перемешать. Использовать как заправку к салатам, первым и вторым блюдам. Хранить в прохладном месте.

1 кг листьев пастушьей сумки, соль, перец во вкусу.

Порошок из пастушьей сумки. Молодые листья пастушьей сумки высушить, измельчить в кофемолке, добавить красный перец. Использовать при приготовлении салатов, соусов, подлив, первых и вторых блюд.

200 г порошка пастушьей сумки, 3 г красного перца.

Суп с пастушьей сумкой. В подсоленном мясном бульоне или воде сварить картофель, корень петрушки, морковь, репчатый лук, добавить нарезанные пассерованные с луком листья пастушьей сумки, довести до кипения. Перед подачей к столу заправить сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 100 г листьев пастушьей сумки, 200 г картофеля, 50 г моркови, 15 г корня петрушки, 50 г лука репчатого, 20 г жира, 25 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Щи с пастушьей сумкой. В мясном бульоне или воде сварить картофель, морковь, добавить щавель, листья пастушьей сумки, репчатый лук, пассерованный с томатным соусом, посолить и прокипятить 2—3 минуты. Перед подачей к столу заправить сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 100 г картофеля, 50 г моркови, 100 г щавеля, 100 г листьев пастушьей сумки, 50 г лука репчатого, 30 г соуса томатного, 25 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Борщ с пастушьей сумкой. В мясном бульоне или воде сварить нашинкованную свеклу, морковь до полуготовности, добавить картофель, капусту. Перед окончанием варки посолить, добавить нарезанные листья пастушьей сумки, пассерованную морковь с луком, томатным соусом, довести до кипения. Перед подачей к столу заправить сметаной, чесноком, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 70 г свеклы, 100 г моркови, 50 г картофеля, 50 г лука репчатого, 100 г листьев пастушьей сумки, 30 г соуса томатного, 25 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Овощные оладьи с пастушьей сумкой. Очищенные морковь и картофель натереть на мелкой терке, добавить сырые яйца, простоквашу или кефир, муку, листья или порошок пастушьей сумки, питьевую соду, соль, перемешать. Жарить оладьи на разогретой, смазанной маслом сковороде. Перед подачей к столу полить сметаной или поджаренными шкварками с толченым чесноком.

500 г картофеля, 250 г моркови, 150 г листьев пастушьей сумки, 2 яйца, 75 г масла, 1 чайная ложка питьевой соды, 100 г простокваши, 75 г муки, 50 г сметаны, соль по вкусу.

Зразы мясные с пастушьей сумкой. В фарш добавить пропущенные через мясорубку размоченный в молоке белый хлеб и репчатый лук, посолить, всыпать молотый черный перец, вбить яйцо, тщательно перемешать. Массу разделить на лепешки, на середину каждой положить начинку из листьев пастушьей сумки, риса и пассерованного лука, сформовать зразы, запанировать их в сухарях и жарить на растительном масле или жире.

300 г фарша мясного, 50 г хлеба белого, 100 мл молока, 1 яйцо, 50 г лука, 100 г листьев пастушьей сумки, 50 г риса отварного, 30 г сухарей, 75 г масла растительного, соль, перец по вкусу.

Баранина, тушенная с пастушьей сумкой. Кусочки баранины (по 40—50 г) обжарить до образования румяной корочки, сложить в кастрюлю, добавить немного бульона, томатный соус, пассерованный лук, листья пастушьей сумки, лавровый лист, соль, семена укропа, тмина и тушить до готовности.

400 г баранины, 100 мл бульона, 50 г соуса томатного, 50 г лука репчатого, 100 г пастушьей сумки, 50 г масла растительного, соль, специи по вкусу.

Соус томатный с пастушьей сумкой. Нашинкованные морковь, корень петрушки, репчатый лук, муку пассеровать в масле, добавить томатную пасту, листья или порошок пастушьей сумки, посолить, перемешать, кипятить на слабом огне 10 минут и процедить. Соус разлить в стеклянные банки, накрыть крышками и хранить в холодном месте. Для длительного хранения банки пастеризовать при температуре 70 °С: пол-литровые — 20, литровые — 30 минут.

200 г пасты томатной, 100 г листьев пастушьей сумки, 75 г моркови, 20 г корня петрушки, 50 г лука репчатого, 25 г муки, 50 г масла растительного, соль по вкусу.

Соус сметанный с пастушьей сумкой. Муку поджарить до золотистого цвета, развести горячим бульоном, размешивая, чтобы не образовались комки, добавить сметану, порошок, пюре или листья пастушьей сумки, пассерованный репчатый лук, прокипятить 5 минут.

30 г муки, 50 г лука, 100 мл бульона, 50 г масла сливочного, 100 г сметаны, 50 г листьев пастушьей сумки.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют стебли, зеленые стручки, траву пастушьей сумки. Они понижают кровяное давление, останавливают кровотечение, улучшают функции кишечника, печени, регулируют обмен веществ, повышают свертываемость крови.

Настой травы пастушьей сумки. 15 г травы настаивать в 200 мл охлажденной кипяченой воды 8 часов, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3—4 раза в день при гипертонической болезни, колитах, кровотечениях маточных, легочных, почечных, промывают кровоточащие раны, язвы.

Настой травы пастушьей сумки. 40—50 г травы настаивать в 1 л кипятка 30 минут, процедить. Пить теплым по 200 мл 3 раза в день при воспалении почек, мочевого пузыря, моче- и желчнокаменной болезни, нарушении обмена веществ.

Отвар из травы пастушьей сумки. 10 г травы кипятить в 300 мл воды 30 минут на слабом огне, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день при почечных, маточных кровотечениях, кровохарканье, болезнях почек, печени.

Сок из свежей травы пастушьей сумки, разведенный водой в соотношении 1:1, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при кровотечениях, поносах, промывать кровоточащие раны, язвы.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: беременность, склонность к тромбообразованию.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ траву пастушьей сумки во время цветения, в начале появления нижних плодов. Нельзя собирать растение в период полного плодоношения, с раскрывающимися зрелыми плодами, а также пораженные грибками.

Траву вырывают с корнями, обрезают надземную часть, корни отбрасывают. Сушат в тени, под навесом, на чердаках, в хорошо проветриваемых помещениях.

Высушенная трава слабого своеобразного запаха, горьковатого вкуса, стебли ломаются с хрустом.

Срок хранения — 1 год.

В комнатных условиях зимой пастушью сумку можно вырастить в ящиках, горшочках.

Первоцвет лекарственный (примула лекарственная) **Primula officinalis L.**

Рис. 61

Растет повсеместно на сухих лугах, в зарослях кустарников, по берегам рек, в смешанных и широколиственных лесах.

Многолетнее травянистое растение высотой 10—30 см, появляется ранней весной, едва растает снег. Стебель — цветочная стрелка, прямостоячая, округлая, сочная, без листьев, оканчивается на верхушке соцветием.

Корневище короткое, простое или многоглавое, мясистое, бурого цвета, усажено чешуйками и многочисленными тонкими, шнуroidными белыми корнями.

Листья до 8 см длины, продолговато-яйцевидные, морщинистые, волнистые по краям, покрыты бархатистыми ворсинками, напоминающими шкуру молодого баранчика, на крылатых черешках образуют прикорневую розетку.

Цветет в апреле — мае. Цветки яркие, золотисто-желтые, на верхушке цветоноса собраны в зонтиковидные соцветия, с медовым запахом.

Плод — яйцевидная бурая коробочка с многочисленными семенами. Созревает в июне — июле. Трескается лишь в благоприятную погоду, в плохую погоду коробочки закрываются.

Листья первоцвета лекарственного содержат сапонины, витамины С (до 590 мг), Е, группы В, гликозиды, органические кислоты, эфирное масло. В корнях найдены сапонины, флавоноиды, гликозиды, витамин С, каротин, эфирное масло, марганец.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ из травы и цветков первоцвета лекарственного получают краситель оливкового цвета для тканей.

В ПИТАНИИ используют свежие листья, цветочные стрелки, собранные после таяния снега. Их едят сырыми, кладут в салаты, винегреты, гарниры. Ранней весной они очень полезны как высоковитаминный продукт. Достаточно двух листьев первоцвета, чтобы удовлетворить суточную потребность организма в витамине С.

Салат с первоцветом. Листья промыть холодной водой, измельчить, уложить на нарезанную кубиками вареную свеклу, посолить, заправить сметаной или майонезом, посыпать зеленью укропа, петрушки и зеленого лука.

100 г листьев первоцвета, 100 г свеклы, 25 г лука зеленого, 25 г сметаны (или майонеза), соль, зелень укропа и петрушки.

Салат с первоцветом и крапивой. Листья первоцвета, бланшированные листья крапивы и зеленый лук нарезать, добавить консерви-

рованный зеленый горошек, измельченное сваренное вкрутую яйцо, посолить. Заправить сметаной или майонезом.

100 г листьев первоцвета, 100 г крапивы, 25 г лука зеленого, 50 г горошка зеленого, 50 г сметаны (или майонеза), соль.

Салат с первоцветом, сыром и колбасой. Листья первоцвета измельчить, добавить мелко нарезанные сыр, колбасу или мясо, сваренное вкрутую яйцо, зеленый лук, консервированный зеленый горошек, соль. Заправить сметаной или майонезом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

100 г листьев первоцвета, 100 г колбасы, 1 яйцо, 25 г лука зеленого, 50 г горошка зеленого, 50 г сметаны (или майонеза), 50 г сыра, соль, зелень укропа и петрушки.

Суп с первоцветом. В подсоленном мясном бульоне сварить крупу до полуготовности, добавить картофель, листья первоцвета и кипятить на слабом огне до готовности. Заправить пассерованной морковью с луком, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 40 г крупы (пшено, рис, гречневая, овсяная), 50 г картофеля, 50 г моркови, 50 г лука репчатого, 20 г жира, 150 г листьев первоцвета, соль, зелень укропа и петрушки.

Щи с первоцветом. В подсоленном бульоне сварить морковь, картофель, добавить щавель, листья первоцвета, пассерованный лук и томатный соус и довести до кипения. Перед подачей к столу в тарелки положить кружочки сваренного вкрутую яйца, сметану, зелень укропа и петрушки.

500 мл бульона, 150 г листьев первоцвета, 100 г щавеля, 50 г моркови, 50 г картофеля, 30 г лука репчатого, 30 г соуса томатного, 1 яйцо, 25 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Борщ с первоцветом. В подсоленном бульоне сварить нашинкованную свеклу, морковь до полуготовности, добавить капусту, картофель, кипятить на слабом огне до готовности, положить листья первоцвета, пассерованный лук, заправить томатным соусом и довести до кипения. Перед подачей к столу в тарелки положить кружочки сваренного вкрутую яйца, сметану, зелень петрушки и укропа.

500 мл бульона, 50 г свеклы, 50 г моркови, 30 г лука репчатого, 50 г картофеля, 100 г листьев первоцвета, 100 г капусты, 50 г соуса томатного, 1 яйцо, 25 г сметаны, соль, зелень петрушки и укропа.

Мясные фрикадельки с первоцветом. В мясной фарш добавить мелко нарезанный лук, пассерованную муку, молоко или воду, соль, молотый черный перец, порошок первоцвета, тщательно перемешать. Из массы сформовать фрикадельки, запанировать их в сухарях, обжарить на масле или жире, сложить в кастрюлю, положить листья первоцвета, пассерованный с морковью лук, залить мясным бульоном, сметаной или томатным соусом и тушить на слабом огне 15 минут. Перед подачей к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

400 г фарша мясного, 50 г лука репчатого, 20 г муки, 30—50 мл молока, 50 г масла, 40 г порошка первоцвета, 30 г моркови, 100 г сметаны, специи, соль, зелень укропа и петрушки.

Запеканка картофельная с мясом и первоцветом. В картофельное

пюре добавить картофельный крахмал, соль, перемешать. Половину пюре уложить на теплую, смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду, разровнять, положить фарш из отварного мяса, смешанный с пассерованным луком, мелко нарезанными листьями первоцвета, покрыть оставшимся пюре, смазать сметаной, посыпать сухарями и запечь в духовке.

500 г пюре картофельного, 300 г фарша мясного, 200 г листьев первоцвета, 50 г лука репчатого, 50 г сметаны, 30 г масла, 20 г сухарей, соль по вкусу.

Свинина, тушенная с первоцветом. Свинину нарезать небольшими кусочками, обжарить до образования розовой корочки. Отдельно обжарить капусту, репчатый лук, морковь, картофель, смешать со свиной, добавить семена укропа, тмина, лавровый лист, листья первоцвета, посолить и тушить на слабом огне до готовности. Перед подачей к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 г мяса, 50 г масла, 100 г капусты, 50 г лука, 50 г моркови, 100 г картофеля, 200 г первоцвета, специи, соль, зелень укропа и петрушки.

Приправа из первоцвета. Порошок первоцвета залить охлажденной кипяченой водой, добавить томатный соус, дать постоять 2 часа. Использовать как приправу к мясным, рыбным, овощным блюдам.

10 г порошка первоцвета, 25 мл воды, 25 г соуса томатного.

Запеканка рисовая с первоцветом. Густую рисовую кашу смешать с творогом, порошком из корней первоцвета, яйцом, взбитым с сахаром, добавить изюм, перемешать. Массу выложить на смазанную маслом сковороду или противень, смазать смесью яйца со сметаной и запечь в духовке. Подать с киселем, сметаной, маслом, сладким соусом.

200 г каши рисовой, 150 г творога, 2 яйца, 20 г сахара, 8 г порошка первоцвета, 50 г сметаны, 20 г изюма.

Омлет с первоцветом. Молодые листья первоцвета нарезать, потушить с растительным или топленным маслом 10—15 минут на слабом огне, посолить, залить смесью из яиц и сметаны и запечь в духовке.

100 г листьев первоцвета, 3—4 яйца, 20 г масла, 50 г сметаны, соль по вкусу.

Порошок из листьев первоцвета. Высушенные листья первоцвета измельчить в порошок. Хранить в сухом месте в закрытых банках. Использовать для заправки первых, вторых блюд, соусов, салатов, подлив, напитков.

Порошок из корней первоцвета. Высушенные корни и корневища первоцвета измельчить в порошок. Использовать для заправки супов, борщей, мясных, рыбных, овощных блюд, закусок, напитков. Хранить в бумажных пакетах, стеклянных банках в сухом месте.

Напиток из цветков первоцвета. Цветки первоцвета промыть, залить холодной водой, выдержать при комнатной температуре до начала брожения, добавить мед или сахар. Хранить в темном прохладном месте.

250 г цветков первоцвета, 1 л воды, мед, сахар по вкусу.

Чай с первоцветом. Сушеные листья или корни первоцвета и травы зверобоя перемешать в равных количествах, измельчить. Заваривать, как чай. Пить с сахаром, медом, вареньем, ксилитом, конфетами.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют корни, корневища, листья и цветки первоцвета лекарственного. Они оказывают мочегонное, потогонное, общеукрепляющее, витаминное действие, облегчают отхаркивание мокроты, улучшают функции надпочечников, выделение желудочного сока.

Настой корней первоцвета. 5 г корней настаивать в 200 мл кипятка 2 часа, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день при запорах, бессоннице, общей слабости, плохом аппетите, кашле, головокружении, болезнях почек и мочевого пузыря как мочегонное средство.

Настой листьев первоцвета. 5—10 г порошка из листьев настаивать в 200 мл кипятка 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день при плохом аппетите, общей слабости, кашле, гиповитаминозах, цинге, воспалении легких, бронхитах, подагре, ревматизме.

Настой цветков первоцвета. 25 г цветков первоцвета настаивать в 200 мл кипятка 30 минут, процедить. Пить по 100—200 мл 1—3 раза в день, при мигрени, головокружении, хронических запорах.

Отвар из трав первоцвета. 20 г измельченной травы кипятить в 200 мл воды 20 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день при бронхите, воспалении легких, коклюше как отхаркивающее средство.

Отвар из корней первоцвета. 20 г корней первоцвета кипятить в 400 мл воды 15 минут, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 100 мл 3—4 раза в день при заболеваниях органов дыхания, ревматизме, подагре, болезнях почек, мочевого пузыря.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не обнаружены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ траву, листья, цветки, корни, корневища первоцвета лекарственного. Надземную часть растения собирают во время цветения, сушат сразу на солнце или в сушилке, печи, духовке при температуре 40—50 °С. При замедленной сушке значительно снижается количество витамина С.

Высушенные листья серовато-зеленые, медового запаха, вкус вначале сладковатый, затем жгуче-горьковатый.

Цветки заготавливают без чашечек в апреле — мае, сушат на воздухе. Высушенные цветки — распутившиеся желтые венчики слабого запаха, сладковатого вкуса.

Корневища с корнями выкапывают осенью, после увядания надземной части растения, или ранней весной до цветения. Их отряхивают от земли, отрезают стебли, моют в холодной воде, слегка провяливают на воздухе и досушивают в сушилке, духовках, печах при температуре 50—60 °С.

Высушенные корневища красновато-бурые, в чешуйках. Корни беловатые, 3—10 см длины, горьковатого, вяжущего вкуса, слабого запаха.

Хранят в многослойных бумажных или холщовых мешках, на стеллажах в хорошо проветриваемых помещениях.

Срок хранения листьев и цветков — 1 год, корневищ и корней — 3 года.

Первоцвет лекарственный осенью можно пересадить в цветочные горшки или ящики и выращивать в комнате.

Пижма обыкновенная **Tanacetum vulgare L.**

Рис. 62

Растет повсеместно около домов, в садах, на лугах, вдоль водоемов, дорог, по опушкам, вырубкам, пустырям, может образовывать сплошные заросли.

Многолетнее травянистое растение с сильным камфорным запахом, высотой до 125 см. Стебли многочисленные, прямостоячие, ветвистые, плотные. Корневище длинное, деревянистое, с многочисленными корнями.

Листья перисторассеченные, короткоопушенные, сверху темно-зеленые, снизу зеленоватые с точечными жилками, нижние на черешках, остальные сидячие.

Цветет все лето. Цветки обоеполые, мелкозубчатые, ярко-желтые, по 10—70 штук собраны в полушаровидные корзинки, составляющие плотные, щитковидные соцветия на концах стеблей и ветвей. Зацветает пижма на второй год.

Плоды — мелкие продолговатые семянки, на кусте их сотни тысяч.

Растение неприхотливо к почве, растет на неудобренных землях. На лугах с сочными травами встречается редко.

В пижме обнаружены органические кислоты, горькие, красящие, дубильные, экстрактивные вещества, смолы, сахар, камедь, жирное масло, алкалоиды, фитонциды, витамин А, С, группы В, каротиноиды. В эфирном масле много ядовитого вещества. В золе имеется поташ.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ из корней пижмы можно получить зеленый краситель. Растение широко используют в борьбе с мухами, клопами, молью, тараканами, блохами. Порошком пересыпают мясо и рыбу для предохранения его от мух. Пучками пижмы обвязывают яблони для отпугивания бабочек плодовой гнили.

Порошком и отваром пижмы обрабатывают кусты смородины и крыжовника против стеклянницы и крыжовниковой пяденицы (3—4 раза через 2—3 дня в конце цветения смородины).

В ПИТАНИИ пижму используют в качестве ароматной приправы в кулинарии, кондитерском производстве. Ее кладут в салаты, пудинги, кексы, при консервировании мясных, рыбных, овощных блюд.

Следует помнить, что пижма содержит ядовитые вещества, которые могут вызвать отравление, поэтому применяют ее в умеренных количествах.

Порошок из пижмы. Сушеные цветки пижмы смолоть, смешать с молотым красным перцем. Хранить в закрытых стеклянных банках. Использовать при приготовлении мясных, рыбных, овощных блюд, подлив, соусов.

200 г цветков пижмы сушеных, 5 г перца красного.

Отвар из пижмы и других растений. Измельченные цветки и листья пижмы, кору дуба, душицу кипятить на слабом огне 15 минут, настаивать 4—6 часов, процедить. Хранить в холодильнике. Использовать для ароматизации салатов, мясных, рыбных, овощных блюд, теста, птицы.

100 г цветков и листьев пижмы, 20 г коры дуба, 25 г душицы, 1 л воды.

Салат мясной с пижмой. Отварное или жареное мясо измельчить, смешать с нарезанными картофелем, морковью, огурцом, сваренным вкрутую яйцом, зеленым салатом, тертым хреном, порошком пижмы, солью и перемешать. Заправить майонезом или сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

300 г мяса, 1 яйцо, 50 г картофеля, 30 г моркови, 50 г огурцов, 100—150 г салата зеленого, 25 г хрена, 15 г порошка пижмы, 50—75 г майонеза (или сметаны), соль, зелень укропа и петрушки.

Салат из свеклы с пижмой. Отварную свеклу, сырое яблоко натереть на крупной терке, добавить тертый хрен, чеснок, порошок пижмы, соль, перемешать. Заправить майонезом или сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

200 г свеклы, 50—75 г яблок, 20 г хрена, 1 зубок чеснока, 15 г порошка пижмы, 50 г сметаны (или майонеза), соль, зелень укропа и петрушки.

Винегрет с пижмой. Отварные свеклу, морковь, картофель нарезать кубиками, добавить измельченные соленые огурцы, яблоки, лук, порошок пижмы, соль, перемешать. Заправить растительным маслом, посыпать зеленью укропа и петрушки. Можно добавить по вкусу кусочки селедки, мяса, сваренного вкрутую яйца.

По 50 г свеклы, моркови и картофеля, 100 г огурцов соленых, 50 г яблок, 25 г лука репчатого, 50 г масла растительного, 20 г порошка пижмы, зелень укропа и петрушки.

Суп грибной с пижмой. Сушеные грибы тщательно промыть, замочить в холодной воде на 4—5 часов. Затем воду слить, грибы промыть, нарезать кусочками, положить в воду, в которой они вымачивались, добавить картофель, морковь, репчатый лук и варить на слабом огне до готовности. Перед окончанием варки посолить, всыпать порошок пижмы. В тарелки положить сметану, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл воды, 50 г грибов сушеных, 100 г картофеля, 50 г моркови, 20 г порошка пижмы, 30 г лука репчатого, 25 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Щи из квашеной капусты с пижмой.

В мясном бульоне или воде сварить квашеную капусту, добавить порошок или отвар из пижмы, пассерованные с репчатым луком морковь и муку, посолить и довести до кипения.

500 мл бульона, 150 г капусты квашеной, 50 г моркови, 50 г лука репчатого, 20 г муки, 25 г порошка из пижмы, соль по вкусу.

Борщ белорусский с пижмой. В мясном бульоне сварить корень петрушки, картофель, свеклу, капусту, добавить пассерованную на свином сале морковь, репчатый лук, томатный соус, пижму, соль и довести до кипения. Перед подачей к столу в тарелки положить кусочки сосисок, сметану, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 75 г сосисок, по 80 г моркови и свеклы, 15 г корня петрушки, 100 г капусты, 50 г картофеля, 25 г пижмы, 25 г соуса томатного, 25 г сметаны, 70 г сала, 50 г лука репчатого, соль, зелень укропа и петрушки.

Морковь, тушенная с пижмой. Морковь нарезать кубиками, добавить немного воды, сливочного масла и потушить на слабом огне 15—20 минут. Затем добавить дольки свежих яблок, сахар, соль, порошок или отвар из пижмы и тушить до готовности. Перед подачей к столу заправить сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

400 г моркови, 150 г яблок, 20 г масла сливочного, 20 г порошка пижмы, 25 г сметаны, сахар, соль по вкусу, зелень укропа и петрушки.

Пирожки картофельные с пижмой. Сырой картофель натереть на мелкой терке, отжать, добавить муку, яйцо, отвар или порошок из пижмы, соль, тщательно перемешать. Массу разделить на лепешки, положить на каждую начинку с пижмой, сформовать пирожки и жарить в большом количестве растительного масла. Перед подачей на стол смазать сметаной.

Чтобы приготовить начинку, мясной фарш смешать с пассерованным луком, пижмой, посолить и перемешать.

500 г картофеля, 300 г фарша мясного, 150 г муки, 250 г масла растительного, 20 г пижмы, 25 г сметаны, 1 яйцо, 75 г лука репчатого, соль по вкусу.

Биточки мясные по-домашнему с пижмой. В мясной фарш добавить размоченный в молоке или воде белый хлеб, соль, черный молотый перец, мелко нарубленный лук, яйцо, порошок или отвар из пижмы, тщательно перемешать. Из массы сформовать биточки, запанировать их в сухарях и жарить на топленом или растительном масле. Перед подачей на стол полить томатным соусом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

400 г фарша мясного, 50 г хлеба белого, 50 мл молока, 100 г лука репчатого, 1 яйцо, 50—75 г масла растительного, 25 г пижмы, 25 г соуса томатного, 15 г сухарей панировочных, соль, перец по вкусу, зелень укропа.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют траву, семена, цветки пижмы. Они оказывают противовоспалительное, потогонное, противоглистное, желчегонное действие, повышают кровяное давление, замедляют ритм сердца, усиливают функции желудка, кишечника.

Препараты из пижмы принимать следует осторожно, только по рекомендации врача, с соблюдением правил приема, сроков лечения.

Настой травы пижмы. 20 г измельченной травы настаивать в 200 мл кипятка 4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день при аскаридах, острицах, гипацидных гастритах, колитах, ге-

патитах, холециститах, гипотонической болезни, нервном возбуждении, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с пониженной кислотностью желудочного сока. Промывать гноящиеся раны.

Настой семян пижмы. 5 г семян настаивать в 100 мл воды температуры 60 °С 3 часа, процедить. Использовать для клизм при острицах в течение 7—8 дней.

Настой цветков пижмы. 5 г цветков настаивать в 200 мл кипятка 1 час, процедить. Пить по 1 столовой ложке 4—5 раз в день при колитах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Более крепкий раствор (20:200) принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 15 минут до еды при глистах, колитах, гипотонической болезни, гастритах.

Отвар из травы пижмы. 20 г травы кипятить в 200 мл воды 5 минут, настаивать 30 минут, процедить. Пить теплым по 100 г 3 раза в день перед едой при гастритах, колитах, гипотонической болезни. Промывать долго не заживающие раны, язвы, делать компрессы при подагре, ревматизме, вывихах, ушибах.

Отвар из цветков пижмы. 20 г цветков, 2—3 зубка чеснока кипятить в 400 мл молока на слабом огне 5—10 минут. Процедить. Использовать для клизм при глистах.

Порошок из семян пижмы принимать по 3 г 2—3 раза в день при аскаридозе.

Порошок из цветков пижмы принимать по 3 г 2—3 раза в день, размешивая с медом или сахарным сиропом, от остриц, аскаридов.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: беременность, ранний детский возраст, повышенная чувствительность к растению.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ цветочные корзинки пижмы с августа, в период наибольшего цветения. Собирают их вручную или срезают ножницами, отделяют от соцветий и цветоножек, рассыпают в один слой на бумаге, подстилке и сушат в тени, под навесом, на чердаке, в хорошо проветриваемом помещении при температуре 20—25 °С. При более высокой температуре улетучивается эфирное масло, и цветки осыпаются.

Высушенное сырье состоит из одиночных цветочных корзинок темно-желтого цвета в серо-зеленой обертке, без цветоножек, при растирании своеобразного камфорного запаха, горько-пряного вкуса.

Хранят в тюках или бумажных мешках в хорошо проветриваемом, сухом помещении.

Срок хранения — 3 года.

Подорожник большой **Plantago major L.**

Рис. 63

Растет повсеместно вдоль дорог, на лугах, огородах, пастбищах, у домов.

Многолетнее травянистое растение высотой 5—40 см. Стебель цветочносный, прямостоячий, неветвистый, безлистый. Корневище укороченное, толстое.

Листья прикорневые, с 3—9 дуговидными жилками, на длинных черешках, широкояйцевидные, длиной до 20 см, шириной до 10 см, собраны в розетку, расположены обычно на земле для сохранения влаги. Если влаги много, листья поднимаются для испарения лишней воды.

Цветет подорожник с мая до конца лета. Цветки светло-бурые, мелкие, пушистые, собраны на конце стебля в цилиндрический колос длиной до 25 см. В сухую погоду пыльники раскрываются, перед дождем закрываются.

Плоды — двугнездные эллиптические коробочки с множеством блестящих, гранистых, серовато-коричневых или бурых семян. За лето растение дает до 60 тысяч семян, которые созревают одновременно и опадают на землю.

Листья подорожника содержат слизь, горький гликозид аукубин, дубильные вещества, сапонины, ферменты, органические кислоты, витамины С, К, каротин, алкалоиды, фитонциды, фактор Т, способствующий повышению свертываемости крови, много солей калия. В семенах имеются жирное масло, слизистые вещества, углеводы, сапонины.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ подорожник применяется при дублении кож.

В ПИТАНИИ используют молодые листья подорожника. Из них приготавливают салаты, винегреты, гарниры к мясным и рыбным блюдам.

Порошок из подорожника. Чисто вымытые листья высушить на воздухе, измельчить в порошок. Хранить в бумажных пакетах, стеклянных банках. Использовать для заправки салатов, первых и вторых блюд, соусов, подлив.

Салат из подорожника и крапивы. Молодые листья подорожника и крапивы бланшировать 2—3 минуты, затем откинуть на дуршлаг. После того как вода стечет, нарезать, добавить измельченные сваренное вкрутую яйцо и зеленый лук, посолить. Заправить сметаной, или майонезом, или растительным маслом, или томатным соусом.

120 г листьев подорожника, 50 г крапивы, 25 г лука зеленого, 1 яйцо, 25—50 г сметаны (или майонеза, или масла растительного, или соуса томатного), соль по вкусу.

Салат из подорожника с другими травами. Тщательно вымытые листья подорожника, лебеды, сныти, одуванчика, крапивы, щавеля бланшировать 2—3 минуты, затем откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, нарезать, добавить измельченный зеленый лук, соль, перемешать. Заправить растительным маслом, или сметаной, или майонезом, или томатным соусом. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

100 г листьев подорожника, по 50 г лебеды, сныти, одуванчика, крапивы и щавеля, 20 г лука зеленого, 75 г сметаны (или масла растительного, или майонеза, или соуса томатного), соль, зелень укропа и петрушки.

Салат из подорожника с консервами. Чистые листья подорожника нарезать, перемешать с рыбными консервами. Заправить острым соусом, или майонезом, или растительным маслом, посыпать зеленью укропа, петрушки и зеленого лука.

100 г листьев подорожника, 100 г консервов рыбных, 20 г лука зеленого, 150 г майонеза (или соуса острого, или масла растительного), зелень укропа и петрушки.

Салат из подорожника с мясом. Листья подорожника нарезать, добавить измельченные отварное или жареное мясо, или колбасу, или сосиски, или ветчину, сваренное вкрутую яйцо, тертый хрен, зеленый лук, соль. Заправить майонезом, или сметаной, или острым соусом. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

150 г листьев подорожника, 100 г мяса, 25 г лука зеленого, 20 г хрена тертого, 30—50 г майонеза (или сметаны, или соуса острого), соль, зелень укропа и петрушки.

Салат из подорожника с овощами. Подорожник бланшировать 3 минуты, затем воду слить, листья измельчить, смешать с тертой на крупной терке морковью, нашинкованной капустой, помидорами, огурцами, луком, посолить. Заправить растительным маслом, или сметаной, или майонезом.

150 г листьев подорожника, 30 г моркови, 50 г капусты, 70 г помидоров, 50 г огурцов, 25 г лука зеленого, 50 г масла растительного (или сметаны, или майонеза), соль.

Икра из подорожника. Листья тщательно промыть холодной водой, бланшировать 3—5 минут, откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, их пропустить с луком через мясорубку, посолить (можно добавить листья крапивы, кислицы, щавеля, сныти). Заправить лимонным соком, или уксусом и томатным соусом, или майонезом, или сметаной. Использовать для бутербродов, заправки рыбных, мясных, овощных, крупных блюд, соусов, подлив.

200 г листьев подорожника, по 50 г крапивы, кислицы, щавеля, сныти, 25 мл сока лимонного, 50 г соуса томатного, 25 г лука зеленого, соль.

Бутерброды с подорожником. 1. Ломтики хлеба густо намазать икрой из подорожника, посыпать измельченной зеленью укропа, петрушки и зеленого лука.

2. Ломтики хлеба намазать сливочным маслом, сверху посыпать измельченными бланшированными листьями подорожника и полить лимонным соком.

3. Ломтики хлеба смазать икрой из подорожника, сверху разместить кусочки отварного мяса, сваренного вкрутую яйца, сыра, колбасы, огурцов, помидоров. Украсить зеленью укропа, петрушки и зеленого лука.

Суп картофельный с подорожником. В мясном бульоне или воде сварить картофель, корень петрушки, морковь, репчатый лук до готовности, добавить мелко нарезанные листья подорожника, пассерованный лук, лавровый лист, посолить, довести до кипения. Перед подачей к столу в тарелки положить сметану, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 150 г картофеля, 50 г моркови, 15 г корня петрушки, 50 г лука репчатого, 100 г подорожника, 20 г масла растительного или топленого, 1—2 листа лавровых, 25 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Суп грибной с подорожником. Сушеные грибы тщательно промыть, залить холодной водой на 4 часа. Затем грибы промыть и варить в воде, в которой они размачивались, 1—1,5 часа. Отвар процедить, положить в него нарезанные грибы, картофель, морковь, репчатый лук, посолить и варить до готовности. В конце варки добавить измельченные листья подорожника, довести до кипения. Перед подачей к столу в тарелку положить сметану, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 20 г грибов сушеных, 100 г картофеля, 30 г моркови, 25 г лука репчатого, 100 г подорожника, 25 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Щи с подорожником. В мясном бульоне или воде сварить морковь, картофель, репчатый лук, добавить нарезанные листья подорожника, щавель, пассерованный репчатый лук с томатным соусом, посолить и кипятить 3—5 минут. Перед подачей к столу в тарелки положить сметану, кружочки сваренного вкрутую яйца, посыпать зеленью укропа, петрушки и лука.

500 г бульона, 50 г картофеля, 50 г моркови, 50 г лука репчатого, 100 г щавеля, 100 г листьев подорожника, 50 г соуса томатного, 25 г сметаны, 1 яйцо, 20 г масла растительного, соль, зелень петрушки, укропа и зеленого лука.

Борщ с подорожником. В мясном бульоне или воде сварить нашинкованные свеклу, морковь, корень петрушки, капусту, картофель, добавить листья подорожника, пассерованный лук с томатным соусом, посолить, довести до кипения. Перед подачей к столу положить в тарелки сметану, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 80 г свеклы, 30 г моркови, 50 г картофеля, 15 г корня петрушки, 30 г лука репчатого, 100 г листьев подорожника, 100 г капусты, 25 г соуса томатного, 25 г сметаны, 20 г масла растительного, соль, зелень укропа и петрушки.

Мясные котлеты с подорожником. Мясной фарш смешать с размоченным в воде или молоке белым хлебом, мелко нарезанными репчатым луком и листьями подорожника, добавить соль, молотый черный перец, перемешать. Из массы сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и жарить на растительном или топленом масле или жире.

250 г фарша мясного, 50 г подорожника, 25 г лука репчатого, 50 г хлеба белого, 50 г масла или жира, 25 г сухарей панировочных, соль, перец по вкусу.

Поджарка с подорожником. Кусочки мяса немного отбить, посолить, посыпать молотым черным перцем, семенами тмина, укропа, запанировать в сухарях или муке и обжарить в масле до образования румяной корочки. Затем переложить мясо в утятницу, добавить нашинкованные морковь, картофель, репчатый лук, корень петрушки, лавровый лист, влить немного бульона или воды и тушить на слабом огне. За 5 минут до готовности положить сельдерей, сметану, листья подорожника и соль.

400 г мяса, 50 г моркови, 150 г картофеля, 20 г корня петрушки и сельдерея, 50 г лука репчатого, 25 г сухарей панировочных, 50 г

масла растительного, 50 г сметаны, 1—2 листа лавровых, 100 г листьев подорожника, специи, соль по вкусу.

Котлеты картофельные с мясом и подорожником. Картофель отварить в кожуре, очистить, пропустить через мясорубку, добавить яйцо, муку. Мясной фарш поджарить с луком, смешать с картофельной массой, измельченными листьями подорожника, посолить, поперчить. Сформовать котлеты, запанировать их в муке и обжарить в топленом или растительном масле. Перед подачей к столу заправить томатным соусом или сметаной.

400 г картофеля, 300 г фарша мясного, 100 г подорожника, 25 г лука репчатого, 1 яйцо, 50 г муки, 100 г масла, 500 г томатного соуса (или сметаны), перец, соль по вкусу.

Сок из подорожника. Молодые листья тщательно промыть холодной водой, откинуть на дуршлаг. После того как вода стечет, пропустить их через соковыжималку или мясорубку и отжать сок.

Напиток острый из подорожника. Сок подорожника смешать с соком хрена, добавить воду, размешать. Пить холодным.

50 мл сока подорожника, 50 мл сока хрена, 100—150 мл воды.

Напитки диетические с подорожником. Сок подорожника смешать с любым ягодным или фруктовым соком, добавить воду. Хранить в холодильнике.

500 мл сока подорожника, 100 мл сока ягодного или фруктового, 150 мл воды.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют листья подорожника. Они оказывают болеутоляющее, бактерицидное, противовоспалительное, ранозаживляющее, отхаркивающее, слабительное действие, усиливают функции желудка, кишечника, улучшают обмен веществ.

Настой листьев подорожника. 25 г листьев настаивать в 200 мл кипятка 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день при бронхите, астме, воспалении легких, коклюше, туберкулезе легких, гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, атеросклерозе, начальной стадии гипертонической болезни.

Настой листьев подорожника. 100 г сушеных листьев настаивать в 500 мл кипятка 2 часа, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой при гастритах с пониженной кислотностью, геморрое. Использовать для промывания ран, язв, свищей, фурункулов.

Настой семян подорожника. 25 г семян залить в 200 мл кипятка, долго взбалтывать, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой при запорах, воспалении мочевого пузыря.

Сок из подорожника отжать из свежих листьев. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15—20 минут до еды при гипацидных гастритах, колитах.

Листья подорожника и тысячелистника в равных количествах измельчить и прикладывать к ранам, язвам, ожогам в качестве кровоостанавливающего, ранозаживляющего средства.

50 г свежих и сушеных распаренных листьев завернуть в марлю и прикладывать к больным местам при ушибах, воспалении.

Подорожник большой входит в грудные, желудочные сборы.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: заболевания желудка с повышенной кислотностью желудочного сока, предрасположенность к тромбообразованию.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ листья все лето в ясную погоду, когда они обсохнут от росы. Сушат в тени, на чердаке, в помещении с хорошей вентиляцией до тех пор, пока черешки на станут ломаться.

Сушат также культивированный подорожник. На Украине и в других республиках его выращивают как лекарственное и пищевое растение. Высевают семена подорожника весной на глубину 1—2 см, всходы появляются на 8—12-й день.

Высушенное сырье состоит из широкояйцевидных листьев на коротких черешках, зеленого цвета, без запаха, слабогорьковатого, слегка вяжущего вкуса.

Хранят сырье в тюках в хорошо проветриваемом помещении, на стеллажах.

Срок хранения — до 2 лет.

Полынь горькая **Artemisia absinthium L.**

Рис. 64

В нашей стране растет 12 видов полыни. Чаше встречается полынь горькая. Обильные заросли образует повсеместно вдоль дорог, у заборов, на пустырях, необработанных полях, полянах.

Многолетнее травянистое растение высотой до 1 м. Стебли цветоносные, прямостоячие, слаборебристые, разветвленные в верхней части, у основания деревянистые. Корневище короткое, ветвистое оканчивается стержневым корнем.

Листья очередные, нижние длинночерешковые, треугольно-сердцевидные, средние — сидячие, на более коротких черешках, верхние — ланцетовидные, сидячие. Стебли и листья серовато-серебристого цвета от множества коротких прижатых волосков.

Цветет в июле — августе. Цветки мелкие, желтоватые, собраны в шаровидные корзинки, образующие метельчатое соцветие.

Плод — буроватая семянка длиной до 1 мм. Созревает в августе — сентябре. Из одного растения за лето вызревает до 100 000 семян. Устойчиво к засухам, морозам.

Трава полыни горькой содержит горькие гликозиды, эфирное масло, витамины С, К, В₆, органические кислоты, белковые, дубильные, смолистые вещества, каротин, флавоны, крахмал, минеральные соли, фитонциды. Горький вкус растению придает сесквитерпены.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ из растения получают бледно-желтый, лимонный, темно-зеленый, темно-синий красители. Отваром полыни горькой обрабатывают кусты смородины, крыжовника, яблони от вредителей (3 кг травы или 1 кг сушеной настаивать в 10 л воды 1—2 суток, кипятить 15 минут, разбавить 10 л воды).

В ПИТАНИИ используют порошок из травы полыни как приправу к салатам, мясным, рыбным подливам. Эфирное масло применяется в

ликеро-водочном производстве для ароматизации вермута, ликера, водки. Следует помнить, что *при длительном употреблении напитков с полынью появляется рвота, нервное расстройство (полынная эпилепсия), атония кишечника.*

Порошок из полыни. Траву или листья высушить на воздухе, измельчить в кофемолке или ступе, просеять. Хранить в хорошо закрытой посуде. Использовать для ароматизации салатов, вторых блюд, подлив, приправ, соусов.

Салат с полынью. Отварную свеклу натереть на крупной терке, добавить кусочки соленого огурца, картофеля, рубленую сельдь, натертый хрен, порошок полыни, измельченное сваренное вкрутую яйцо. Заправить майонезом или сметанным соусом. Посыпать зеленью укропа, петрушки и зеленого лука.

150 г свеклы, 100 г сельди, 100 г огурцов соленых, 60 г картофеля, 25 г хрена, 1 яйцо, порошок из полыни на кончике ножа, 200 г майонеза (или соуса сметанного), зелень укропа, петрушки и лука зеленого.

Салат из фасоли с полынью. Стручки фасоли сварить в подсоленной воде до мягкости, нарезать, добавить нарезанную соломкой ветчину или колбасу, натертый сыр, порошок из полыни, измельченные сваренное вкрутую яйцо, лук, помидоры, соль. Заправить майонезом или острым сметанным соусом. Посыпать зеленью укропа, петрушки и зеленого лука.

500 г фасоли, 50 г сыра, 200 г ветчины или колбасы, 50 г лука, 100 г помидоров, 200 г майонеза (или соуса сметанного), 1 яйцо, 2 г порошка из полыни, зелень укропа и петрушки.

Винегрет с полынью. Отварные свеклу, морковь, картофель нарезать кубиками, добавить измельченные соленые огурцы, лук, порошок из полыни, кусочки отварного мяса, посолить. Заправить майонезом, или растительным маслом, или сметанным соусом. Посыпать зеленью укропа, петрушки и зеленого лука.

150 г свеклы, 80 г картофеля, 50 г моркови, 100 г огурцов соленых, 25 г лука, 2 г порошка полыни, 150 г мяса, 200 г майонеза (или масла растительного, или соуса сметанного), соль, зелень укропа и петрушки.

Мясо, жаренное с полынью. Кусочки мяса отбить и пожарить в разогретом масле. За 2 минуты до готовности мясо посыпать порошком из полыни, специями.

400 г мяса, 50 г масла растительного, порошок из полыни на кончике ножа, специи, соль по вкусу.

Котлеты с полынью. Мясной фарш смешать с размоченным в молоке белым хлебом, пропустить через мясорубку, добавить измельченный чеснок, соль, порошок из полыни, тщательно перемешать. Из массы сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и жарить на разогретой с маслом сковороде.

400 г фарша мясного, 70 г хлеба белого, 2 зубка чеснока, 50 г сухарей панировочных, 50 г масла растительного, 2 г порошка из полыни, соль.

Овощи, тушеные с полынью. Натертые на крупной терке свеклу и морковь уложить в утятницу с разогретым растительным маслом и

тушить до полуготовности. Затем добавить нашинкованную капусту, картофель, лук, семена укропа, тмина, лавровый лист, порошок из полыни. Тушить до готовности на слабом огне.

По 100 г свеклы и моркови, по 80 г капусты и картофеля, 50 г масла растительного, 50 г лука репчатого, 2—3 г порошка из полыни, специи, соль по вкусу.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют траву полыни. Она возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, оказывает болеутоляющее, успокаивающее, легкое снотворное, жаропонижающее, противовоспалительное, желчегонное, мочегонное, ранозаживляющее, слабительное, противоглистное действие, регулирует кровяное давление (в малых дозах повышает, в больших понижает).

Принимать препараты из полыни следует под наблюдением врача, с соблюдением сроков лечения и правил приема.

Настой травы полыни. 5 г травы настаивать в 200 мл кипятка 20 минут, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, бессоннице, болезнях печени, почек, малокровии. Делать клизмы при глистах. Обмывать раны, язвы. Настой хранить в холодном месте 2—3 дня. Лечение проводить 2—3 недели. Повторный курс лечения через 1—2 месяца.

Отвар из листьев полыни и шалфея. Листья полыни и шалфея смешать в равных количествах. 20 г смеси кипятить в 400 мл воды 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке через 2—3 часа при колитах.

Отвар из полыни с травой чебреца. Траву полыни смешать с травой чебреца (1:4). 15 г смеси кипятить на слабом огне в 300 мл воды 20 минут, настаивать 30 минут, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой 2—3 месяца (*под контролем врача!*).

Соком из свежей травы полыни промывать долго не заживающие, гноящиеся раны, язвы, свищи.

Порошок травы полыни по 0,2—0,5 г принимать 3 раза в день перед едой при болезнях печени.

Мазь из полыни. 10 г сгущенного экстракта полыни смешать со 100 г растительного масла или свиного жира. Смазывать раны, язвы, обморожения, ожоги, свищи.

Масло из полыни. 5 г семян полыни размельчить, смешать с 20 г прованского масла, настаивать 8 часов. Употреблять по 1—2 капли на сахаре, хлебе при болях, судорогах.

Трава полыни горькой входит в состав аппетитных, желчегонных сборов.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: беременность, повышенная чувствительность к растению.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ полынь в два приема. Прикорневые листья срывают без черешков до цветения, в стадии бутонизации. Верхушки цветonoсных стеблей заготавливают в начале цветения. Срезают их длиной до 25 см ножницами, ножами, серпом.

При более позднем сборе у цветков исчезает желтый цвет, они

становятся бурыми, листья покрываются бурыми пятнами. Такая трава для употребления непригодна.

Сушат траву в тени на сквозняке, под навесом, на чердаках, в сушилках, духовках при температуре 30—40 °С. Высушенные стебли и листья серебристо-серого цвета, характерного ароматного запаха, очень горького вкуса, ломаются с хрустом.

Срок хранения высушенной травы — 2 года.

Портулак огородный ***Portulaca oleraceae* L.**

Рис. 65

Растет на сорных местах, в огородах, садах около жилья, заборов, на полях. Культивируется как пищевое растение.

Однолетнее травянистое растение длиной 10—30 см. Стебли лежащие, ветвистые. Листья супротивные, мелкие, толстые, удлинненно-клиновидные, сочные.

Цветет в июне — сентябре. Цветки мелкие, желтые.

Растение содержит жиры, белки, сахара, алкалоиды, кислоты, гликозиды, витамин С, каротиноиды, минеральные соли.

В ПИТАНИИ используют молодые листья и побеги. Они без запаха, приятного кислоовато-слизистого вкуса, с острым привкусом. Из свежих листьев готовят салаты, из маринованных, соленых — гарниры, приправы к мясным, рыбным блюдам.

Портулак вареный. Молодые побеги и листья тщательно промыть в холодной воде, проварить 10—15 минут, откинуть на дуршлаг или сито. Когда вода стечет, нарезать, заправить майонезом, или острым соусом, или растительным маслом. Использовать как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясным, рыбным блюдам.

Чтобы приготовить соус, в растительном масле спассеровать морковь, лук, сельдерей, добавить томатный соус, лавровый лист, перец, уксус, сахар, соль, овощной бульон и тушить на слабом огне 10—15 минут.

200 г портулака, 50 г майонеза (или соуса острого, или масла растительного), соль по вкусу.

Для соуса: 150 г масла растительного, 100 г моркови, 50 г лука, 25 г сельдерея, 50 г соуса томатного, 1—2 листа лавровых, 50—75 мл бульона, уксус, сахар, соль по вкусу.

Портулак соленый. Молодые стебли и листья промыть несколько раз в холодной воде, нарезать на куски 4—5 см, положить в эмалированный таз, добавить нашинкованную морковь, полинь, эстрагон, семена укропа, тмина, посолить, перемешать, уложить плотно в эмалированную или деревянную тару. Если через 1—2 часа зелень не покроется соком, влить немного воды, накрыть деревянным кружком и сверху положить груз. Хранить в погребе или холодильнике. Использовать как гарнир к мясным, рыбным блюдам.

1—2 кг портулака, 400 г моркови, 25—40 г укропа и тмина, соль, эстрагон, полинь по вкусу.

Портулак маринованный. Стебли и листья промыть холодной водой, уложить в банки, добавить нашинкованную морковь, корень хрена, залить горячим маринадом, закрыть крышками. Хранить в холодильнике, погребе. Использовать как гарнир к мясным и рыбным блюдам.

Д л я м а р и н а д а: 1 л воды, 30 г соли, перец душистый и горький по несколько горошин, 1—2 зубка чеснока, 20 г сахара, 25 г уксуса столового, 1 г полыни, 1—2 веточки сушеного укропа, 3—4 листа черной смородины.

Приправа из портулака. Высушенные побеги и листья измельчить на кофемолке или в ступе, просеять. Хранить в бумажных пакетах, стеклянных банках. Использовать как приправу к первым, вторым блюдам, соусам, подливам.

Салат из портулака. Молодые побеги и листья промыть несколько раз в холодной воде, нарезать, добавить нашинкованные морковь, зеленый лук, сваренное вкрутую яйцо, посолить. Заправить майонезом, или сметаной, или томатным соусом. Посыпать зеленью укропа, петрушки и зеленого лука.

150 г портулака, 50 г моркови, 25 г лука зеленого, 1 яйцо, 50 г майонеза (или сметаны, или соуса томатного), соль, зелень укропа и петрушки.

Салат из овощей с портулаком. Морковь и капусту натереть на крупной терке, добавить нарезанные помидоры, огурцы, зеленый лук, портулак, посолить. Заправить майонезом, или сметаной, или томатным соусом. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

40 г моркови, 50 г капусты, 25 г лука зеленого, по 50 г помидоров и огурцов, 75 г портулака, 150 г майонеза (или сметаны, или соуса томатного), соль, зелень укропа и петрушки.

Печень, жаренная с портулаком. Печень обработать, нарезать кусочками, посолить, запанировать в муке с приправой из портулака и жарить в масле.

400 г печени, 75 г жира, 50 г муки, 100 г портулака.

Шницель по-гродненски. Мякоть свинины нарезать на куски по 100 г, отбить, посолить, смочить в яично-молочной смеси, запанировать в сухарях и жарить в масле, посыпав порошком портулака. Подать с гарниром из маринованного портулака.

400 г свинины, 75 г сухарей панировочных, 1 яйцо, 20 г порошка портулака, 50 г молока, 50 г масла растительного, соль по вкусу.

Рыба, тушенная с портулаком. Свежую рыбу нарезать кусочками, посолить, посыпать порошком из портулака, запанировать в муке и жарить в разогретом растительном масле. Посыпать зеленью укропа и петрушки. На гарнир можно подать портулак соленый или маринованный.

400 г рыбы, 75—100 г масла растительного, 50 г муки, 30 г порошка из портулака, соль, зелень укропа и петрушки.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют траву и семена портулака огородного. Они оказывают противовоспалительное, мочегонное, антисептическое, болеутоляющее действие.

Отвар из травы портулака. 25 г свежей травы кипятить 10 минут в 200 мл воды, настаивать 2 часа, затем процедить. Пить по 1—2

столовые ложки 3—4 раза в день при болезнях почек, печени, артритах. Обмывать раны, язвы.

Отвар из семян портулака. 10 г растертых семян кипятить 10 минут в 200 мл воды, настаивать 30 минут. Применять наружно в виде примочек на чешуйчатый лишай, мокнущие экземы, гнойничковые высыпания.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ траву во время цветения в июле — сентябре, семена по мере созревания в августе — сентябре. Сушат на воздухе, в хорошо проветриваемом помещении.

Срок хранения травы — 1 год, семян — до 3 лет.

Просвирник лесной (лесная мальва)

Malva silvestris L.

Рис. 66

Растет повсеместно как сорняк вдоль дорог, около жилья, по пустырям, в огородах, по краям полей.

Одно- или двулетнее, иногда многолетнее растение высотой 30—120 см. Стебель прямостоячий, или лежачий, или приподнимающийся, ветвистый, густо покрыт волосками. Корень стержневой, длинный, разветвленный, мочковатый, крепкий.

Листья длинночерешковые, очередные, округло-сердцевидные, пальчатые по краям, густо покрыты волосками. Верхние и средние листья 7-лопастные, самые верхние — 5-лопастные.

Цветет с июня по сентябрь. Цветки розоватые, крупные, 5—7 см в поперечнике, располагаются по 1—5 в пазухах листьев, на длинных волосистых цветоножках. В центре лепестков имеются более темные прожилки.

Плоды сухие, распадаются при созревании на несколько плоских почковидных семянков. Созревают в июле — октябре.

Цветки и листья просвирника содержат много целебной слизи, витамина С (до 220 мг%), имеется каротин, сахар, красящее вещество, гликозид мальвин. В семенах найдено полувывсыхающее жирное масло.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ можно получить из растения стойкие красители серого, синефиолетового, черно-синего цвета для окраски шерстяных тканей.

В ПИТАНИИ используют молодые листья и плоды просвирника. Из листьев можно готовить салаты, винегреты, гарниры, первые и вторые блюда. Несозревшие плоды употребляют при приготовлении борщей, рассольников, солянок, начинок для пирожков.

Салат из просвирника. Листья промыть несколько раз холодной водой, бланшировать 3—4 минуты, нарезать, добавить измельченные репчатый лук, морковь, тертый хрен, посолить. Заправить майонезом или сметаной. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

150 г листьев просвирника, 50 г моркови, 25 г лука репчатого, 20 г хрена, 25 г сметаны (или майонеза), соль, зелень укропа и петрушки.

Салат овощной с просвирником. Морковь, капусту натереть на крупной терке, добавить зеленый лук, зеленый консервированный горошек, бланшированные измельченные листья просвирника, посолить. Заправить майонезом или сметаной. Посыпать зеленью.

100 г просвирника, 50 г моркови, 75 г капусты, 50 г горошка зеленого, 25 г лука зеленого, 50 г майонеза (или сметаны), соль, зелень укропа и петрушки.

Салат рыбный с просвирником. Кусочки отварной рыбы посыпать зеленым луком, измельченным просвирником, посолить. Заправить острым соусом. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

200 г рыбы, 50 г просвирника, 25 г лука зеленого, 50 г соуса острого, соль, зелень укропа и петрушки.

Салат мясной с просвирником. Кусочки отварного или жареного мяса смешать с нарезанным кубиками отварным картофелем, натертой на крупной терке сырой морковью, зеленым консервированным горошком, маринованными плодами просвирника, измельченными сваренным вкрутую яйцом, зеленым луком, посолить. Заправить майонезом или сметаной. Посыпать зеленью петрушки и укропа.

150 г мяса, 50 г картофеля, 30 г моркови, 50 г горошка зеленого, 25 г лука зеленого, 100 г плодов просвирника маринованных, 1 яйцо, 50 г майонеза (или сметаны), соль, зелень петрушки и укропа.

Икра из просвирника и других трав. Листья просвирника, крапивы, щавеля промыть, бланшировать 1 минуту, пропустить через мясорубку, смешать с пассерованным луком, томатным соусом, молотым черным перцем, чесноком, растертым с солью, и потушить на слабом огне 10—15 минут.

100 г листьев просвирника, 40 г крапивы, 30 г щавеля, 25 г лука репчатого, 1—2 зубка чеснока, 15 г масла растительного, 25 г соуса томатного, перец, соль по вкусу.

Пюре из просвирника. Сушеную зелень просвирника замочить в холодной воде на 1 час, затем пропустить через мясорубку, добавить пассерованную муку с луком, молотый черный перец, растительное масло, посолить, перемешать.

150 г зелени просвирника сушеной, 100 мл воды, 40 г муки, 50 г лука репчатого, 30 г масла растительного, соль, перец по вкусу.

Порошок из зелени просвирника. Высушенные листья просвирника измельчить в порошок на кофемолке или в ступе, просеять. Использовать для салатов, заправки первых, вторых блюд, соусов, подлив. Хранить в плотно закрытых стеклянных банках в холодном месте.

Маринованные листья или плоды просвирника. Листья или плоды просвирника промыть холодной водой, уложить в стеклянные банки, залить маринадом. Накрыть полиэтиленовыми крышками. Хранить в холодном месте.

Для маринада: *500 мл воды, 15 г сахара, 15 г соли, 20 мг столового 5 %-ного уксуса, по 5 зернышек душистого и черного перца, 1 г гвоздики, 2 лавровых листа.*

Начинка из плодов просвирника. Недозревшие плоды просвирника пропустить через мясорубку, добавить натертый сыр, сваренное вкрутую яйцо, пассерованный лук, посолить.

200 г плодов просвирника, 75 г сыра, 1 яйцо, 25 г лука репчатого, соль по вкусу.

Суп с просвирником. В мясном бульоне или воде сварить морковь, картофель, корень петрушки, сельдерея, репчатый лук, добавить бланшированные листья просвирника, пассерованный лук, томатный соус, посолить, довести до кипения. Перед подачей к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 150 г листьев просвирника, 100 г картофеля, 30 г моркови, по 15 г корней петрушки, сельдерея, 25 г соуса томатного, 50 г лука репчатого, соль, зелень укропа и петрушки.

Солянка с просвирником. В мясной бульон положить ломтики очищенных от кожуры соленых огурцов, кусочки отварного или жареного мяса, ветчины, колбасы, сосисок, пассерованный репчатый лук с томатным соусом и небольшим количеством бульона, лавровый лист. Кипятить на слабом огне 10 минут. Перед подачей на стол в тарелку положить маринованные плоды просвирника, ломтики лимона, сметану, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 300 г мясных продуктов, 150 г огурцов соленых, 25 г соуса томатного, 50 г лука репчатого, 25 г плодов просвирника, 25 г сметаны, 20 г лимона, 1—2 лавровых листа, соль, зелень укропа и петрушки.

Суп вермишелевый с просвирником. В мясном бульоне или воде сварить картофель, морковь, корень петрушки, репчатый лук, добавить вермишель, пропущенные через мясорубку листья просвирника и варить на слабом огне до готовности. Заправить пассерованной морковью с луком, посолить, довести до кипения. Перед подачей к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 150 г листьев просвирника, 80 г картофеля, 40 г моркови, 15 г корня петрушки, 50 г лука репчатого, 10 г масла растительного, 20 г вермишели, соль, зелень укропа и петрушки.

Борщ белорусский с просвирником. В мясном бульоне сварить морковь, нашинкованную свеклу, корень петрушки, репчатый лук, картофель, добавить пассерованный лук, листья просвирника, томатный соус, пассерованную на сале муку, соль, прокипятить. Перед подачей на стол можно положить в тарелки кусочки сосисок, отварного мяса, сваренного вкрутую яйца, сметану, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 100 г листьев просвирника, 20 г моркови, 50 г свеклы, 15 г корня петрушки, 30 г картофеля, 50 г лука репчатого, 25 г муки, 20 г сала, 25 г соуса томатного, 30 г сосисок, $\frac{1}{2}$ яйца, 25 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Бефстроганов с просвирником. Мясо нарезать на небольшие кусочки, отбить, нарезать соломкой, посолить, посыпать перцем, порошком просвирника. Репчатый лук поджарить до золотистого цвета, положить в него подготовленное мясо и жарить еще 10 минут. Затем посыпать мукой, добавить сметану и тушить до готовности.

400 г мяса, 50 г лука репчатого, 30 г муки, 75 г масла растительного, 50 г сметаны, 50 г порошка просвирника, перец, соль по вкусу.

Свинина, жаренная с просвирником. Мясо нарезать кусочками, посыпать перцем, укропом, тмином, посолить и жарить на хорошо

разогретой сковороде с маслом или салом. Затем добавить пассерованный репчатый лук, листья или порошок просвирника, сметану, томатный соус и потушить на слабом огне до готовности. Перед подачей к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

400 г свинины, 50 г сала, 100 г лука репчатого, по 50 г сметаны и соуса томатного, 150 г листьев или 30 г порошка просвирника, соль, специи по вкусу, зелень укропа и петрушки.

Мясо по-белорусски с просвирником. Говядину нарезать на кусочки, отбить, посолить, посыпать перцем, укропом, тмином, мелко нарезанным репчатым луком, запанировать в сухарях и тушить на слабом огне, добавляя понемногу воду и масло. За несколько минут до готовности положить листья просвирника и томатный соус.

400 г мяса, 100 г лука репчатого, 50 г сухарей панировочных, 50 г масла растительного, 150 г листьев просвирника, 50 г соуса томатного, специи, соль по вкусу.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют цветки и листья просвирника лесного. Они оказывают отхаркивающее, противовоспалительное, обволакивающее действие.

Настой листьев просвирника. 20 г измельченных листьев настаивать в 200 мл охлажденной кипяченой воды 2 часа, процедить. Пить по 100 мл 2 раза в день при бронхитах, ларингитах, простуде, охриплости голоса, колитах, болезнях печени, мочевого пузыря.

Настой цветков просвирника. 30—40 г высушенных цветков или листьев просвирника настаивать в 1 л кипятка 6 часов. Применять наружно для полоскания полости рта и горла при ангинах, воспалении десен, для промывания гноящихся ран, язв, ожогов, обморожений, для компрессов к воспаленным геморроидальным узлам.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ цветки просвирника, когда они становятся розовыми, но до конца еще не распустились, с чашечками, без цветоножек. Одновременно можно собирать листья без черешков в отдельную тару. Сушат на воздухе в тени или теплых, проветриваемых помещениях. При высыхании цветки становятся лиловыми, темно-фиолетовыми. Корни выкапывают осенью, сушат в тени, хранят в мешках. Листья и цветки хранят в жестяных коробках, выстланных бумагой.

Срок хранения листьев — 1 год, цветков — до 2 лет, корней — 3 года.

Пырей ползучий
Agropyron repens (L.) Beauv
Elytrigia repens (L.) Nevski

Рис. 67

Встречается как сорняк в огородах, садах, на полях, лугах, лесных опушках у дорог.

Многолетнее травянистое, трудноискоренимое сорное растение высотой до 60—100 см. Корневище длинное, достигает нескольких метров, ползучее, цилиндрическое, узловатое, соломенно-желтое. Располага-

тся на глубине 10—15 см, дает множество тонких, длинных придаточных корней. Общая длина корневищ одного растения до 15 м. При выкапывании плугом или лопатой часть корней разрезается, но не гибнет, прорастает, дает новые множественные всходы. Борьба с ним чрезвычайно трудная, иногда безуспешная.

Стебли у пырея однолетние, отходят от корневища по несколько штук, прямостоячие, простые, цилиндрические, внутри полые, тонкие, с утолщениями. Листья очередные, двухрядные, линейные, шероховатые, плоские, сизо-зеленые или сероватые, шириной около 2 см.

Цветет в июне — июле. Цветки мелкие, зеленые с фиолетовым или красноватым отливом, образуют на конце цветоноса густой, длинный колосок.

Плоды — зерновки односемянные, одногнездные, волосистые. Одно растение дает до 10 000 семян, прорастающих через 10—15 дней с глубины 6—8 см. Непроросшие семена не погибают, могут сохраняться в течение нескольких лет.

Корневище пырея ползучего содержит углеводы, глюкованилин, жирное и эфирное масла, каротин, витамин С, соли яблочной и других кислот, минеральные соли, белковые вещества, золу, сапонины, крахмал, камедь, сахара, маннит, немного жира, слизи. В сушеных корневищах найдены крахмал (до 20 %), сахара (30—40 %), белки (5—6 %) и др.

В ПИТАНИИ используют корневища пырея. Из свежих корней приготавливают супы, борщи, салаты, гарниры для жирных мясных, рыбных, овощных блюд. Из высушенных корневищ мелют муку, варят каши, кисели, ее добавляют в пшеничную, ржаную муку и пекут хлеб, лепешки, оладьи, используют для приготовления пива. Из перезревших корневищ готовят кофе.

Мука из пырея. Корневища пырея очистить от кожицы, тщательно промыть холодной водой, высушить на воздухе, в печах, духовках, пока они не станут ломаться с треском, затем смолоть в муку. Использовать как добавку в зерновую муку для выпечки хлебобулочных изделий.

Крупа из пырея. Подземные ветвящиеся белые корневища выкопать ранней весной, промыть холодной водой, высушить на воздухе, перетереть для удаления бурых чешуек, расположенных в узлах корневищ, смолоть в крупу.

Салат из пырея. Корневище пырея тщательно промыть холодной водой, очистить от кожицы, отварить в подсоленной воде до мягкости, воду слить. Корневища измельчить ножом или пропустить через мясорубку, смешать с листьями или пюре из щавеля, пюре из отварной свеклы, посолить. Заправить майонезом, или сметаной, или подсолнечным маслом, посыпать зеленью укропа, петрушки и зеленого лука.

200 г корневищ пырея, 100 г щавеля, 100 г свеклы, 50 г майонеза (или сметаны, или масла подсолнечного), 15 г лука зеленого, соль, зелень укропа и петрушки.

Салат из пырея с другими растениями. Отварные корневища пырея смешать с бланшированными листьями крапивы, одуванчика, сныти,

подорожника, посолить, тщательно перемешать. Заправить майонезом, или сметаной, или томатным соусом, или растительным маслом. Посыпать зеленью укропа, петрушки и зеленого лука.

100 г корневищ пырея, 50 г крапивы, по 30 г одуванчика, сныти и подорожника, 15 г лука зеленого, 100 г майонеза (или сметаны, или соуса томатного, или масла подсолнечного), соль, зелень укропа и петрушки.

Для приготовления каши крупу пырея смешать с другими крупами (перловой, гречневой, овсяной, пшенной и др.) в соотношении 1 : 2 или 1 : 1. Варить на слабом огне до готовности. Солить в конце варки. Заправить маслом сливочным, топленным, растительным или молоком.

Каша перловая с пыреем. Крупу перловую перебрать, промыть, залить холодной водой на 8—10 часов, чтобы она набухла. Затем добавить крупу из пырея, залить водой и варить на слабом огне или водяной бане до готовности, посолить, выдержать в теплом месте 1—3 часа. Перед подачей на стол влить горячее молоко или размешать со сливочным маслом.

50 г крупы перловой, 25 г крупы из пырея, 300 мл воды, 400 мл молока или 25 г масла сливочного, соль по вкусу.

Каша пшенная с пыреем. Пшенную крупу перебрать, промыть, смешать с крупой из пырея, залить водой или молоком, посолить, добавить сахар и варить на слабом огне до готовности. Заправить маслом или горячим молоком.

50 г крупы пшенной, 25—50 г крупы из пырея, 300 мл воды, 400 мл молока или 25 г масла сливочного, соль, сахар по вкусу.

Запеканка из пырея. Корни пырея тщательно промыть, отварить в подсоленной воде, нарезать на кусочки, пропустить через мясорубку. Массу выложить в сковороду, залить яично-молочной смесью (можно добавить колбасные изделия) и запечь в духовке.

150 г корней пырея, 1 яйцо, 50 мл молока, 25 г масла, соль по вкусу.

Запеканка из муки пырея. Муку из корневищ пырея поджарить до золотистого цвета, развести подсоленным кипятком до густоты вязкой каши, заправить мелко нарезанными кусочками свежего свиного сала, посолить и запечь на противне в духовке на среднем огне. Перед подачей к столу посыпать тертым сыром, смазать сметаной. Употреблять в горячем виде.

300 г муки из пырея, 100 г сала, 80 г сыра, 25 г сметаны, соль по вкусу.

Пюре из пырея. Корневище пырея тщательно промыть холодной водой, отварить в подсоленной воде до размягчения, воду слить. Корневища пропустить через мясорубку, добавить пассерованный лук, молотый черный перец, соль. Заправить маслом или сметаной.

250 г корневищ пырея, 30 г масла сливочного (или 25 г сметаны), 50 г лука репчатого, 2 г молотого черного перца, 15 г масла растительного, соль по вкусу.

Котлеты из пырея. Корни пырея промыть холодной водой, очистить кожицу, отварить в подсоленной воде до размягчения, воду

слить. Корни пропустить через мясорубку, добавить сырое яйцо, размоченный в молоке или воде белый хлеб, тертую на мелкой терке морковь, измельченный репчатый лук, соль, молотый черный перец, тщательно перемешать (можно добавить мясной фарш). Из массы сформовать котлеты или биточки, запанировать в сухарях и жарить в масле или запечь в духовке. Перед подачей к столу смазать сметаной.

400 г корней пырея, 1 яйцо, 50 г хлеба белого, 50 мл молока, 30 г моркови, 50 г лука репчатого, 25 г сухарей панировочных, 40 г масла растительного, 25 г сметаны, перец, соль по вкусу.

Начинка из пырея. Корни пырея тщательно промыть холодной водой, очистить кожицу, отварить в подсоленной воде до размягчения, воду слить. Корни пропустить через мясорубку, добавить отварной рис, сваренное вкрутую яйцо, пассерованный лук, тщательно перемешать. Использовать для начинки в пирожки, картофельные котлеты, приготовления запеканок.

400 г корней пырея, 100 г риса отварного, 50 г лука репчатого, 1 яйцо, 15 г масла растительного, соль по вкусу.

Лепешки из пырея. Измельченные отварные корни пырея залить молоком, добавить дрожжи, разведенные молоком, выдержать в теплом месте 4—6 часов. Затем вбить яйцо, размешанное с молоком, посолить, замесить тесто. Сформовать лепешки, положить на противень, смазанный маслом, и выпечь в духовке. Подать с маслом, молоком или сметаной.

400 г корней пырея, 20 г дрожжей, 100 мл молока, 1 яйцо, 15 г масла, соль по вкусу.

Отварные измельченные корни пырея использовать в качестве гарнира к рыбным, мясным, крупяным, овощным блюдам.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют корневища пырея. Они нормализуют обмен веществ, оказывают обволакивающее, смягчающее, мочегонное, потогонное отхаркивающее, антисептическое, кровоостанавливающее действие.

Отвар из корней пырея. 25 г корней пырея кипятить на слабом огне в 250 мл воды 10 минут, настаивать 1 час, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой при мочекаменной и желчнокаменной болезни, простуде, ревматизме, подагре, бронхитах, пневмониях, цистите, нефрите, колитах, гастритах, экссудативном диатезе, фурункулезе, рахите, сахарном диабете, гипертонической болезни.

Настой пырея. 10 г корневищ настаивать в 400 мл охлажденной кипяченой воды 12 часов, процедить. Корневища вновь залить 200 мл кипятка на 1 час, процедить. Настой смешать. Принимать по 100 мл 2—4 раза в день после еды при желчнокаменной болезни, фурункулезе, подагре, ревматизме, простуде, кашле. Курс лечения — 3—4 недели.

Использовать для ванн, примочек, обмываний, компрессов при экземе, диатезах, фурункулезе, кожных сыпях.

Корневища пырея входят в мочегонные, грудные, успокоительные сборы.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ корневище осенью. Выкапывают лопатами или собирают на полях после боронования. Очищают от земли, моют холодной водой, провяливают 1—2 суток на ветре, под навесом, затем сушат на чердаке, веранде, в хорошо проветриваемом помещении. Высушенные корневища тонкие, блестящие, желтоватого цвета, сладковатого вкуса, без запаха. Хранят в коробках, мешках в сухом проветриваемом помещении.

Срок хранения — 3 года.

Рябина обыкновенная

***Sorbus aucuparia* L.**

Рис. 68

Растет повсеместно в лесах, по берегам рек, озер, на полях, вдоль дорог, высаживают ее в скверах, парках, садах.

Дерево 4—20 м высоты, 30—40 см в диаметре. Редко растет кустом. Ствол прямой. Молодые ветки опушены, серого или красновато-коричневого цвета. Кора гладкая, серая.

Почки войлочно-пушистые. Листья очередные, на черешках, с 11—23 продолговатыми листочками, покрыты у основания железками. Молодые листья снизу опушенные, поздние — голые.

Цветет в мае-июне. Цветы мелкие, белые или зеленоватые, собраны в многоцветковые ветвистые щетки, 5—10 см в диаметре, ароматные, горько-миндального запаха.

Хороший медонос.

Плоды округлые, 2—5-гнездные, блестящие, терпкие, горьковато-кислые, своеобразного запаха, созревают в сентябре — октябре. Плоды рябины содержат каротин, фолиевую кислоту, витамин С, К, флавоноиды, сахар, дубильные, пектиновые, горькие вещества, органические кислоты, эфирное масло, спирт, сорбит, пигменты, антибактериальные вещества, следы синильной кислоты, микроэлементы (марганец, железо, алюминий). В листьях обнаружены фитонциды, аскорбиновая кислота, микроэлементы, в семенах — жирное масло, пригодное для пищи, гликозид, в коре — дубильные вещества высшего качества.

Живет рябина до 150 и более лет, неприхотлива, не требует особого ухода, морозо- и засухоустойчива, теневынослива. Растет быстро, за 1 год вырастает на 0,5 м. Плодоносит с 5—7-летнего возраста ежегодно. Одно дерево может дать более 80—100 кг плодов.

Существует 84 вида рябины, в нашей стране растет 43.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ используют очень твердую тяжелую древесину, которая хорошо полируется. Из нее делают мебель, деревянную посуду, ложки, ручки, инструменты для токарных работ, детали для машин. Тонкие гибкие ветви, прочные стволы идут на изготовление мебели, корзин, плетеных, детских санок. Из молодых веток получают черную краску.

Кора находит применение при дублении и крашении кож.

В ПИТАНИИ используют плоды рябины. Из них варят варенье, джем, делают квас, начинки для карамели, наливку, сироп, уксус и др.

Рябина в сахаре. В горячий 70 %-ный сахарный сироп опустить веточки рябины, затем обсыпать сахаром или сахарной пудрой и подсушить в теплой духовке. Хранить в банках, накрытых пергаментной бумагой, в прохладном месте.

1 кг рябины, 700 г сахара, 300 мл воды, 100 г пудры сахарной.

«Рябинка». Взбить яичный белок с водой, обмакнуть плоды рябины, обсыпать сахарной пудрой и подсушить в духовке на противне, покрытом пергаментной бумагой и сахаром.

1 кг рябины, 2 белка яичных, 50 мл воды, 100 г пудры сахарной, 80 г сахара.

Желе из рябины. Ягоды рябины промыть холодной водой, бланшировать в подсоленной воде 3 минуты, вновь промыть холодной водой. Затем залить водой так, чтобы покрылись плоды, и варить на слабом огне до разваривания. Отжать сок, добавить сахар, варить до консистенции желе.

1 кг плодов рябины, 400 мл воды, 150 г сахара.

Мармелад из рябины. Плоды рябины залить кипятком на 15 минут, откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, размять деревянным пестиком, залить кипятком, протереть через сито. Массу переложить в таз, всыпать сахар и варить на слабом огне до густоты мармелада, остудить. Затем выложить на пергаментную бумагу, обсыпать сахарной пудрой или сахаром, разгладить ножом, подсушить на противне в духовке на слабом огне. Мармелад разрезать на куски разной формы и сложить в банки.

1 кг рябины, 1 кг сахара, 150 мл воды.

Повидло из рябины. Плоды рябины варить в воде до размягчения, воду слить, добавить сахар и варить на слабом огне до консистенции повидла (можно смешивать с ягодными, фруктовыми, овощными пюре и варить вместе до готовности).

1 кг рябины, 500 г сахара, 200 мл воды, или 1 кг рябинового пюре, 1 кг любого другого пюре, 1 кг сахара.

Рябина на меду. Плоды рябины, собранные после первых заморозков, запечь в духовке или печи на противне. Мед довести до кипения, смешать с печеными плодами рябины и варить, как варенье.

1 кг рябины, 250 г меда.

Смоква из рябины. Плоды рябины, собранные после первых заморозков, положить в кастрюлю, плотно закрыть крышкой, выдержать в духовке при температуре 50 °С 4—5 часов до размягчения, затем переложить в таз, залить водой, чтобы она покрыла ягоды, и варить на слабом огне 40 минут. Сваренные плоды протереть через сито, добавить сахар и варить, помешивая, на слабом огне, пока масса не загустеет и не станет отделяться от стенок и дна таза. Пюре переложить на блюдо, смоченное холодной водой, поставить в теплое место на 2—3 часа. Подсохшую массу разрезать на куски любой формы, обсыпать сахарной пудрой, сложить в стеклянные банки, накрыть пергаментной бумагой. Хранить в сухом, прохладном месте.

1 кг рябины, 1,2 кг сахара, 150 г пудры сахарной.

Варенье из рябины. 1. Плоды рябины бланшировать в 2,5—3 %-ном солевом растворе 5 минут, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой. Высыпать плоды в таз, залить сахарным сиропом на 3 часа, затем поварить 10—20 минут. Через 8—10 часов сварить до готовности, охладить, разложить в банки, накрыть пергаментной бумагой или полиэтиленовыми крышками.

1 кг плодов рябины, 1,5 кг сахара, 600 мл воды.

2. Плоды рябины поставить в теплую духовку на несколько минут, затем залить кипятком на 5 минут, откинуть на дуршлаг, опустить в сахарный сироп и варить 15 минут. Так повторить 3 раза с перерывом в 5 минут.

1 кг плодов рябины, 1,5 кг сахара, 600 мл воды.

3. Плоды рябины бланшировать в подсоленной воде 3—5 минут, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой. Плоды положить в таз, залить горячим сахарным сиропом на 8 часов, затем варить на слабом огне до готовности в 3 приема, периодически снимая на 15 минут. Пенку тщательно снимать. Варенье охладить, разложить в банки, накрыть крышками или пергаментной бумагой.

1 кг плодов, 1,5 кг сахара, 600 мл воды.

4. Спелые плоды рябины бланшировать в подсоленной воде 3—5 минут, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой. Плоды положить в таз, залить охлажденным сахарным сиропом на 12 часов. Затем сироп слить, закипятить, охладить и опустить в него плоды на сутки, после чего сварить на слабом огне до готовности.

1 кг плодов рябины, 1,5 кг сахара, 600 мл воды.

Пюре из рябины. Плоды рябины бланшировать в 2 %-ном солевом растворе, промывать холодной водой, пропустить через мясорубку или протереть через сито, разложить в банки, накрыть крышками и пастеризовать при температуре 80 °С: пол-литровые банки — 15, литровые — 20 минут. Крышки укупорить. Можно добавить в пюре сахар.

1 кг плодов рябины, 800 г сахара.

Сок рябиновый. Спелые бланшированные плоды рябины варить на слабом огне до размягчения, отжать сок, разлить в банки или бутылки и пастеризовать при температуре 70 °С: пол-литровые банки — 15, литровые — 25 минут. Крышки укупорить. Хранить в прохладном месте.

Напиток рябиново-яблочный. Рябиновый сок смешать с яблочным, развести охлажденной кипяченой водой, добавить сахар или мед.

50 мл сока рябинового, 100 г сока яблочного, 250 мл воды, сахар по вкусу.

Напиток рябиновый с шиповником. Сушеные плоды рябины кипятить с дроблеными плодами шиповника 10 минут, настаивать 4—5 часов в термосе, затем процедить, добавить сахар.

По 50 г плодов рябины и шиповника сушеных, 1 л воды, сахар по вкусу.

Напиток рябиновый с клюквой. Рябиновый сок смешать с клюквенным, добавить сахар, развести охлажденной кипяченой водой.

200 мл сока рябинового, 50 мл сока клюквенного, 500 мл воды, сахар по вкусу.

Квас из рябины. 1. Плоды рябины бланшировать 3—5 минут, размять деревянным пестиком и варить в воде 10 минут. Затем процедить, добавить сахар, охладить, влить разведенные дрожжи, хорошо перемешать. Настаивать трое суток.

1 кг плодов рябины, 200 г сахара, 4 л воды, 20 г дрожжей.

2. Рябиновый сок смешать с сахаром, дрожжами, развести кипяченой водой и настаивать в теплом месте 12 часов. Затем процедить и разлить в бутылки.

Сок рябиновый из 1 кг плодов, 400 г сахара, 10—15 г дрожжей, 4 л воды.

Чай рябиновый. Сушеные плоды и цветы рябины, траву душицы, мяты перечной тщательно перемешать. Заварить, как чай.

100 г плодов рябины, 30 г цветков рябины, 10 г душицы, 15 г мяты перечной.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют плоды, цветы, листья рябины обыкновенной. Они оказывают противовоспалительное, кровоостанавливающее, капилляроукрепляющее, витаминное, вяжущее, легкое слабительное, потогонное, мочегонное действие, понижают кровяное давление, повышают свертываемость крови.

Настой плодов рябины. 20 г плодов настаивать в 200 мл кипятка 4 часа, процедить. Пить по 100 мл 2—3 раза в день перед едой при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, геморрое, болезнях почек, печени, атеросклерозе, кровотечениях.

Отвар из плодов рябины. 20 г плодов рябины, 25 г плодов шиповника кипятить в 400 мл воды 10 минут, настаивать в теплом месте 12 часов, затем процедить. Пить по 100 мл 2—3 раза в день при гиповитаминозах, общей слабости.

Отвар из плодов и листьев рябины. По 15 г плодов и листьев рябины, кипятить в 200 мл воды 10 минут, настаивать 2 часа, затем процедить. Пить по 50 мл 2—3 раза в день при цинге, общей слабости после тяжелых болезней, операций, авитаминозах.

Отвар из коры рябины. 10 г измельченной коры рябины кипятить в 200 мл кипятка 10 минут, настаивать 6 часов, затем процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день при гипертонии.

Отвар из цветов рябины. 10 г цветов кипятить в 200 мл воды 10 минут, процедить. Пить по 50 мл 2—3 раза в день при кашле, заболеваниях печени, геморрое, зобе, женских болезнях.

Сок из рябины. Из плодов рябины отжать сок. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день при цинге, общей слабости, гиповитаминозах, после тяжелых болезней.

Сироп рябиновый. Рябиновый сок смешать с сахаром, кипятить на слабом огне до густоты сиропа. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день при ревматизме, камнях в почках, мочевом пузыре, нарушении солевого обмена.

Из плодов рябины можно приготовить сорбит, заменяющий сахар.

Плоды рябины входят в состав витаминных сборов.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: склонность к тромбообразованию при повышенной свертываемости крови.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ зрелые плоды рябины осенью до заморозков

или после первых заморозков. Срезают гроздья, отделяют плоды от плодоножек, провяливают на воздухе, затем расстилают тонким слоем на подстилку и сушат в печах, духовках, сушилках при температуре 60—70 °С.

Высушенные плоды сморщенные, блестящие, красно-оранжевые, горьковато-кислые на вкус, слабого своеобразного запаха. Хранят в тканевых мешках в проветриваемом помещении.

Листья и цветы заготавливают во время цветения, сушат в тени на сквозняке.

Срок хранения сушеных плодов — 2 года, листьев и цветов — 1 год.

Свербига восточная.

***Bunias orientalis* L.**

Рис. 69

Растет на лугах, паровых полях, вдоль дорог, иногда в посевах.

Многолетнее травянистое растение высотой до 100—150 см. Стебель прямостоячий, ветвистый в верхней части, покрыт волосками и черноватыми бородавочками.

Листья на черешках достигают длины до 30 см.

Цветет в мае — июле. Цветы ярко-желтые, пахучие, собраны на верхушке стебля в многоцветковое метельчатое соцветие.

Плоды — стручки двусемянные длиной 3—5 мм.

Растение содержит белковые вещества, жиры, витамин С (до 58 мг в 100 г свежей зелени), фосфор, калий, железо, бор, марганец, медь, молибден, титан, сырой протеин.

Хороший медонос.

В ПИТАНИИ свербигу употребляют с давних времен. Она улучшает вкус продуктов, делает их более питательными. Из листьев и стеблей готовят закуски, салаты, винегреты, приправы к первым, вторым блюдам, подливам. Листья и побеги солят, маринуют.

Порошок из корней свербиги. Корни свербиги тщательно промыть холодной водой, откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, корни пропустить через мясорубку, высушить в духовке при температуре 40—50 °С, затем истолочь в ступе или смолоть в кофемолке, просеять. Хранить в сухом месте. Использовать как приправу к мясным, рыбным блюдам (на 1 порцию — 25 г порошка, предварительно замоченного на 2—3 часа).

Порошок из листьев свербиги. Высушенные листья свербиги измельчить, просеять. Использовать для заправки первых и вторых блюд (по 2 г на 1 порцию).

Закуска из корней свербиги. Корни свербиги тщательно промыть холодной водой, пропустить через мясорубку, добавить сахар, уксус, посолить, тщательно перемешать. Выдержать в холодильнике 3 дни. Использовать с майонезом или сметаной как закуску или заправлять первые, вторые блюда.

500 г корней свербиги, 10 г сахара, 5 г соли, 50 г уксуса, 50 г сметаны (или майонеза).

Закуска из стеблей свербиги. Стебли свербиги бланшировать 2—3 минуты, посолить, полить растительным маслом, посыпать зеленью укропа, петрушки и зеленым луком.

200 г стеблей свербиги, 25 г масла растительного, 15 г лука зеленого, соль, зелень укропа и петрушки.

Салат из свербиги. Молодые листья и стебли промыть холодной водой (стебли очистить от кожуры), нарезать, уложить на дольки отварного картофеля, посолить, полить растительным маслом, или майонезом, или сметаной. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

150 г свербиги, 150 г картофеля, 25 г майонеза (или масла растительного, или сметаны), соль, зелень укропа и петрушки.

Салат из свербиги. Молодые листья и стебли нарезать, добавить нашинкованный зеленый лук, измельченное сваренное вкрутую яйцо, посолить. Заправить майонезом или сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

150 г свербиги, 25 г лука зеленого, 1 яйцо, 25 г майонеза (или сметаны), соль, зелень укропа и петрушки.

Бутерброды со свербигой. В закуску из корней свербиги добавить сливочное масло, тщательно перемешать. Массу намазать на ломтики белого хлеба.

100 г закуски из свербиги, 100 г масла сливочного.

Приправа из корней свербиги. Свежие корни свербиги хорошо промыть холодной водой, пропустить через мясорубку, добавить соль, сахар, уксус, хорошо перемешать.

500 г корней свербиги, 20 г уксуса столового, соль, сахар по вкусу.

Приправа из листьев и стеблей свербиги. Листья и стебли свербиги промыть холодной водой, откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, пропустить через мясорубку, посолить, добавить уксус, душистый перец, перемешать. Хранить в стеклянной посуде в холодном месте. Использовать как приправу для вторых мясных, рыбных, овощных блюд.

1 кг стеблей и листьев свербиги, 15 мл уксуса столового, соль, душистый перец по вкусу.

Паста из свербиги. Листья свербиги тщательно промыть холодной водой, откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, пропустить через мясорубку, всыпать смолотый в кофемолке лавровый лист, посолить, добавить душистый перец, горчицу. Массу тщательно перемешать, нагреть до температуры 80 °С, разложить в стерилизованные стеклянные банки, накрыть крышками и пастеризовать при температуре 80 °С: пол-литровые банки — 20, литровые — 25 минут. Банки укупорить. Использовать для гарниров, заправки первых и вторых блюд, соусов.

1 кг листьев свербиги, 50 г соли, 10 г листа лаврового, 5 г порошка горчицы, 5 г перца душистого.

Суп со свербигой. В кипящем бульоне или воде сварить картофель, морковь, корень петрушки, репчатый лук, добавить нарезанные стебли и листья свербиги, пассерованный лук, посолить и варить на слабом огне до готовности. Перед подачей на стол в тарелки положить кружочки сваренного вкрутую яйца, сметану, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 150 г картофеля, 20 г моркови, 15 г корня петрушки, 80 г свербиги, 20 г масла сливочного, 25 г сметаны, 50 г лука репчатого, 1 яйцо, соль, зелень укропа и петрушки.

Суп с фрикадельками и свербигой. В воде сварить картофель, морковь, репчатый лук, корень петрушки, положить фрикадельки и свербигу (листья, или порошок, или пасту), посолить и варить на слабом огне до готовности. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

Чтобы приготовить фрикадельки, мясной фарш посолить, добавить молотый черный перец, измельченный репчатый лук, сырое яйцо. Из массы сформовать маленькие фрикадельки.

500 мл воды, 70 г картофеля, 20 г моркови, 25 г лука репчатого, 15 г корня петрушки, 80 г листьев, или 15 г пасты, или 2,5 г порошка из свербиги, соль, зелень укропа и петрушки.

Для фрикаделек: *100 г фарша мясного, 30 г лука репчатого, 1 яйцо, соль, перец по вкусу.*

Борщ со свербигой. В мясном бульоне или воде сварить морковь, нашинкованную свеклу, картофель, репчатый лук, корень петрушки, добавить листья свербиги, щавель, заправить пассерованным луком, посолить, довести до кипения. Перед подачей на стол положить в тарелки кружочки сваренного вкрутую яйца, сметану, посыпать зеленью укропа.

500 мл бульона, 30 г картофеля, 70 г свеклы, 50 г моркови, 70 г свеклы, 50 г моркови, 50 г лука репчатого, 80 г зелени свербиги, 50 г щавеля, 1 яйцо, 25 г сметаны, 15 г корня петрушки, соль, зелень укропа.

Икра из свербиги. Листья и стебли свербиги тщательно промыть в холодной воде, пропустить вместе со свеклой через мясорубку, посолить и тушить на слабом огне в закрытой посуде 20 минут. Затем добавить щавель, заправить пассерованным луком, томатным соусом, растительным маслом, прокипятить. В конце приготовления ввести измельченный чеснок. Перед подачей на стол посыпать зеленью укропа. Использовать как самостоятельное блюдо и как приправу в закуски, первые и вторые блюда.

200 г свербиги, 20 г щавеля, 20 г лука репчатого, 50 г свеклы, 20 г соуса томатного, 20 г масла растительного, 3 зубка чеснока, соль, зелень укропа.

Картофельные котлеты со свербигой. В картофельное пюре добавить сырое яйцо, пассерованный лук, пасту из свербиги, перец, посолить, тщательно перемешать. Из массы сформовать котлеты, запанировать их в сухарях или муке и жарить на растительном масле или жире до образования румяной корочки. Перед подачей на стол смазать сметаной или сливочным маслом.

500 г пюре картофельного, 25 г пасты из свербиги, 70 г лука репчатого, 50 г сухарей панировочных или муки, 1 яйцо, 75 г масла растительного, 30 г масла сливочного, 25 г сметаны, соль, перец по вкусу.

Котлеты со свербигой. В мясной фарш добавить порошок из свербиги, измельченный репчатый лук, сырое яйцо, черный молотый перец, посолить, тщательно перемешать. Из массы сформовать котлеты, за-

панировать их в сухарях или муке и жарить на растительном или топленом масле.

400 г фарша мясного, 5 г порошка свербиги, 50 г муки, 25 г лука репчатого, 50—75 г масла растительного, соль, перец по вкусу.

Свинина, тушенная со свербигой. Кусочки свинины поджарить на жире до образования румяной корочки, переложить в утятницу, добавить нашинкованный репчатый лук, морковь, свербигу (зелень, пасту или порошок), лавровый лист, тмин, укроп, чеснок, посолить и тушить на слабом огне до готовности. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки и укропа.

400 г свинины, 50 г лука репчатого, 50 г моркови, 80 г зелени свербиги (или 30 г пасты, или 10 г порошка), 3 листа лавровых, 15 г тмина и укропа, соль, 3—5 зубков чеснока, зелень укропа и петрушки.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют листья, траву, корни свербиги. Они оказывают общеукрепляющее, витаминное, противовоспалительное действие, улучшают аппетит, пищеварение.

Настой травы свербиги. 20 г травы настаивать в 250 мл кипятка 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день при гиповитаминозах, гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, общей слабости.

Стебли, очищенные от кожицы, есть сырыми по 25—50 г 3 раза в день при гиповитаминозах, общей слабости, плохом аппетите.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ листья, стебли, семена, корни. В первый год появляются темно-зеленые кустики побегов, образуется розетка из многочисленных крупных листьев. Листья следует собирать весной, семена при созревании, траву во время цветения, корни осенью. Сушить в тени, в хорошо проветриваемом помещении.

Срок хранения листьев, травы — 1 год, семян, корней — до 3 лет.

Сердечник луговой (горлянка).

Cardamine pratensis L.

Рис. 70

Растет в сырых лесах, по берегам водоемов, на заболоченных лугах. В СССР растет более 30 видов сердечника.

Многолетнее травянистое растение высотой 15—30 см. Корневище короткое, без побегов. Стебель прямостоячий, полый, тонкобороздчатый.

Листья прикорневые, собраны в розетку, перистые, реже цельные, длинночерешковые. Листья стеблевые мельче, немногочисленные.

Цветет в апреле — июне. Цветки лиловые, фиолетовые, реже белые, собраны в щитковидные кисти.

Плоды — тонкие стручки.

Трава содержит гликозиды, аскорбиновую кислоту, органические кислоты. В листьях много аскорбиновой кислоты.

В ПИТАНИИ используют молодые листья сердечника лугового. Из них готовят супы, салаты. Их сушат, солят, маринуют, делают приправы к первым и вторым блюдам.

Порошок из сердечника. Высушенные листья измельчить в кофемолке или ступе. Хранить в бумажных пакетах, стеклянной посуде в прохладном месте. Использовать для заправки первых, вторых блюд, соусов, подлив, салатов, винегретов.

Пюре из сердечника. Листья сердечника пропустить через мясорубку, посолить, добавить уксус или лимонный сок, перец, соль. Использовать как приправу к мясным, рыбным блюдам.

Салат из сердечника. Молодые листья тщательно промыть холодной водой, нарезать, смешать с измельченным отварным картофелем, луком, солью, перцем. Заправить майонезом, или сметаной, или растительным маслом, или томатным соусом. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

100 г сердечника, 100 г картофеля, 20 г лука зеленого, 50 г сметаны (или майонеза, или масла растительного, или соуса томатного), перец, соль по вкусу, зелень укропа и петрушки.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют верхушки стеблей, цветки, траву. Они оказывают желчегонное, мочегонное, противосудорожное, витаминное действие. Траву успокаивает кашель, оказывает потогонное влияние. Цветки успокаивают судорожный кашель при астме.

Настой верхушек сердечника. 2 г верхушек настаивать в 200 мл кипятка 2 часа, процедить. Пить по 50 мл 3—4 раза в день при воспалительных заболеваниях печени, желчного пузыря, почек, мочевого пузыря, гиповитаминозах, цинге, нервных заболеваниях с судорогами, истерии.

Настой цветков сердечника. 20 г цветков настаивать в 200 мл кипятка 2 часа, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день при астме, заболеваниях печени, желчного пузыря, почек, ревматизме, экземе, аскаридозе.

Отвар из травы сердечника. 15 г травы кипятить 10 минут в 200 мл воды, процедить. Пить по 100 мл при бронхитах, трахеитах, воспалении легких, простуде.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ траву сердечника во время цветения. Сушат на воздухе в тени. Хранят в хорошо проветриваемых помещениях. Срок хранения — 1 год.

Смородина черная

Ribes nigrum L.

Рис. 71

Растет повсеместно в сырых лесах, среди кустарников, у берегов рек и других водоемов, на влажных почвах.

Ветвистый кустарник до 1,5 м высоты. Молодые ветви опущенные, бледно-желтые, усеяны точечными пахучими железками. Старые ветви голые, коричневые.

Листья очередные, длинночерешковые, сверху темно-зеленые, снизу светло-зеленые, с золотистыми железками, выделяющими эфирное масло специфического запаха. Почki светлые, заостренные, бледно-

зеленого цвета, закладываются летом в пазухах листьев, развиваются осенью, остаются до весны.

Цветет в мае — июне. Цветки мелкие, колокольчатые, розовато-зеленые, собраны в поникшие кисти на цветоножках, располагаются в пазухах листьев.

Плод — черная шаровидная ягода до 10 мм в диаметре. На ее поверхности множество золотистых железок с эфирным маслом. В мякоти много красно-бурых угловатых семян.

Плоды содержат органические кислоты, витамины С, группы В, каротин, фитонциды, гликозиды, сахара, флавоноиды, дубильные, пектиновые, красящие вещества, минеральные соли, микро- и макроэлементы. В листьях много фитонцидов, флавоноидов, каротина, витамина С. В почках найдены эфирное масло, флавоноиды.

В ПИТАНИИ используют плоды, почки, листья смородины черной. Из плодов варят варенье, желе, повидло, кисель, компот, конфитюр, цукаты, делают квас, напитки, сок и т. д.

Из почек готовят сиропы, фруктовую эссенцию.

Листья используют при засолке и консервировании овощей. Они предохраняют продукты от порчи, придают маринаду особый запах.

Плоды черной смородины с сахаром. Сушеные плоды черной смородины пропустить через мясорубку вместе с сахаром, тщательно перемешать, довести до кипения, охладить. Массу разложить в стерилизованные банки, накрыть полиэтиленовыми крышками. Хранить в холодном месте.

1 кг черной смородины, 2 кг сахара.

Плоды из черной смородины в сахаре. Плоды засыпать сахаром, сложить в банки, накрыть пергаментной бумагой. Хранить в холодном месте.

1 кг черной смородины, 2 кг сахара.

Плоды черной смородины в сахарном сиропе. Плоды черной смородины бланшировать 2—3 минуты, отцедить, плотно сложить в банки, залить 70 %-ным сахарным сиропом, накрыть крышками и пастеризовать при температуре 80 °С: пол-литровые банки — 20, литровые — 25 минут. Банки укупорить.

Пюре из черной смородины. Плоды черной смородины протереть через сито, перемешать с сахаром, нагреть до температуры 70—80 °С и размешивать, пока не растворится сахар. Затем пюре разложить в банки, накрыть полиэтиленовыми крышками.

1 кг плодов черной смородины, 2 кг сахара.

Пастила из черной смородины. Плоды черной смородины залить небольшим количеством воды, сварить до размягчения, протереть через мелкое сито, всыпать сахар, кипятить на слабом огне до густоты сметаны, охладить, взбить, переложить в деревянные лотки, подсушить в теплой духовке. Хранить в прохладном сухом месте.

1 кг ягод черной смородины, 150 мл воды, 60 г сахара.

Варенье из черной смородины. 1. Ягоды без плодоножек бланшировать 2—3 минуты, отцедить, всыпать в горячий сироп и варить на слабом огне до готовности. Варенье разложить в стерилизованные

банки. Можно периодически снимать с огня на 10 минут, затем варить до готовности.

1 кг ягод, 1 кг сахара, 400 мл воды.

2. Бланшированные ягоды засыпать сахаром на 8 часов. Выделившийся сок слить, закипятить, всыпать в него ягоды, снова закипятить, дать постоять 6 часов, затем сварить до готовности.

1 кг ягод смородины, 1,5 кг сахара.

3. Бланшированные ягоды залить сахарным сиропом, прокипятить на слабом огне, снять с огня на несколько минут, тщательно снять пенку, затем варить до готовности. В теплом виде варенье разлить в стерилизованные банки, накрыть крышками.

1 кг ягод смородины, 1,5 кг сахара, 300 мл воды.

4. Бланшированные ягоды положить в кипящий сироп, варить на слабом огне 30 минут. Снять с огня на 8 часов, затем сварить до готовности.

1 кг ягод смородины, 1,5 кг сахара, 200 мл воды.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют ягоды и листья черной смородины. Ягоды понижают кровяное давление, улучшают состояние сердечно-сосудистой системы, повышают аппетит. Они оказывают витаминное, мочегонное, общеукрепляющее, противоатеросклеротическое, противовоспалительное, болеутоляющее действие, усиливают функции желудка, кишечника, печени.

Листья оказывают противовоспалительное, потогонное, мочегонное действие, способствуют выделению пуриновых веществ, мочевой кислоты, стимулируют функции коры надпочечников. Почки оказывают послабляющее действие.

Настой плодов черной смородины. 25 г плодов настаивать в 200 мл кипятка 2 часа, процедить, добавить по вкусу сахар. Пить по 100 мл 2—3 раза в день как витаминный напиток при гиповитаминозах, общей слабости, плохом аппетите.

Настой листьев черной смородины. 20 г листьев настаивать в 300 мл кипятка 4 часа, процедить. Пить по 100 мл 4—6 раз в день при ревматизме, подагре, гипертонической болезни, делать ванны при экссудативном диатезе.

Отвар из плодов черной смородины. 20 г плодов кипятить в 200 мл воды 10 минут, настаивать 1 час, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день при отеках, простуде, лихорадке.

Настой сбора. 25 г плодов смородины и шиповника настаивать в 300 мл кипятка 12 часов, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день при гипертонической болезни, общей слабости, гиповитаминозах.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ повышенная чувствительность к растению. Осторожно применять при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с повышенной кислотностью желудочного сока.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ плоды без плодоножек по мере созревания, сушат в тени, печах при температуре 50—60 °С. Высушенные плоды морщинистые, слабо ароматные, кислые, слегка вяжущие, рассыпаются, при сжатии рукой не слипаются в комки, не окрашивают руку.

Листья собирают только средние в июне — июле, сушат на воздухе в тени. Высушенные листья с черешками зеленые или серо-зеленые, специфического запаха, усиливающегося при растирании.

Почки заготавливают зимой и ранней весной. Срезают ветви, связывают в пучки, затем обивают или обрывают почки. Хранят замороженными или в спирте. Иногда сушат при температуре не выше 15—20 °С.

Срок хранения плодов — до 2 лет, листьев и почек — 1 год.

Сныть обыкновенная **Aegopodium podagraria L.**

Рис. 72

Растет на открытых местах и в тени, в лесах, на вырубках, в садах, огородах. Многолетнее травянистое растение высотой до 100 см. Стебель прямостоячий, толстый, полый, гладкий, сверху ветвистый. Корневище разветвленное, глубоко проникает в землю. Его трудно уничтожить, он злостный сорняк в садах и парках.

Листья сложные, нижние дважды тройчатые, состоят из 9 долек, с отверстием наверху. Верхние тройчатые с яйцевидными пыльчатými листочками на коротких черешках.

Цветет в мае — июне. Цветки белые, мелкие, собраны в многолучевые зонтичные соцветия, приятного запаха. Плоды продолговатые, мелкие двусемянки до 3 мм длины. На одном растении бывает до 500—800 семян.

Растение содержит много витамина С, микроэлементов. В плодах имеются безазотистые экстрактивные вещества, жиры, белки, протеин, клетчатка, эфирное масло.

В ПИТАНИИ используют молодые побеги, листья, черешки листьев. Из них готовят салаты, варят щи, борщи, супы, готовят гарниры, соусы, приправы к мясным, жирным, рыбным блюдам. Листья заквашивают на зиму, как капусту, черешки маринуют. Листьями перекладывают овощи для придания своеобразного запаха.

Сныть кладут в любые закуски, первые и вторые блюда. Она обогащает продукты витаминами, микроэлементами и другими биологически активными полезными веществами, улучшает вкус.

Салат из сныти. Молодые листья сныти бланшировать 5 минут, измельчить, добавить тертый хрен, нашинкованный зеленый лук, посолить. Заправить майонезом или сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

150 г сныти, 25 г хрена, 25 г майонеза (или сметаны), 20 г лука зеленого, соль, зелень укропа и петрушки.

Салат сборный со снытью. Листья сныти, борщевика, огуречной травы, щавеля бланшировать 2—3 минуты, нарезать, добавить сваренное вкрутую яйцо, тертый сыр, колбасу, зеленый лук, посолить. Заправить майонезом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

100 г сныти, по 50 г огуречной травы, борщевика и щавеля, 1 яйцо, 40 г сыра, 50 г майонеза, соль, зелень укропа и петрушки.

Винегрет со снытью. Отварные свеклу, морковь, картофель нарезать кубиками, добавить измельченные свежие огурцы, зеленый лук, сныть, посолить. Заправить растительным маслом или томатным соусом. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

70 г моркови, 50 г свеклы, 70 г картофеля, 100 г сныти, 80 г огурцов, 50 г лука зеленого, 30 г масла растительного (или соуса томатного), соль, зелень укропа и петрушки.

Бутербродная масса со снытью. Бланшированные черешки и листья сныти пропустить через мясорубку, добавить тертый хрен, горчицу, молотые семена укропа, тмина, посолить. Заправить острым томатным соусом.

150 г сныти, 25 г хрена, 20 г горчицы, 1—2 г порошка из семян укропа и тмина, 15 г соуса томатного, соль по вкусу.

Икра со снытью. Сушеную траву сныти, подорожника, огуречной травы залить горячей водой на 1 час. Затем добавить нашинкованное корневище пастернака, чеснок, пассерованный лук, перец, соль, тщательно перемешать и проварить на слабом огне 5 минут. Использовать для бутербродов, гарнира.

100 г смеси трав, 100 г корня пастернака, 2 зубка чеснока, 50 г лука репчатого, соль, перец по вкусу.

Порошок из сныти. Высушенные листья и молодые стебли сныти измельчить в порошок (можно смешать с порошком подорожника — 1 : 1 или красным перцем — 2 : 1). Использовать для заправки первых, вторых блюд, соусов, подлив.

Паста из сныти и свербиги. Листья сныти и свербиги бланшировать, измельчить на мясорубке, выдержать при комнатной температуре 1 ч. Затем добавить тертые хрен, сыр, посолить и перемешать. Использовать для бутербродов, приправ в первые, вторые блюда, соусы.

По 100 г листьев сныти и свербиги, 25 г хрена, 50 г сыра, соль по вкусу.

Приправа со снытью. Листья сныти, одуванчика, петрушки, сельдерея бланшировать 3 минуты, откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, измельчить, добавить нашинкованную морковь с луком. Массу разложить в стеклянные банки, залить 10 %-ным соевым охлажденным рассолом, накрыть крышками и пастеризовать: пол-литровые банки — 20, литровые — 30 минут. Банки укупорить.

1 кг сныти, 300 г моркови, 100 г лука репчатого, 500 г листьев одуванчика, по 100 г зелени сельдерея и петрушки.

Для рассола: 1 л воды, 100 г соли, несколько горошин перца, лавровый лист.

Суп со снытью. В подсоленном мясном бульоне или воде сварить картофель, морковь, корни петрушки, добавить бланшированные, измельченные листья сныти и крапивы, пассерованные корни лопуха, иван-чая, репчатого лука и варить на слабом огне до готовности. Перед подачей на стол заправить сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 100 г сныти, по 20 г корней лопуха и иван-чая, 50 г крапивы, 50 г моркови, 80 г картофеля, 25 г лука репчатого, 15 г корня петрушки, 25 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Холодник со снытью. Щавель со снытью сварить в подсоленной воде, охладить. Затем добавить измельченные свежие огурцы, сваренное вкрутую яйцо, зеленый лук, кусочки колбасы. Заправить сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл воды, 200 г щавеля, 100 г сныти, 100 г огурцов, 25 г лука зеленого, 1 яйцо, 100 г колбасы, 25 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Щи из квашеной капусты со снытью. Квашеную капусту тушить в небольшом количестве воды, добавить томатный соус, жир, залить бульоном, заправить пассерованным луком, мукой, морковью, петрушкой, снытью, довести до кипения. Перед подачей к столу в тарелки положить кружочки сваренного вкрутую яйца, сметану, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 300 г капусты, 25 г моркови, 20 г корня петрушки, 25 г лука репчатого, 100 г сныти, 20 г муки, 25 г жира, 1 яйцо, 25 г сметаны, зелень укропа и петрушки.

Икра со снытью. Молодые листья сныти смешать с нашинкованной морковью, варить 30 минут, затем добавить кусочки очищенных кабачков и продолжать варить на слабом огне до готовности. Массу пропустить через мясорубку, заправить пассерованным луком, посолить и тушить до необходимой консистенции. Икру охладить, добавить нарезанный и предварительно проваренный сладкий перец, 5 %-ный уксус, тщательно перемешать. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

100 г сныти, 100 г кабачков, 50 г перца сладкого, 25 г моркови, 50 г лука репчатого, 15 г масла растительного, 20 мл уксуса, соль, зелень укропа и петрушки.

Мясо, тушенное со снытью. Кусочки говяжьего мяса обжарить до образования румяной корочки, положить нашинкованную морковь, репчатый лук, залить небольшим количеством бульона и тушить на слабом огне до готовности. В конце приготовления добавить сныть, лавровый лист, щавель, перец, семена укропа, тмина, посолить, заправить томатным соусом. Перед подачей на стол посыпать зеленью укропа и петрушки.

400 г мяса, 100 г сныти, 50 г щавеля, 50 г лука репчатого, 20 г масла растительного, 80 г моркови, 25 г соуса томатного, 2—3 лавровых листа, соль, специи по вкусу, зелень укропа и петрушки.

Сныть отварная. Зелень сныти хорошо промыть холодной водой, проварить 10 минут, откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, сныть посолить, смазать сливочным маслом, выложить на разогретую, смазанную маслом сковороду, посыпать сухарями и запечь в духовке. Перед подачей к столу смазать сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 г сныти, 20 г сухарей, 50 г масла сливочного, 50 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Сныть, тушенная с овощами. Зелень сныти промыть холодной водой, бланшировать 3 минуты, воду слить, добавить нашинкованную морковь, капусту, репчатый лук, корень петрушки, посолить и тушить в молоке или сметане. Заправить зеленью укропа и петрушки. Использовать как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясным и рыбным блюдам.

500 г сныти, 200 г капусты, 100 г моркови, 50 г лука репчатого, 20 г корня петрушки, 100 мл молока (или сметаны), соль, зелень петрушки и укропа.

Сныть соленая. Зелень сныти (можно с борщевиком, листьями одуванчика) промыть, залить водой на 20 минут, затем откинуть на дуршлаг, посолить, выдержать при комнатной температуре 2 суток. Сныть разложить в банки, накрыть крышками. Хранить в холодном месте. Использовать как гарнир ко вторым блюдам.

1 кг сныти или смеси трав, 150 г соли.

Сныть маринованная. Бланшированные листья сныти опустить в кипящий маринад и варить на слабом огне 10 минут. Массу разложить в стеклянные банки, укупорить.

1 кг сныти, 500 мл маринада.

Для маринада: 500 мл воды, 100 мл уксуса, 5 %-ного, 50 г соли, 30 г сахара, 1—2 лавровых листа, 5 г корицы, несколько горошин душистого перца.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют траву, листья, сок сныти. Они оказывают мочегонное, противовоспалительное, болеутоляющее, витаминное действие, улучшают пищеварение.

Настой травы сныти. 15 г травы сныти настаивать в 400 мл кипятка 2 часа, процедить. Пить по 100 мл 4 раза в день перед едой при гастритах, мочекаменной болезни, гиповитаминозах.

Сок из травы сныти втирать в область больных суставов при ревматизме, подагре. Листья свежие прикладывать к больным, воспаленным местам.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАТЬ траву и листья сныти следует во время цветения. Сушить в тени, на сквозняке, периодически переворачивая. Хранить в хорошо проветриваемом помещении. Срок хранения — 1 год.

Сосна обыкновенная *Pinus silvestris* L.

Рис. 73

Хвойное, вечнозеленое дерево высотой 20—50 м. Живет 300—500 лет. Растет и кустами, но редко. Ствол стройный, покрыт растрескавшейся буро-красной или сероватой корой. Корни мощные, крепкие, многочисленные, деревянистые.

Ветки раскидистые, создают пирамидальную или округлую кудрявую крону.

Хвоя, иглы — видоизмененные листья, светло-зеленые, покрыты смолистым восковым налетом, соединены по 2—3 в пучках, держатся 2—3 года, затем опадают.

Цветет с 15 лет в мае—июне. На одном дереве расположены мужские и женские соцветия. Женские — овальные шишечки, в которых располагаются семяпочки с семенными чешуйками. Мужские находятся у основания молодых побегов. Пыльца легко разносится ветром.

Почки — молодые побеги в начальной стадии роста, ароматные, горького вкуса. Созревают на второй год, через 18 месяцев. В марте выпадают из почек, вскоре прорастают. На поверхности земли появляются 5—7 семян.

Молодые растения растут быстро, прибавляют в год по 30—50 см. Со временем рост замедляется.

В хвое и почках много дубильных, горьких веществ, минеральных солей. Имеются витамины С, В₁, В₂, Р, К, каротин, смола, эфирное масло, антоцианы. Витаминов больше в зимней хвое, смолистых и горьких веществ больше в молодых листьях.

Сосна неприхотлива к почве, устойчива к засухе, ветрам, морозам, дождям, солнцелюбива.

Глубокими, мощными корнями сосна закрепляет почву, задерживает движение песков, очищает воздух от вредных газов, пыли, микробов, насыщает фитонцидами, ароматными эфирами. В сосновых лесах, где воздух напоен запахом хвои, строят санатории для больных с заболеваниями легких.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ из хвои получают ароматное масло, широко используемое в парфюмерной промышленности для изготовления духов, мыла, сосновой воды и др. Хвойным экстрактом ароматизируют ванны, сосновой водой опрыскивают комнаты для придания помещению лесного запаха.

Из трещин, надрезов коры вытекает смола — живица, используемая для производства кислот, скипидара, эфиров, канифоли, терпенов, лака, спиртов.

Из терпентина приготавливают скипидар и др. Из скипидара получают камфару, важные для парфюмерии ароматные вещества с запахом ландыша, розы, фиалки и т. д. Уголь из сосновой древесины используется в технике.

Из сосновой смолы получают сургуч, колесную мазь, лак, проклейки для бумаги, высококачественную канифоль, крайне необходимую для натирания смычков музыкальных инструментов.

Янтарь из смолы сосны — отличный материал для изготовления разнообразных ювелирных изделий. Он также используется в оптических приборах, медицинских инструментах, изоляторах.

Древесина — один из основных строительных материалов.

В ПИТАНИИ используют зимнюю хвою первого года. Собирают ее ветками, хранят в холодном месте, под снегом. В этом случае витамины сохраняются до 2—3 месяцев, в комнатных условиях, при содержании в посуде с водой — несколько дней. При хранении веток в комнатных условиях сушеными витамины разрушаются через 2—3 дня.

Хвойный напиток. Хвою промыть холодной водой, откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, растереть в ступе, влить воду и оставить в темном месте на 4 часа. Затем добавить столовый уксус, сахар, выдержать 40 минут и процедить. Хранить в холодном месте.

50 г хвои, 400 мл воды, уксус, сахар по вкусу.

Ванилин, получаемый из сосны, является ценным пищевым сырьем.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют хвою, свежие шишки, почки, пыльцу, живицу, опилки. Препараты из хвои оказывают от-

харкивающее, противомикробное, дезинфицирующее, мочегонное, антицинготное, болеутоляющее действие. Почки сосны используются как отхаркивающее, мочегонное, кровоостанавливающее, противовоспалительное, дезинфицирующее средство.

При приеме препаратов из сосны необходим врачебный контроль.

Настой почек сосны. 10 г измельченных почек настаивать в 250 мл кипятка 4 часа, процедить. Пить по 1 столовой ложке через каждые 2—3 часа при заболеваниях легких, почек.

Настой хвои, почек сосны. 0,5—1 кг хвои или почек настаивать в 3 л кипятка 4 часа. Применять для ванн.

Настой живицы. Свежую смолу (живицу) настаивать в воде на солнце 9 дней. Принимать по 1 чайной ложке 2—3 раза в день при заболеваниях органов дыхания.

Отвар из побегов сосны. 15 г верхушек молодых побегов настаивать в 0,5 л кипящего молока, затем кипятить на слабом огне 10 минут и снова настаивать 2 часа. Выпить за день в 3 приема при заболеваниях органов дыхания.

Отвар из почек сосны. 15—20 г измельченных почек кипятить в 250 мл воды 30 минут, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день при заболеваниях органов дыхания, сердечно-сосудистой системы.

Пыльцу заварить, как чай. Пить при ревматизме, подагре. Пыльцу с медом принимать после тяжелых болезней, операций.

Свежие сосновые опилки, распаренные в кипятке, прикладывать к пояснице, больным суставам.

Почки сосновые входят в состав мочегонных и грудных сборов.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: повышенная чувствительность к растению, тяжелые заболевания почек.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ почки, хвою, пыльцу. Почки собирают ранней весной в период набухания. Распустившиеся почки для лечебных целей непригодны. С молодых срубленных работниками лесничества деревьев срезают верхушки побегов (со старых деревьев почки не берут), сушат на воздухе, в хорошо проветриваемых помещениях, в тени.

Высушенные почки длиной 1—4 см, покрыты склеенными бахромчатыми чешуйками, снаружи розово-бурые, на изломе зеленые или зеленовато-бурые, горьковатые, специфического смолистого запаха. Хранят в деревянных ящиках, выстланных бумагой, в прохладных, сухих, проветриваемых помещениях.

Хвою собирают поздней осенью и зимой, в это время в ней содержится больше эфирного масла и витамина С. Хранят в деревянных ящиках. Пыльцу собирают во время цветения. Хранят в стеклянной посуде, хорошо закупорив.

Спаржа лекарственная *Asparagus officinalis* L.

Рис. 74

Спаржа растет в основном среди кустарников, на лугах. Произрастает около 100 сортов спаржи, из них несколько декоративных.

Многолетнее травянистое двудомное растение высотой 50—150 см. Корневище мощное, толстое, с множеством шнуровидных корней, уходящих в землю. От корневища отходят несколько вертикальных, мясистых, сочных побегов. Стебель прямостоячий, тонкий, ветвистый, зеленый. От него отходят под прямым углом боковые веточки.

Листья — мелкие, пленчатые, треугольные чешуйки. В их пазухах сидят пучки зеленых игловидных мягких веточек — кладодиев, похожих на листья, 1—3 см длины.

Цветет с мая по июнь. Цветки мелкие, желто-зеленого цвета. На одних побегах располагаются только мужские, на других — только женские. Околоцветники колокольчатые, у мужских цветков по 5 мм длины, у женских вдвое меньше.

Плод — мелкая шаровидная ярко-красная ягода. Созревает в августе — сентябре. Семена черные, мелкие.

В корневищах, корнях, в молодых побегах и плодах спаржи много белков, сахара, глюкозы, витаминов, аминокислот, сапонинов. Зрелые ягоды содержат много сахара, лимонной и яблочной кислоты.

Хороший медонос.

В ПИТАНИИ используют молодые мясистые побеги спаржи. Их срезают ножом под землей на 1—3 см, когда они еще белые или лиловатые, лишены хлорофилла.

Самая вкусная — верхняя часть растения. Из спаржи готовят высоковитаминные блюда. Ее добавляют в супы, борщи, используют как гарнир, консервируют на зиму.

У белой спаржи снимают кожицу сверху вниз, сразу сушат или отваривают. С зеленой спаржи кожицу не снимают.

Из семян приготавливают напитки с запахом шоколада. Из плодов делают заменитель кофе.

Салат из спаржи. Стебли средней величины нарезать и потушить в небольшом количестве подсоленной воды с уксусом. Затем откинуть на дуршлаг и заправить маслом. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

250 г спаржи, 150—200 мл воды, 50 г масла растительного, соль, уксус по вкусу, зелень укропа и петрушки.

Салат из спаржи. Кусочки спаржи потушить в небольшом количестве воды с сахаром, солью, уксусом. Затем откинуть на дуршлаг, добавить зеленый салат, заправить майонезом или сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

250 г спаржи, 150—200 мл воды, 150 г листового салата, 50 г майонеза (или сметаны), соль, сахар, уксус по вкусу, зелень укропа и петрушки.

Салат из спаржи с овощами. Кусочки спаржи потушить в небольшом количестве подсоленной воды, откинуть на дуршлаг, добавить

натертую отварную морковь, консервированный или отварной зеленый горошек, зеленый салат. Заправить майонезом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

100 г спаржи, по 70 г моркови и горошка зеленого, 50 г листового салата, 50 г майонеза, соль, зелень укропа и петрушки.

Суп из спаржи. Кусочки спаржи сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Отвар заправить пассерованным луком с мукой, сливочным маслом, положить отварную спаржу, довести до кипения. Затем добавить размешанное с молоком яйцо. Перед подачей на стол посыпать зеленью укропа и петрушки.

200 г спаржи, 500 мл воды, 50 г масла сливочного, 20 г муки, 1 яйцо, 50 мл молока, 50 г лука репчатого, зелень укропа и петрушки.

Борщ со спаржей. Спаржу потушить в воде до готовности, откинуть на дуршлаг. В приготовленный борщ положить спаржу, довести до кипения. Перед подачей к столу в тарелки добавить сметану, зелень укропа и петрушки.

500 мл борща, 300 г спаржи, 50 г сметаны, зелень укропа и петрушки.

Гарнир из спаржи. Небольшие кусочки спаржи потушить в небольшом количестве подсоленной воды со сливочным маслом до готовности, затем откинуть на дуршлаг, залить соусом. Для соуса муку поджарить до золотистого цвета, развести молоком или остуженным отваром, смешать с пассерованным луком, яйцом, сливочным маслом.

300 г спаржи, 50 г масла сливочного, 20 г муки, 50 мл молока, 30 г лука репчатого, 1 яйцо, соль по вкусу.

Гарнир из спаржи. Спаржу связать в пучки (по количеству порций), ошпарить кипятком и тушить в подсоленной воде со сливочным маслом до готовности. Затем осторожно выложить на тарелки, полить сливочным маслом с поджаренными в нем белыми толчеными сухарями.

500 г спаржи, 75 г масла сливочного, 50 г сухарей, соль по вкусу.

Спаржа с рисом. Рис промыть, поджарить с луком в растительном масле до золотистого цвета, добавить подсоленный кипящий бульон или воду и тушить на слабом огне, пока рис не набухнет. Затем выложить его на блюдо, в центре в углубление разместить отварную спаржу, полить сметаной или острым соусом. Вокруг уложить отварной картофель.

200 г риса, 25 г масла растительного, 200 г спаржи, 150 г картофеля, 50 г соуса острого (или сметаны), 50 г лука репчатого.

Спаржа по-польски. Пучки или кусочки спаржи потушить в подсоленной воде до готовности, добавить нарезанное сваренное вкрутую яйцо, поджаренные в сливочном масле сухари. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

250 г спаржи, 1 яйцо, 30 г масла сливочного, 50 г сухарей, соль, зелень укропа и петрушки.

Спаржа жареная. Ростки спаржи сварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, запанировать в сухарях и поджарить в топленом или растительном масле.

500 г спаржи, 70 г сухарей, 150—200 г масла растительного (или топленого), соль.

Спаржа по-итальянски. Спаржу связать в пучки и потушить в подсоленной воде до готовности. Затем откинуть на дуршлаг, посыпать тертым сыром, положить кусочек сливочного масла и запечь в горячей духовке.

500 г спаржи, 200 г сыра, 70 г масла сливочного, соль по вкусу.

Консервированная спаржа. Стебли спаржи отварить в подсоленной воде, уложить головками вниз в банки, залить отваром и стерилизовать 25 минут (2 раза). Можно консервировать спаржу, нарезанную кусочками.

500 г спаржи, 1 л воды, 100 г соли.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют корневища, корни, молодые побеги, плоды дикорастущей спаржи.

Под влиянием препаратов спаржи понижается артериальное давление, нормализуется ритм сердечных сокращений, расширяются периферические кровеносные сосуды. Наблюдается мочегонное, противовоспалительное, болеутоляющее, успокаивающее действие.

Настой побегов спаржи. 30 г молодых побегов и зеленых веточек настаивать в 200 мл кипятка 2 часа, процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки 4—5 раз в день при мочекаменной болезни, воспалении мочевого пузыря, сахарном диабете.

Настой корней спаржи. 20 г корневищ и корней настаивать в 200 мл кипятка 6 часов в термосе, затем процедить. Принимать по 25—30 мл 3 раза в день при ревматизме, подагре, болях в суставах, отеках, воспалении почек, мочевого пузыря, затруднении мочеиспускания, учащенном сердцебиении, гипертонической болезни.

Настой плодов и побегов спаржи. 20 г плодов и молодых побегов настаивать в 200 мл кипятка 4 часа, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3—4 раза в день при кожных гнойничковых сыпях, фурункулезе, отеках, воспалении почек, мочевыводящих путей, болях в суставах, сахарном диабете, золотухе, болезнях печени, желчевыводящих путей.

Настой плодов спаржи. 30 г плодов спаржи настаивать в 200 мл кипятка 2 часа, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3—4 раза в день при импотенции.

Спелые плоды употреблять по 15 г 2—3 раза в день при импотенции.

Сироп из спаржи. Свежий сок смешать с сахаром в соотношении 1:2 и уварить до консистенции сиропа. Принимать по 2 столовые ложки 4—5 раз в день при подагре, ревматизме.

Отвар из корневищ спаржи. 20 г корневищ с корнями кипятить в 250 мл воды 15 минут, настаивать 1 час, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день при болезнях почек, мочевого пузыря, болях в области сердца, ревматизме, подагре.

Настой сбора со спаржей. Побеги или корни спаржи — 3 части, корни щавеля курчавого или конского — 2, трава хвоща полевого — 5, трава буквицы, — 1, плоды шиповника — 2, листья подорожника большого — 2, листья крапивы двудомной — 2, листья земляники лесной — 3 части. 25 г сбора настаивать в 600 мл кипятка 2—4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день при острых и хронических нефритах при сохранении функции почек.

Наружно из отваров, настоев спаржи делают примочки при гнойничковых заболеваниях кожи, золотухе.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ корневища с корнями осенью или весной. Сушат на воздухе в тени на чердаках, открытых верандах, под навесом.

Хранят в коробках, в хорошо проветриваемых помещениях.

Срок хранения — 5 лет.

Спорыш (горец птичий, птичья гречиха)

***Poligonum aviculare* L.**

Рис. 75

Растет как сорняк повсеместно вдоль дорог, на выгонах, в посевах, огородах, садах, по берегам рек, водоемов, на лугах. Образует заросли.

Однолетнее травянистое растение. Стебли стелющиеся, приподнимающиеся, у основания ветвистые, тонкие, узловые. Корни стержневые, тонкие. Листья очередные, мелкие, длиной до 2 см, округло-эллиптические, серовато-зеленого цвета, на коротких черешках.

Цветет с июня по октябрь. Цветки мелкие, зеленовато-белые, по краю розоватые или красноватые, располагаются по 1—5 в пазухах листьев. Плоды — трехгранные темно-бурые семечки.

Растение содержит дубильные, зольные, безазотистые, экстрактивные вещества, смолы, флавоноиды, сахар, белки, горечи, воск, жир, слизь, гликозиды, клетчатку, каротин, следы эфирного масла, витамины С, Е, К, провитамин А, соединения кремневой кислоты, следы алкалоидов. В корнях обнаружены микроэлементы, в цветках — флавоноиды.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ из спорыша делают стойкий синий краситель для тканей.

В ПИТАНИИ используют молодые листья и стебли спорыша: из них готовят салаты, первые и вторые блюда, гарниры.

Салат из спорыша. Молодую траву бланшировать 2—3 минуты, откинуть на дуршлаг, нарезать, смешать с измельченными зеленым луком, сваренным вкрутую яйцом, посолить. Заправить майонезом, или сметаной, или томатным соусом. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

100 г спорыша, 20 г лука зеленого, 1 яйцо, 25 г сметаны (или майонеза, или соуса томатного), соль, зелень укропа и петрушки.

Салат из спорыша с другими травами. Траву спорыша, крапивы, листья щавеля, подорожника, одуванчика, огуречной травы бланшировать 3—5 минут, откинуть на дуршлаг, нарезать, добавить измельченные сваренное вкрутую яйцо, зеленый лук, сыр, натертую морковь, посолить. Заправить майонезом, или сметаной, или растительным маслом, или томатным соусом. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

100 г спорыша, по 50 г подорожника, одуванчика, крапивы, огуречной травы и щавеля, 75 г моркови, 25 г лука зеленого, 1 яйцо, 80 г сыра, 50 г майонеза (или сметаны, или масла растительного, или соуса томатного), соль, зелень укропа и петрушки.

Приправа из спорыша. Сушеные листья спорыша измельчить в порошок. Хранить в стеклянной посуде.

Приправа из спорыша и крапивы. Свежие листья спорыша и крапивы промыть холодной водой, отцедить, пропустить через мясорубку, посолить. Хранить в прохладном месте в стеклянной посуде. Использовать для заправки супов, щей, борщей, вторых блюд, для начинки в пирожки, пельмени (на 1 порцию — 25—50 г).

Суп со спорышем. В мясном бульоне или воде сварить картофель, корень петрушки, добавить пассерованную морковь с луком, измельченную зелень спорыша, посолить, довести до кипения. Перед подачей на стол положить в тарелку сметану, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 100 г картофеля, 15 г корня петрушки, 50 г моркови, 25 г лука репчатого, 15 г масла растительного, 25 г сметаны, 100 г спорыша, соль, зелень укропа и петрушки.

Щи со спорышем. В мясном бульоне или воде сварить картофель, морковь, репчатый лук, капусту, добавить нашинкованную зелень спорыша или порошок из травы, посолить, довести до кипения. Заправить пассерованной морковью с луком. Перед подачей на стол в тарелки положить сваренное вкрутую яйцо, сметану, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 50 г картофеля, 150 г капусты, 100 г спорыша, 50 г лука репчатого, 80 г моркови, 20 г масла растительного, 1 яйцо, 25 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Пюре из спорыша. Зелень спорыша тщательно промыть холодной водой, откинуть на дуршлаг, пропустить через мясорубку с чесноком, посолить, добавить перец, измельченный зеленый лук. Заправить уксусом, или томатным соусом, или майонезом. Посыпать зеленью петрушки и укропа.

200 г зелени спорыша, 25 г лука зеленого, 25 г чеснока, 25 г майонеза (или уксуса, или соуса томатного), перец, соль по вкусу, зелень петрушки и укропа.

Пюре из спорыша и других трав. Зелень спорыша, кислицы, крапивы, щавеля, одуванчика пропустить через мясорубку, добавить измельченный зеленый лук, перец, соль, перемешать. Заправить майонезом или сметаной.

100 г спорыша, по 50 г кислицы, крапивы, щавеля и одуванчика, 25 г лука зеленого, 50 г майонеза (или сметаны), перец, соль по вкусу.

Икра из спорыша. Зелень спорыша сварить с морковью до полуготовности, воду слить, массу пропустить через мясорубку, добавить пассерованный лук, посолить и тушить на слабом огне до готовности. Заправить горчицей и растительным маслом (можно положить чеснок).

100 г спорыша, 20 г моркови, 25 г лука репчатого, 50 г масла растительного, 1 г горчицы, 5 г чеснока, соль по вкусу.

Чай из спорыша. Траву спорыша тщательно промыть холодной водой, высушить в тени, нарезать мелкими кусочками и заварить, как чай. Полезный витаминный напиток пить с сахаром, вареньем, медом.

Напиток из спорыша. Свежую или сушеную траву настаивать в охлажденной кипяченой воде 4—6 часов, процедить, добавить лимонный сок, сироп из ягод, настоек шиповника, сахар.

500 г спорыша, 1,5 л воды, 500 мл настоя шиповника, 20 г сока лимонного, сахар по вкусу.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют траву спорыша. Она оказывает общеукрепляющее, тонизирующее, мочегонное, противовоспалительное, противоглистное действие, понижает кровяное давление, нормализует обмен веществ.

Настой травы спорыша. 25 г травы спорыша настаивать в 200 мл кипятка 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день при общей слабости, гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, туберкулезе легких, маточных, кишечных, геморроидальных и легочных кровотечениях.

Настой травы спорыша. 5 г травы спорыша настаивать в 300 мл кипятка 2 часа, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день при общей слабости, после тяжелых болезней, нарушении солевого обмена.

Отвар из травы спорыша. 10 г травы спорыша кипятить в 400 мл воды 20 минут, настаивать 2 часа, затем процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день как укрепляющее, тонизирующее средство, при общей слабости.

Отвар из травы спорыша. 20 г травы спорыша кипятить в 200 мл воды 15 минут, настаивать 1 час, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при болезнях почек, мочевого пузыря, печени.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ траву спорыша во время цветения, пока стебли мягкие. Срывают руками или срезают ножом, серпом. Сушат в тени, на сквозняке, на чердаках, верандах, под навесом, периодически переворачивая. Хранят в сухом, хорошо проветриваемом помещении.

Срок хранения — 2 года.

Стрелолист

Sagittaria L.

Рис. 76

Встречается часто по берегам водоемов, озер, рек, на болотах.

Многолетнее травянистое растение. Корневище короткое, на нем образуются клубни в виде орехов. От корневой розетки отходят 3 типа листьев: надводные — прямостоячие, на черешках, выступают над водой в виде стрел; плавающие — с более короткими лопастями; подводные — сидячие, в виде лент.

Стебель цветоносный, трехгранный.

Цветет с июня по сентябрь. Цветки обоеполые, белые с фиолетовым пятном у основания. Располагаются по 3 мутовки в пазухах верхушечных листьев. Мувочки образуют редкую кисть. Две нижние мутовки — пестичные цветки, остальные — тычиночные.

Подземные клубни содержат крахмал (до 35 %), много белка, жира, сахара, дубильные вещества, придающие горечь.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ из стрелолиста плетут корзины, коврики, делают мелкие поделки, укрепляют им изгороди.

В ПИТАНИИ используют корневища стрелолиста с клубнями. Сырые клубни напоминают вкус орехов, печеные — подобны картофелю, вареные — как горох. Из муки варят желе, кисель, крем.

Мука из клубней стрелолиста. Клубни тщательно промыть холодной водой, нарезать кусочками в 1—2 см и сушить на солнце, затем в печках, духовках при температуре 50—60 °С. Сушеные клубни измельчить, просеять через сито. Использовать для заправки первых и вторых блюд. Хранить в сухом, прохладном месте.

Клубни стрелолиста печеные. Клубни обмыть, уложить на противень или сковороду и печь в духовке. Затем очистить кожуру и посолить.

Фарш из клубней стрелолиста. Клубни стрелолиста пропустить через мясорубку с морковью, смешать с пассерованным луком, посолить. Использовать как приправу к мясным, рыбным блюдам, для начинок.

75 г стрелолита, 100 г моркови, 50 г лука репчатого, 20 г масла растительного, соль, перец по вкусу.

Каша из клубней стрелолиста. Свежие клубни стрелолиста промыть холодной водой, проварить в подсоленной воде 5 минут, откинуть на дуршлаг. Затем очистить от кожицы, пропустить через мясорубку, добавить молоко, сахар и варить на слабом огне до готовности. Перед подачей на стол смазать сливочным маслом.

250 г пюре из клубней стрелолиста, 200 мл молока, 20 г сахара, 20 г масла сливочного.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ корневища и клубни стрелолиста осенью, сушат в тени, сушилках, печах, духовках, в хорошо проветриваемом помещении. Хранят в сухом месте.

Срок хранения не установлен.

Сурепка обыкновенная (сурепица)

Barbarea R. Vr

Рис. 77

Растет часто на полях, лугах, вдоль дорог, в посевах, огородах, садах.

Двулетнее травянистое растение высотой 20—60 см. Стебель разветвленный, слегка опушенный или голый. Листья прикорневые и нижние стеблевые — черешковые, верхние — сидячие, яйцевидные.

Цветет в мае — июне. Цветки пятилепестковые, с одним пестиком, золотисто-желтого цвета, приятного запаха. Соцветия собраны в густые кисти.

Плоды — стручки цилиндрические, четырехгранные, направлены косо вверх. Одно растение дает до 10 000 семян.

Растение содержит витамины С, группы В, гликозиды, жирное масло.

Хороший медонос.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ из цветков можно получать краситель желтого цвета для тканей из натуральных волокон.

В ПИТАНИИ используют молодые листья, собранные ранней весной или осенью, а также из-под снега. Из них приготавливают витаминные салаты. Мороженые листья пригодны для пюре.

Масло сурепки желтого или темно-коричневого цвета применяют в хлебулочном, кондитерском производстве, в консервной промышленности.

Салат из сурепки. Молодые листья тщательно промыть холодной водой, бланшировать 3—5 минут, откинуть на дуршлаг, нарезать, добавить измельченные зеленый лук, сваренное вкрутую яйцо, посолить. Заправить майонезом, или сметаной, или растительным маслом. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

150 г сурепки, 25 г лука зеленого, 1 яйцо, 50 г майонеза (или сметаны, или масла растительного), соль, зелень укропа и петрушки.

Приправа из сурепки. Бланшированные листья пропустить через мясорубку, добавить измельченный лук, посолить.

200 г листьев сурепки, 25 г лука зеленого, соль по вкусу.

Суп с сурепкой. В мясном бульоне или воде сварить овощи, добавить молодые бланшированные листья или пюре сурепки, довести до кипения.

500 мл бульона, 100 г картофеля, 15 г корня петрушки, 50 г моркови, 30 г лука репчатого, 100 г листьев сурепки или 50 г пюре.

Щи, борщ с сурепкой. В приготовленные борщ или щи добавить молодые листья сурепки или пюре, кипятить 1—3 минуты, посыпать зеленью укропа или петрушки.

500 мл щей или борща, 100 г листьев сурепки, зелень укропа и петрушки.

Котлеты любительские с сурепкой. Свинину дважды пропустить через мясорубку, добавить пюре из сурепки, кусочки свиного сала, чеснок, соль, черный молотый перец, тщательно перемешать. Из массы сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и жарить на топленом или растительном масле.

300 г свинины, 75 г сала, 5 г чеснока, 75 г сурепки, 75 г сухарей панировочных, 40 г масла топленого или растительного, перец, соль по вкусу.

Рыба, жаренная с сурепкой. Филе рыбы промыть холодной водой, обсушить на салфетке, посолить, посыпать перцем, смазать пюре из сурепки, запанировать в муке и жарить в растительном масле.

400 г филе рыбы, 150 г сурепки, 75 г муки, 150 г масла растительного, соль, перец по вкусу.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют траву сурепки. Она оказывает сильное мочегонное действие, возбуждает нервную систему, тонизирует деятельность организма.

Назначают настой сушеной травы.

Настой травы сурепки. 1. 20 г травы настаивать в 200 мл кипятка 3 часа, процедить. Принимать по 400 мл 4 раза в день при отеках как мочегонное средство, при эпилепсии, пониженной половой деятельности, недостаточной выработке спермы, общей слабости, неврастении.

2. 40 г сурепки настаивать в 200 мл кипятка 3 часа, процедить. Пить по 50 мл 4 раза в день после еды при гиповитаминозах, общей слабости, параличах, отеках.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ траву во время цветения. Сушат в тени, на чердаках, открытых верандах, в хорошо проветриваемых помещениях. Хранят в бумажных мешках, коробках.

Срок хранения — 1 год.

Сусак зонтичный **Butomus umbellatus L.**

Рис. 78

Растет по берегам рек, на заболоченных лугах, влажных почвах, у водоемов.

Многолетнее травянистое растение высотой до 1,5 м. Стебли округлые, безлистные, цилиндрические. Корневище толстое, мясистое, распростертое, с длинными многочисленными корневыми мочками.

Листья выходят из корневища, многочисленные, трехгранные, линейные, у основания стебля собраны в прикорневую розетку.

Цветет в июне — июле. Цветки бело-розовые, диаметром до 2,5 см, обоеполые, собраны на верхушке стебля в зонтиковидное соцветие на длинных цветоножках.

Плоды — сборные листовки.

Сушеные корневища содержат крахмал, камедь, сахар, белок, жир. В увядших листьях обнаружен витамин С. В клубневидных образованиях на корнях сусака много крахмала, белков, сахара, жира.

Хороший медонос.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ из листьев сусака плетут корзины, маты, циновки, рогожи, тапочки, делают игрушки, сувениры.

Садоводы разводят это красивое декоративное растение в парках, около водоемов, по берегам искусственных рек, каналов.

В ПИТАНИИ употребляют вкусные, питательные корневища в поджаренном, отварном, пареном виде. Из них получают муку, пригодную для выпечки хлеба, лепешек, блинов. По питательной ценности она близка к ржаной муке. Из корневища приготавливают суррогат кофе.

Мука из сусака. Вымытые корневища разрезать на куски толщиной 0,5—2 см, подсушить сначала на воздухе, затем в печах, духовках, пока они не станут легко разламываться. Сушеные корневища измельчить. Использовать для приготовления теста, заправки супов, соусов.

Пюре из корней сусака. Корни сусака варить 15—20 минут, смешать со щавелем, пропустить через мясорубку, добавить пассерованный лук, перец, посолить и варить на слабом огне до готовности. Использовать как приправу к жареным мясным, рыбным блюдам.

250 г корней сусака, 50 г лука репчатого, 50 г щавеля, перец, соль по вкусу.

Корни сусака вареные. Корни сусака тщательно промыть холодной водой, разрезать на куски 2—3 см, сварить в подсоленной воде до готовности, затем откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, заправить сливочным маслом или сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки. Употреблять как самостоятельное блюдо и как гарнир к мясным, рыбным блюдам.

250 г корней сусака, 30 г масла сливочного (или 50 г сметаны), соль, зелень укропа и петрушки.

Корни сусака жареные. Корни сусака тщательно промыть холодной водой, разрезать на куски, сварить в подсоленной воде до готовности, затем откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, посолить, запанировать в сухарях и жарить на растительном или топленом масле. Перед подачей на стол заправить сливочным маслом или сметаной, посыпать зеленью петрушки и укропа.

250 г корней сусака, 50 г сухарей панировочных, 100 г масла, 50 г сметаны, соль, зелень петрушки и укропа.

Корни печеные. Корни сусака испечь в духовке или в золе костра, как картофель. Есть, сняв корочку.

Кофе из сусака. Корневища сусака высушить, поджарить в духовке, измельчить на кофемолке. Порошок заваривать, как кофе. Употреблять с молоком, сливками, сахаром, медом.

20 г порошка сусака, 250 г кипятка, сладости по вкусу.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют корневища и листья сусака. Растение оказывает жаропонижающее, мочегонное, смягчающее, отхаркивающее, слабительное действие, стимулирует менструации.

Отвар из корневищ сусака. 10 г корневищ сусака кипятить в 200 мл воды на слабом огне 30 минут, настаивать в теплом месте 2 часа, затем процедить. Пить по 50 мл 4 раза в день после еды при болезнях печени, почек, органов дыхания, простуде, запорах.

Сок из сусака. Из свежих, хорошо промытых листьев сусака отжать сок. Использовать для смазывания лишаяев, белых пятен на коже (витилиго).

Измельченные корневища сусака прикладывать к воспаленным местам.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ корневища и листья сусака. Корневища выкапывают поздней осенью или ранней весной до цветения, когда в них содержится больше биологически активных веществ, лопатами или специальными вилами, отряхивают от земли, обмывают холодной водой, разрезают на куски 10—15 см и сушат в сушилках.

При заготовке нельзя уничтожать все растения подряд. Необходимо оставлять молодые растения на расстоянии не реже 1 м друг от друга. Стебли с семенами не выбрасывать, а стараться здесь же их посеять.

Листья собирают во время цветения, сушат в тени, под навесом, на открытых верандах, на чердаках. Хранят в сухом помещении.

Срок хранения листьев — 1 год, корневищ — до 5 лет.

Татарник колючий *Onopordon acanthium* L.

Рис. 79

Растет около домов, на пустырях, в огородах, садах, в посевах, вдоль дорог.

Двулетнее травянистое растение высотой до 2 м. Стебель ветвистый, крепкий, паутинисто-шерстистый, разветвленный, с колючими крыльями. Листья очередные, светло-зеленые, крупные, длиной до 30 см, перисто-лопастные, волнистые, войлочно-опушенные, по краю зубчатые, с жесткими, желтыми, игловидными колючками.

Цветет в июне — августе. Цветки обоеполые, одиночные или собранные по 2—3 на концах ветвей в одиночные колючие корзинки, диаметром до 7 см, трубчатые, лилово-пурпурные, иногда беловатые.

Плоды — серые или коричневые семянки, сжатые с боков, с рыжеватым хохолком, состоящим из множества волосков. Созревают в сентябре — октябре.

Растение содержит сапонины, алкалоиды, инулин, горькие вещества, лактон аркциопикрин, во время цветения много витамина С. В корнях много крахмала, в семенах — жирного масла.

Хороший медонос.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ из семян получают масло, пригодное для технических целей. Иногда используется как декоративное растение.

В ПИТАНИИ используют молодые листья, побеги и корни татарника. Они обладают диетическими свойствами. Из листьев и побегов готовят салаты, первые блюда, гарниры, начинки для пирожков. Зелень консервируют и сушат на зиму. Корни однолетних растений едят вареными и печеными. Из них делают муку, крупу, крахмал. Из семян получают масло, по вкусу близкое подсолнечному.

Порошок из татарника. Молодые листья и побеги татарника, собранные до цветения, высушить, измельчить в кофемолке, просеять через сито. Использовать как приправу для первых и вторых блюд (по 5 г на одну порцию).

Салат из татарника. Листья татарника, бланшированные 5—10 минут, пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанные чеснок, тертый хрен, уксус, соль. Выдержать на холоде 1—2 часа. Заправить сметаной или растительным маслом.

100 г листьев татарника, 10 г чеснока, 50 г хрена, 25 г сметаны (или масла растительного), соль, уксус по вкусу.

Салат из татарника с мясными продуктами. Бланшированные листья татарника мелко нарезать, добавить колбасу, или ветчину, отварное мясо, чеснок, тертый хрен, посолить. Заправить майонезом, или сметаной, или томатным соусом. Посыпать зеленью укропа, петрушки и зеленым луком.

100 г листьев татарника, 70 г мясных продуктов, 1—2 зубка чеснока, 50 г хрена, 25 г майонеза (или сметаны, или соуса томатного), соль, зелень укропа и петрушки.

Салат из татарника с рыбой. Бланшированные молодые листья и побеги татарника нарезать, добавить кусочки жареной или отварной рыбы, нашинкованный зеленый лук, посолить. Заправить растительным маслом или томатным соусом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

100 г татарника, 100 г рыбы, 25 г лука зеленого, 25 г соуса томатного (или 50 г масла растительного), соль, зелень укропа и петрушки.

Салат из татарника с сыром. Листья татарника бланшировать 3—5 минут, пропустить через мясорубку, добавить нашинкованный зеленый лук, 5 %-ный столовый уксус, посолить, перемешать, выложить на тарелку, обложить натертым сыром, полить майонезом.

100 г листьев татарника, 50 г сыра, 25 г майонеза, 25 г лука зеленого, 20 мл уксуса, соль по вкусу.

Пюре из татарника. Молодые листья и побеги татарника промыть холодной водой, бланшировать 5 минут, воду сцедить. Зелень пропустить через мясорубку, смешать с пассерованным луком, довести до кипения, добавить растительное масло, растертый с солью чеснок, перец, перемешать. Использовать как приправу к мясным, рыбным, овощным блюдам, винегретам, салатам, соусам.

100 г зелени татарника, 50 г лука репчатого, 10 г чеснока, 20 г масла растительного, соль, перец по вкусу.

Холодник с татарником. Щавель сварить в подсоленной воде, охладить. В отвар положить нарезанные свежие огурцы, сваренное вкрутую яйцо, листья татарника, зеленый лук. Перед подачей на стол заправить сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

100 г листьев татарника, 150 г щавеля, 500 мл воды, 100 г огурцов, 1 яйцо, 25 г сметаны, 20 г лука зеленого, соль, зелень укропа и петрушки.

Окрошка с татарником. В квас положить отварной картофель, натертый на крупной терке, нарезанные свежие огурцы, зеленый лук, белок, желток, растертый с горчицей, бланшированные измельченные листья татарника, соль. Заправить сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл кваса, 75 г картофеля, 100 г огурцов, 25 г лука зеленого, 1 яйцо, 100 г листьев татарника, 10 г горчицы, 25 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Щи с татарником. В мясном бульоне или воде сварить картофель, морковь, репчатый лук, корни петрушки, добавить щавель, листья татарника, посолить, довести до кипения. Заправить сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 100 г татарника, 150 г щавеля, 50 г картофеля, 30 г моркови, 25 г лука репчатого, 15 г корня петрушки, 25 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Корни татарника отварные. Хорошо вымытые корни татарника отварить в подсоленной воде, пропустить через мясорубку. Массу уложить на отварную свеклу, посыпать измельченными петрушкой, зеленым луком, укропом, молотым черным перцем, солью. Заправить сметаной или майонезом.

100 г корней татарника, 200 г свеклы, 50 г сметаны (или майонеза), 25 г петрушки, 5 г перца, 25 г лука зеленого, 15 г укропа, соль по вкусу.

Корни татарника с овощами. Корни татарника тщательно промыть холодной водой, сварить, пропустить через мясорубку, добавить измельченные морковь, свеклу, картофель, чеснок, натертый хрен, посолить, перемешать. Заправить сметаной или майонезом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

100 г корней татарника, 100 г свеклы, 70 г моркови, 100 г картофеля, 5 зубков чеснока, 20 г хрена, 50 г сметаны (или майонеза), соль, зелень укропа и петрушки.

Яичница с помидорами и татарником. Ломтики очищенных от кожуры помидоров посыпать мелко нарезанными листьями или порошком татарника, поджарить на сале или сливочном масле, залить яйцами и жарить до готовности. Заправить пассерованным луком.

50 г листьев татарника, 150 г помидоров, 2—3 яйца, 75 г сала, 50 г лука репчатого, соль по вкусу.

Морковь, тушенная с татарником. В натертую на крупной терке морковь добавить зеленый горошек, репчатый лук, немного воды или бульона и тушить 10—15 минут, затем добавить мелко нарезанные листья татарника, семена укропа, тмина, соль, черный молотый перец, сливочное масло и продолжать тушить на слабом огне 5—10 минут.

100 г листьев татарника, 400 г моркови, 100 г горошка зеленого, 50 г лука репчатого, 25 г масла сливочного, 150 г сметаны, 100 г бульона, по 5 г семян укропа и тмина, соль, перец по вкусу.

Котлеты рыбные с татарником. Рыбное филе с репчатым луком и размоченным в молоке белым хлебом пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, порошок татарника, размягченное масло, перемешать. Из массы сформовать котлеты или биточки, запанировать их в сухарях и пожарить на растительном масле.

10 г порошка татарника, 400 г филе рыбы, 50 г хлеба белого, 100 мл молока, 50 г лука репчатого, 30 г масла сливочного, 50 г масла растительного, 50 г сухарей панировочных или муки, 50 мл молока, соль, перец по вкусу.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют листья, цветочные корзинки и корни татарника. Они оказывают мочегонное, бактерицидное, кровоостанавливающее, тонизирующее, противовоспалительное действие, улучшают деятельность сердца, нормализуют ритм, усиливают сердечные сокращения, суживают периферические сосуды, немного повышают артериальное давление, улучшают самочувствие. В малых дозах возбуждают центральную нервную систему, в больших — угнетают ее, уменьшают судороги.

Настой цветочных корзинок и листьев татарника. 20 г листьев и цветочных корзинок татарника настаивать в 200 мл кипятка 4 часа, процедить. Пить по 50 мл 2—3 раза в день при воспалительных заболеваниях почек, мочевого пузыря, понижении кровяного давления, учащенных сердцебиениях, бронхиальной астме, простудном кашле, угнетенном самочувствии. Использовать наружно для промывания ран, примочек на фурункулы, карбункулы, обморожения, ожоги.

Настой листьев татарника. 15 г листьев татарника настаивать в 200 мл кипятка 1 час, процедить. Пить по 100 мл 3—4 раза в день при кожных сыпях, лишаях, экземах.

Отвар из татарника. 20 г сушеных листьев или цветочных корзинок татарника кипятить в 200 мл воды на слабом огне в закрытой посуде 20 минут, охладить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день при ревматизме, геморрое, воспалении мочевого пузыря, учащенном сердцебиении, кашле, простуде. Обмывать гноящиеся, долго не заживающие раны, язвы, делать примочки, компрессы на фурункулы, карбункулы.

Порошок из татарника. Измельченные в порошок сушеные листья татарника или цветочные корзинки принимать по 1 чайной ложке 3—4 раза в день при воспалении мочевого пузыря, простуде, геморрое. Присыпать им раны, язвы.

Тщательно промытые, измельченные листья татарника прикладывать на гноящиеся раны, язвы.

Сок из листьев татарника. Молодые свежие листья татарника промыть холодной водой, пропустить через мясорубку, отжать сок. Использовать для обмывания ран, примочек к пораженным участкам кожи.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: гипертоническая болезнь.

ЗАГОТАВЛИВАТЬ татарник следует в парусиновых или кожаных перчатках.

Татарник, используемый в питании, собирают ранней весной, до цветения. Срезают молодые розеточные листья и побеги первого года жизни. Для лечебных целей заготавливают поздние листья, предварительно удалив колючки. Сушат вначале в тени, досушивают в духовке, печке, сушилках при температуре 45—50 °С.

Корни первого года жизни выкапывают осенью, второго года — ранней весной, после появления первых розеточных листьев. Промывают холодной водой, раскладывают тонким слоем на подстилку, провяливают на сквозняке, досушивают в духовке, сушилке при температуре 45—50 °С.

Семена собирают по мере созревания в сентябре — октябре, сушат на сквозняке, в хорошо проветриваемом помещении.

Срок хранения листьев и побегов — 1 год; корней, семян — 3 года.

Терн (колючая слива)

***Prunus spinosa* L.**

Рис. 80

Растет в оврагах, вдоль дорог, около рек, на лесных опушках. Сейчас насчитывается более 2000 сортов слив, предком которых является терн.

Колючий кустарник, редко дерево, высотой до 4 м, ветвящийся, морозоустойчивый, светолюбивый. Ветки многочисленные, горизонтальные, заканчиваются острым толстым шипом, молодые опушенные, кора бурая, темно-красная.

Корни многочисленные, мощные. Листья некрупные, продолговатые, молодые опушенные, с возрастом становятся темно-зелеными, с матовым отливом, кожистыми.

Цветет в конце апреля — начале мая. Цветки одиночные или по два, на коротких цветоносах, пятилепестковые, белые, распускаются раньше листьев, покрывают все ветви, имеют слабый запах горького миндаля.

Плодоносит с 2—3-летнего возраста. Плоды — шаровидная или овальная костянка до 10—15 см в диаметре, темно-синего или черного цвета, с сизым налетом. Мякоть зеленая, кислосладкая, терпкая. Косточки не отделяются от мякоти. Созревают плоды в августе — сентябре, держатся на дереве всю зиму до весны.

В мякоти найдены дубильные, пектиновые, азотистые, зольные, ароматические вещества, кислоты, витамины С, В₁, каротин, цианистые соединения, флавоновый гликозид. Семена содержат ядовитый гликозид, отщепляющий синильную кислоту. В корнях обнаружены дубильные, красящие вещества, в листьях много витамина С, каротина, фитонцидов, в цветках имеются цианистые соединения, фитонциды, кислоты, эфирное масло, дубильные, горькие вещества.

Хороший медонос.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ используют древесину терна. Она твердая, прочная, коричнево-красного цвета, хорошо полируется. Из нее делают некоторые токарные, столярные изделия, мелкие поделки, трости и др. Из косточек народные умельцы изготавливают красивые пуговицы.

Соком из плодов, вываренных в щелочи, красят льняные ткани в красный цвет. Из корней и плодов получают зеленую, желтую, коричневую краски для живописи.

Садоводы применяют терн как карликовый подвой для прививок различных сортов деревьев. Его разводят как декоративное растение и для укрепления склонов, береговых откосов, оврагов, создания непроходимых живых изгородей.

В ПИТАНИИ используют плоды терна. Их употребляют свежими, сушеными, консервированными. Из свежих плодов варят компот, повидло, мармелад, кисель, желе, варенье, приготавливают сок, сироп, из сушеных делают суррогат кофе. Из семян получают масло, которое используют в кондитерском производстве.

Сок из терна. Очищенные от косточек плоды выдержать 7—10 минут при температуре 60—70°C, размять деревянным пестиком, отжать сок, разлить в банки, бутылки и пастеризовать: пол-литровые банки — 20, литровые — 30 минут.

Сироп из терна. Дольки слив засыпать сахаром. Когда он растворится, сок слить, разлить в стерилизованную посуду и укупорить. Хранить в холодном месте.

Компот из терна. Сливы разрезать вдоль, удалить косточки, разложить в банки, залить 65%-ным сахарным сиропом и пастеризовать при температуре 85°C: пол-литровые банки — 20, литровые — 25, трехлитровые — 35 минут.

1 кг слив, 650 г сахара, 350 мл воды.

Джем из терна. Очищенные от косточек сливы варить в воде до размягчения, затем добавить сахар и варить до готовности. Охладить, разложить в банки, накрыть пергаментной бумагой. Хранить в прохладном месте.

1 кг слив, 800 г сахара, 200 мл воды.

Желе из терна. Сливы и лимонную цедру кипятить в закрытой посуде в небольшом количестве воды 30 минут, затем протереть через сито, добавить растворенный в воде желатин, сахар, довести до кипения, охладить.

200 г слив, 300 мл воды, 25 г цедры лимонной, 20 г желатина, 200 г сахара.

Конфитюр из терна. Сливы измельчить, залить водой, кипятить 15 минут, затем добавить сахар и варить до готовности. Массу разложить в банки, накрыть пергаментной бумагой.

250 г слив, сахар по вкусу, 300 мл воды.

Мармелад из терна. Очищенные от косточек сливы протереть через сито, выпаривать 20 минут, смешать с сахарным сиропом и варить до густоты мармелада на слабом огне.

1 кг слив, 800 г сахара, 200 мл воды.

Повидло из терна. Спелые сливы без косточек кипятить на слабом огне в воде до загустения, затем всыпать небольшими порциями сахар и варить до консистенции повидла.

500 г слив, 600 мл воды, сахар по вкусу.

Повидло из терна без сахара. Спелые или перезревшие сливы без косточек варить в воде до густоты повидла, разложить в банки. Хранить в холодном месте.

1 кг слив, 500 мл воды.

Варенье из терна. Приготавливают два сахарных сиропа: слабый и сильный. Сливы без косточек залить слабым сахарным сиропом (800 г сахара, 500 мл воды) и оставить на 4 часа. Затем нагреть до температуры 90°C и выдержать в прохладном месте 10 часов, добавить концентрированный сироп (500 г сахара, 150 мл воды) и варить до готовности.

1 кг слив, 1,3 кг сахара, 650 мл воды.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют плоды, листья, цветки, корни, кору терна.

Плоды оказывают вяжущее, антисептическое, мочегонное, закрепляющее действие, повышают аппетит. Цветки употребляют как мочегонное, слабительное, потогонное, прекращающее рвоту, тошноту, улучшающее обмен веществ, успокаивающее нервную систему средство. Листья молодые, заваренные, как чай, хорошее мочегонное, слабительное, ранозаживляющее средство. Кора и корни оказывают жаропонижающее действие.

Настой цветков терна. 40 г цветков или листьев настаивать в 200 мл охлажденной кипяченой воды 10 часов, процедить. Пить по 50 мл 4 раза в день перед едой как легкое слабительное при запорах, заболеваниях почек, мочевого пузыря, печени, нарушении обмена веществ, простуде.

Настой листьев терна. Молодые листья, собранные сразу после

цветения, заварить кипятком, как чай. Пить по 150—200 мл 3 раза в день как мочегонное средство при отеках, заболеваниях почек.

Фрукты сливы употреблять свежими, сушеными, в виде настоев, киселей при плохом аппетите, атеросклерозе, подагре.

Листья свежие и сушеные, распаренные в кипятке, прикладывают на долго не заживающие раны, язвы.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены

ЗАГОТАВЛИВАЮТ плоды терна по мере созревания, лучше после первых заморозков, когда в них исчезает терпкость. Сушат в сушилках, печах, на солнце.

Цветки срывают во время цветения, молодые побеги — в мае, июне. Сушат на воздухе, в тени, на ветру, в хорошо проветриваемом помещении.

Кору снимают с дерева весной до цветения, корни выкапывают осенью. Сушат кору и корни в сушилках, печах, предварительно провялив на воздухе.

Срок хранения плодов, листьев, цветков — 1 год, коры, корней — более 3 лет.

Тростник обыкновенный ***Phragmites communis Trin***

Рис. 81

Растет повсеместно около водоемов, прудов, рек, в сырых заболоченных местах, лугах, среди кустарников. Размножается корневищами, быстро проникающими во влажную почву.

Многолетнее травянистое прибрежно-водное растение высотой до 4 м. Стебель гибкий, толщиной в 2 см, от ветра не ломается, а только сгибается. Корневище ползучее, до 2 м длины. От него отходят длинные полые побеги.

Листья очередные, длинные, плоские, ланцетовидные, кожистые, по краям острые, сизо-зеленые. Они, как флюгер, поворачиваются ребром к ветру.

Цветет с июля по сентябрь. Соцветие — метелка многоколосковая, раскидистая, пушистая, до 30 см длины, фиолетового или серебристо-буроватого цвета.

До колошения в молодом растении содержатся экстрактивные вещества, витамин С, клетчатка, целлюлоза, белок, жир, каротин. В сушеных корневищах найдены сахар, крахмал, белковые вещества, в листьях — витамины, каротин, фитонциды.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ тростник используют довольно широко. Издревле из растения делали музыкальные инструменты — свирели, пищики для флейт, кларнетов.

Стебли применяют в производстве бумаги, картона, из них спрессовывают плиты камышит — строительный материал, обладающий звуко- и теплоизоляционными свойствами.

В ПИТАНИИ используют молодые, нежные побеги, сладкие кор-

невища. Их употребляют сырыми, вареными, печеными, маринованными, готовят супы, винегреты, пюре, муку для хлебных изделий.

Салат из тростника. Чисто вымытые корни тростника опустить в подсоленную воду, сварить на слабом огне до готовности, откинуть на дуршлаг, затем нарезать на куски длиной 2 см, добавить измельченный щавель, натертый хрен, посолить. Заправить сметаной или майонезом.

300 г корней тростника, 50 г щавеля, 50 г хрена, 50 г сметаны (или майонеза), соль по вкусу.

Вареные корни тростника. Корни тростника тщательно промыть холодной водой, нарезать на куски 2—3 см, сварить в подсоленной воде на слабом огне до готовности, затем откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, корни посыпать измельченным щавелем. Заправить растительным маслом или сметаной.

400 г корней тростника, 50 г щавеля, 40 г сметаны (или масла растительного), соль по вкусу.

Пюре из корней тростника. Корни тростника тщательно промыть холодной водой, отварить в подсоленной воде, пропустить через мясорубку, посолить. Заправить поджаренным луком с крапивой и 5%-ным уксусом.

200 г корней тростника, 60 г крапивы, 50 г лука репчатого, 25 г масла растительного, уксус, соль по вкусу.

Мука из тростника. Корневище тростника тщательно промыть холодной водой, разрезать на кусочки 0,5—1 см, высушить в печке или духовке, затем смолоть. Использовать как добавку в зерновую муку при выпечке хлеба, пряников, печенья, бисквитов и других изделий.

Хлеб с тростниковой мукой. Пшеничную муку смешать с тростниковой (3:1), добавить дрожжи, разведенные в небольшом количестве молока, яйцо, теплое молоко с водой, соль, муку, замесить тесто, посыпать мукой, накрыть салфеткой и поставить в теплое место на 40 минут. Когда тесто подойдет, обмять его и вымесить так, чтобы оно легко отставало от рук и стенок посуды. Сформовать хлеб, накрыть салфеткой, дать постоять в теплом месте 30 минут и выпечь.

1 кг муки, 400 мл молока (или смеси молока с водой), 40 г дрожжей, 1 яйцо, соль по вкусу.

Печенье с тростниковой мукой. Пшеничную муку смешать с тростниковой (3:1), добавить взбитое с яйцом масло, тертый горький миндаль, сахар, размешать и поставить в холодное место на 8—12 часов. Затем тесто раскатать, вырезать различной формы печенье, положить на противень, смазать яйцом, посыпать сахаром и выпекать в духовке до золотистого цвета.

300 г муки, 100 г масла сливочного, 1 яйцо, 100 г сахара, 2—3 штуки миндаля горького, 50 г сахара.

Сироп из тростника. Корневище, собранное весной, очистить от кожуры, промыть холодной водой, нарезать и варить в воде 1 час. Затем отцедить и кипятить в закрытой посуде до консистенции сиропа. Хранить в стеклянной посуде в холодном месте.

Кофе из тростника. Высушенные корневища смолоть в кофемолке (можно смешать с цикорием). Заваривать, как кофе. Пить с молоком, сливками.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют стебли и листья. Они оказывают жаропонижающее, мочегонное, потогонное, противовоспалительное, витаминное действие.

Настой тростника. 20 г листьев и стеблей тростника измельчить, настаивать в 200 мл кипятка в термосе 4 часа, затем процедить. Пить по 50 мл 4 раза в день при простуде, болезнях почек, мочевого пузыря, отеках.

Настой стеблей тростника. 50 г свежих стеблей настаивать в 300 мл кипятка 6 часов, процедить. Пить по 50 мл 4 раза в день перед едой при общей слабости, гиповитаминозах.

Порошком из высушенных листьев тростника посыпать гноящиеся, долго не заживающие раны, язвы.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ молодые стебли и листья в мае — июне. Сушат в хорошо проветриваемом помещении, под навесом, на чердаках, раскладывая тонким слоем, периодически переворачивая.

Корневища достают со дна водоема граблями, вилами, баграми, промывают холодной водой, отрезают надземные части и мелкие корешки и провяливают несколько часов на воздухе, затем сушат в сушильках, печах, духовках при температуре 55—60 °С.

Хорошо высушенное сырье разламывается с хрустом, сладковатого вкуса, приятного запаха.

При заготовке нельзя выкапывать все растения подряд. Необходимо оставлять часть тростника для восстановления зарослей.

Срок хранения корневищ — до 3 лет, стеблей и листьев — 1 год.

Тысячелистник обыкновенный

***Achillea millefolium* L.**

Рис. 82

Растет повсеместно в редких лесах, на опушках, по обочинам дорог, на пустырях, в садах.

Многолетнее травянистое растение высотой 50—80 см. Корневище толстое, ползучее, с многочисленными тонкими мочковатыми корнями, подземными побегами.

Стебель отходит от корневища (иногда несколько), прямостоячий, угловато-бороздчатый, голый или слегка опушенный, ветвистый в верхней части.

Листья прикорневые, развиваются от побегов на черешках, ланцетовидные, двоякоперисторассеченные, до 15 см длины, серо-зеленые, голые или опушенные, с нижней стороны много масляных железок. Стеблевые листья небольшие, опушенные, сидячие.

Цветет в июле — сентябре. Цветки белые (красные, розовые, желтые), собраны в мелкие корзинки, образующие верхушечные густые, сложные соцветия.

Плоды — семянки продолговатые, голые, бурые.

Растение содержит сложные эфиры, алкалоид, повышающий свертываемость крови, эфирное масло, органические кислоты, спирты,

витамины С, К, смолы, каротин, фитонциды, горькие и вяжущие вещества, минеральные соли и др.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ настоями и отварами травы тысячелистника опрыскивают как инсектицидом кустарники, деревья, комнатные растения.

В ПИТАНИИ используют свежие цветки, побеги, листья. Из них готовят салаты, винегреты, гарниры. Высушенные цветки и листья добавляют для ароматизации в напитки, квас, муссы, желе.

Приправы из растения применяют к мясным, рыбным, овощным, крупяным блюдам, они улучшают вкусовые качества и питательность продуктов. Высушенные листья и цветки добавляют в компоты, кисели, хлебобулочные изделия.

Порошок из тысячелистника. Высушенные на воздухе цветки и листья тысячелистника измельчить в кофемолке, просеять. Хранить в стеклянных банках, бумажных пакетах. Использовать для заправки первых, вторых блюд, подлив, соусов.

Салат из тысячелистника. Листья, цветки, молодые побеги тысячелистника бланшировать 5 минут, затем нарезать, добавить квашеную капусту, измельченный зеленый лук, посолить. Заправить растительным маслом, или сметаной, или майонезом. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

10 г зелени тысячелистника, или 5 г порошка, 20 г лука зеленого, 150 г капусты квашеной, 25 г масла растительного (или сметаны, или майонеза), соль, зелень укропа и петрушки.

Салат с тысячелистником. Отварную свеклу и яблоки натереть на крупной терке, добавить зеленый лук, тертый хрен, порошок или зелень тысячелистника, посолить. Заправить майонезом, или сметаной, или лимонным соком, или растительным маслом. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

150 г свеклы, 100 г яблок, 20 г лука зеленого, 25 г хрена, 15 г зелени тысячелистника, 50 г майонеза (или сметаны, или сока лимонного, или масла растительного), соль, зелень укропа и петрушки.

Суп с тысячелистником. В приготовленный суп за 3—5 минут до готовности добавить порошок тысячелистника или измельченные молодые свежие листья, цветки, побеги.

500 мл бульона, 10 г порошка тысячелистника или 50 г зелени.

Борщ с тысячелистником. В подсоленном мясном бульоне или воде сварить морковь, свеклу, капусту, картофель, репчатый лук. За 3—5 минут до готовности добавить нарезанные бланшированные листья тысячелистника или порошок, заправить пассерованной морковью с луком. Перед подачей на стол в тарелку положить сваренное вкрутую яйцо, сметану, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 100 г свеклы, 70 г моркови, 25 г картофеля, 100 г капусты, 10 г порошка тысячелистника, 50 г лука репчатого, 25 г сметаны, 1 яйцо, соль, зелень укропа и петрушки.

Колбаски по-могилевски. Говяжье мясо с салом шпик дважды пропустить через мясорубку, добавить порошок тысячелистника, соль, черный молотый перец, чеснок, тщательно перемешать. Из массы

сформовать колбаски, запанировать их в сухарях, уложить на разогретую, смазанную жиром сковородку, смазать яйцом и запечь в горячей духовке.

300 г мяса, 150 г сала, 20 г порошка тысячелистника, 1 яйцо, 5 г чеснока, 25 г масла, 15 г сухарей панировочных, соль, перец по вкусу.

Мясо по-белорусски. Хорошо отбитое, запанированное в сухарях мясо обжарить, затем потушить с водой и маслом на слабом огне до готовности. В конце приготовления посыпать порошком или листьями с цветками тысячелистника.

300 г мяса, 5—10 г порошка или 20 г зелени тысячелистника, 20 г масла растительного, соль, перец по вкусу.

Напиток из тысячелистника. Листья, цветки, побеги тысячелистника кипятить 5—10 минут в воде, настаивать 3 часа, затем процедить, добавить сахар, мед или варенье, клюквенный сок. Хранить в прохладном месте в стеклянной посуде.

3 л воды, 60 г тысячелистника, 300 г меда, 500 г сока клюквенного.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ применяют траву тысячелистника. Она оказывает кровоостанавливающее, ранозаживляющее, противовоспалительное действие, усиливает функции желудка, кишечника, поджелудочной железы, печени, повышает аппетит, улучшает обмен веществ, усиливает свертываемость крови.

Препараты тысячелистника нужно *применять под наблюдением врача.*

Настой тысячелистника. 25 г сушеной травы настаивать в 200 мл кипятка 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день перед едой при внутренних кровотечениях, гастритах, желчно-каменной болезни, диатезах, неврастении, истерии, ночном недержании мочи, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Настой тысячелистника с крапивой. По 15—20 г листьев тысячелистника и крапивы настаивать в термосе в 250 мл кипятка 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4—6 раз в день при кровотечениях желудочных, кишечных, геморроидальных, маточных, легочных, носовых.

Настой тысячелистника. 40 г листьев тысячелистника настаивать в термосе в 300 мл кипятка 1 час, процедить. Использовать для обмывания кровоточащих ран, язв, полоскания полости рта при кровоточивости десен, для клизм при кровоточащем, воспалившемся геморрое, для мытья лица при угревой сыпи.

Ванны из отвара тысячелистника. 25 г травы кипятить в 100 мл воды. Назначать при экземе, чешуйчатом лишае, чесотке.

Сок, смешанный с медом, принимать по 1 чайной ложке 4 раза в день при болезнях печени, нарушении обмена веществ, общей слабости. Соком свежей травы смазывать кровоточащие раны, язвы.

Порошок из листьев тысячелистника и крапивы (1:1) принимать по 0,3—0,5 г 3—4 раза в день перед едой при различных кровотечениях.

Молодые растертые листья вкладывать в полость носа при кровотечениях.

Мазь из тысячелистника. Измельченные в порошок листья и цветки тысячелистника смешать с порошком крапивы (1:1), растереть со свежим перетопленным внутренним свиным жиром. Смазывать воспаленные участки кожи.

Трава тысячелистника входит в состав аппетитных, желудочных, слабительных сборов.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: повышенная свертываемость крови, склонность к тромбообразованию. При длительном употреблении или передозировке появляется головная боль, головокружение, кожные сыпи.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ траву, листья, цветки тысячелистника отдельно. Траву срезают во время цветения, длиной до 15 см. Соцветия срезают со щитками, перед сушкой цветоножки удаляют. Листья срывают до цветения. Сушат все отдельно на воздухе, в хорошо проветриваемых помещениях, под навесом, на чердаках.

Высушенные листья солоно-горького вкуса, неприятного запаха. Цветки — горького, вяжущего вкуса.

Нельзя вырывать все растения с корнями подряд. Необходимо оставлять часть для возрождения зарослей тысячелистника.

Срок хранения высушенного сырья — до 2 лет.

Хвощ полевой *Equisetum arvense* L.

Рис. 83

Растет в лесах, среди кустарников, на пойменных лугах, паровых полях, железнодорожных насыпях. В нашей стране произрастает 15 видов хвоща, наибольшее применение имеет хвощ полевой.

Многолетнее травянистое растение. Корневище длинное, тонкое, ползучее, черноватое, членистое, с шаровидными клубеньками (орешки), мучнистыми, съедобными, содержащими питательные вещества. От корневища отходят придаточные тонкие корешки. Стебли у хвоща полевого двух видов: спороносные и вегетативные бесполое. Ранней весной, как только растает снег, первыми появляются спороносные побеги, закладывающиеся под землей еще осенью, высотой 10—25 см, неветвистые, прямостоячие, сочные, бело-розовые или буроватые из-за отсутствия в них хлорофилла. На верхушке стебля образуется крупный, овально-цилиндрический спороносный колосок — спорангий. Споры созревают в апреле — мае, после этого стебли отмирают. Вместо них из корневища появляются в начале лета вегетативные бесплодные стебли высотой 10—50 см, прямостоячие, ветвистые, членистые, жесткие, зеленые. Ветви располагаются мутовками по 8—16 по всему стеблю, направленными косо вверх. Листья недоразвитые, сростаются на стебле в цилиндрические трубчатые влагалища.

Трава хвоща содержит флавоноиды, гликозиды, сапонины, много кремневой кислоты, органические кислоты (аконитовая, щавелевая, яблочная), следы алкалоидов, дубильные, смолистые, горькие вещества, белки, жиры, углеводы, жирное масло, минеральные соли, каротин,

витамин С. В плодоносных побегах много сахара, в клубеньках — крахмала.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ отвар корней используют для окраски шерстяных тканей в серо-желтый цвет. Высушенными зелеными побегами чистят керамическую и металлическую посуду, полируют изделия из камня.

В ПИТАНИИ используют колоски-пестики, молодые плодоносящие побеги хвоща полевого. Из них готовят компоты, кисели, отвары, салаты, омлеты, запеканки, супы, начинку для пирожков, заготавливают на зиму. Клубеньки на корневищах сладкие, их едят сырыми и печеными.

Салат с хвощом полевым. Молодые плодоносящие стебли промыть холодной водой, нарезать, добавить натертую морковь, измельченный зеленый лук, посолить. Заправить сметаной или майонезом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

150 г хвоща полевого, 100 г моркови, 25 г лука зеленого, 25 г сметаны (или майонеза), соль, зелень укропа и петрушки.

Суп с хвощом полевым. В воде сварить картофель, морковь, репчатый лук, корень петрушки, добавить плодоносящие побеги и колоски хвоща, посолить, довести до кипения. Заправить сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл воды, 200 г хвоща, 100 г картофеля, 50 г моркови, 15 г корня петрушки, 20 г лука репчатого, 25 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Окрошка с хвощом полевым. В квас положить кусочки отварного картофеля, сваренного вкрутую яйца, отварного мяса или колбасы, измельченные щавель, колоски-пестики хвоща, тертый хрен, горчицу, сахар, посолить. Заправить сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

200 г пестиков хвоща, 50 г картофеля, 1 яйцо, несколько листиков щавеля, 20 г хрена, 15 г сахара, 75 г колбасы или отварного мяса, 500 мл кваса, 50 г сметаны, горчица, соль по вкусу, зелень укропа и петрушки.

Хвощ полевой с молоком. Колоски-пестики хвоща очистить от оболочек, промыть холодной водой, нарезать на кусочки до 2 см, добавить сахар, залить молоком и выдержать 5—10 минут.

200 г хвоща, 200 мл молока, 15 г сахара.

Пирожки с хвощом полевым. Дрожжи развести в небольшом количестве воды с молоком или растереть с сахаром, добавить теплое молоко, яйцо, соль, сахар, муку, размягченное масло, замесить тесто, накрыть салфеткой и выдержать в теплом месте 1 час. Затем тесто раскатать, вырезать кружки, в середину каждого положить начинку из хвоща, края соединить. Пирожки выложить на смазанный противень, смазать взбитым яйцом или подслащенной водой и выпечь в духовке. Можно жарить в глубокой сковороде в растительном или топленом масле.

500 г муки, 20 г дрожжей, 20 г сахара, 300 мл молока, 2 яйца, 50 г масла сливочного, 75 г масла растительного, соль по вкусу.

Начинка из хвоща полевого. Колоски-пестики хвоща очистить от оболочек, промыть холодной водой, измельчить, добавить нарезанное

сваренное вкрутую яйцо, пассерованный лук, посолить, залить сметаной, перемешать.

200 г хвоща полевого, 1 яйцо, 50 г лука репчатого, 25 г масла растительного, 75 г сметаны, соль по вкусу.

Жареные пестики хвоща полевого. Пестики хвоща очистить от оболочки, промыть холодной водой, запанировать в сухарях, залить сметаной, посолить и жарить в сковороде на растительном или топленом масле.

200 г пестиков хвоща, 50 г сметаны, 30 г сухарей панировочных, 50 г масла растительного, соль по вкусу.

Биточки из хвоща полевого. Пестики хвоща очистить от оболочки, промыть холодной водой, измельчить, добавить манную кашу, сваренную на молоке, яйцо, посолить. Из массы сформовать биточки, запанировать их в сухарях или муке, положить на теплую, смазанную маслом сковородку или противень и запечь в духовке. Перед подачей на стол смазать сметаной.

200 г пестиков хвоща, 50 г крупы манной, 1 яйцо, 20 г сухарей панировочных, 100 мл молока, 20 г масла растительного, соль по вкусу.

Омлет с хвощом полевым. Яйца взбить, добавить молоко, измельченные пестики хвоща, посолить, перемешать. Смесь вылить на разогретую и смазанную маслом сковороду, накрыть крышкой и запечь в духовке (можно положить кусочки колбасы или сыра).

300 г пестиков хвоща, 3 яйца, 150 мл молока, 20 г масла сливочного, 30 г сыра тертого или 50 г колбасы, соль по вкусу.

Мясо, тушенное с хвощом полевым. Кусочки мяса отбить, обжарить на сковороде до образования румяной корочки, переложить в утятницу, добавить пестики хвоща, картофель, морковь, репчатый лук, лавровый лист, семена укропа, тмина, посолить и тушить на слабом огне до готовности, подливая периодически бульон. В конце приготовления заправить томатным соусом.

200 г мяса, 200 пестиков хвоща, 150 г картофеля, 50 г моркови, 100 г лука репчатого, 2 листа лавровых, по 5 г семян укропа и тмина, 30 г жира, соль по вкусу.

Пестики хвоща полевого с грибами. Пестики хвоща очистить от оболочки, промыть холодной водой, нарезать крупными кусками, добавить отварные грибы, посолить и поджарить на сливочном или топленом масле до готовности. Перед подачей на стол посыпать зеленью укропа и петрушки (можно заправить сметаной).

200 г грибов, 150 г хвоща полевого, 30 г масла сливочного, 25 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Пестики хвоща полевого с сушеными грибами. Сушеные грибы промыть, замочить в холодной воде на 40 минут. Затем грибы измельчить, добавить очищенные пестики хвоща, посолить, положить в горшочки, залить сметаной и запечь в духовке.

200 г пестиков хвоща, 50 г грибов сушеных, 40 г сметаны, соль по вкусу.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют вегетативные бесполое ветки хвоща полевого. Они оказывают мочегонное, противовоспалительное, кровоостанавливающее, ранозаживляющее, вяжущее, антисепти-

ческое действие, способствуют растворению и выведению камней при мочекаменной болезни, уменьшают количество белка в моче, отеки различного происхождения, улучшают обмен веществ.

Настой травы хвоща полевого. 20 г травы хвоща настаивать в 200 мл кипятка 1 час, процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день при мочекаменной болезни, отеках сердечного происхождения, воспалительных заболеваниях мочевого пузыря, печени, при женских болезнях, атеросклерозе, гипертонической болезни. Обмывать долго не заживающие, гноящиеся раны, язвы, пролежни, протирать лицо при пористой коже, делать обмывания при экземе, фурункулезе, компрессы на больные суставы при подагре, ревматизме, плевритах. Полоскать полость рта и горло при ангинах и других воспалительных процессах.

Настой травы хвоща полевого. 50 г травы хвоща полевого настаивать в 500 мл охлажденной кипяченой воды 1 сутки, затем процедить. Использовать для ванн, обмываний ран, язв, пролежней, для компрессов на больные суставы.

Отвар из травы хвоща полевого. 25 г хвоща кипятить в 200 мл воды 30 минут на слабом огне, процедить. При уменьшении объема жидкости долить кипяченой воды. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день после еды как мочегонное средство при отеках почечного и сердечного происхождения, экссудативном плеврите, воспалительных заболеваниях почек, мочевого пузыря. Полоскать полость рта и горла, обмывать раны, язвы, пролежни, участки кожи, пораженные экземой, фурункулезом. Делать компрессы на больные суставы.

Мазь из хвоща. Экстракт хвоща полевого смешать с вазелином или сливочным маслом (1:4). Смазывать долго не заживающие раны, язвы, пролежни, участки кожи с экземой.

Порошком из высушенной травы засыпать раны, язвы.

Сок из травы хвоща полевого. Свежую траву хвоща тщательно промыть, измельчить, отжать сок. Хранить в холодном месте. Принимать по 2 чайные ложки 3—4 раза в день как мочегонное средство при отеках. Обмывать кровоточащие, гноящиеся раны, язвы. Можно капать в нос по 2—3 капли при частых носовых кровотечениях.

Хвощ полевой входит в состав мочегонных сборов.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: тяжелые заболевания почек — нефриты, нефрозы.

Принимать внутрь препараты из хвоща полевого необходимо под наблюдением врача, строго соблюдая назначенный режим лечения.

ЗАГОТОВЛИВАЮТ для питания молодые, спороносные сочные побеги хвоща сразу после таяния снега, буроватые с колоском на верхушке.

Для лечебных целей собирают летние, зеленые стебли, быстро сушат в тени, в хорошо проветриваемых помещениях, на чердаках, под навесом, расстилая тонким слоем. Влажный хвощ, разложенный толстым слоем, при замедленной сушке быстро темнеет, теряет лечебные качества. Хранят в сухом, проветриваемом помещении. Высушенные стебли длиной 20—30 см, жесткие, ветвистые, серовато-зеленые, слабого запаха, кисловатого вкуса.

Срок хранения — до 4 лет.

Хмель обыкновенный *Humulus lupulus* L.

Рис. 84

Растет повсеместно в лесах, на влажных местах, между кустарников, по берегам рек.

Многолетнее травянистое вьющееся растение. Стебли длиной 5—6 м (иногда до 18 м), 4—6-гранные, полые, шершавые по краям ребер, густо усажены крючковатыми шипами, которыми прикрепляются к стволам деревьев, кустарников или стелются по земле. На зиму отмирают.

Листья крупные, на длинных, тонких, шершавых черешках, округлые или яйцевидные, у основания стеблей сердцевидные, сверху зеленые, снизу светлее, шероховатые, усажены золотисто-желтыми железками.

Цветет в июне — июле. Цветки женские и мужские расположены на разных растениях. Мужские цветки мелкие, на тонких цветоножках, собраны в метельчатые, поникающие, жестко-волосистые соцветия, 2—3 см длины, светло-зеленые, без запаха, располагаются на верхушках ветвей и стеблей. Женские цветки на коротких черешках, желтовато-зеленые, каждый с маленьким пленчатым прицветником, сидят по 2 в пазухах более крупных прицветников, собраны в яйцевидные верхушечные или пазушные, стебельчатые колоски.

После цветения прицветники сильно разрастаются, превращаются в соплодие — шишки. С внутренней стороны прицветных чешуек много липких, желтых, блестящих железок, содержащих ароматный порошок лупулин. В нем обнаружены эфирное масло, придающее растению своеобразный аромат, смолистые, горькие, красящие вещества, холин и др.

Корень многолетний, мясистый, глубоко (до 3 м) проникает в почву, внутри белый, снаружи светло-буроватый. Под землей от него отходят многолетние, длинные, горизонтальные побеги, в узлах которых развиваются почки и придаточные корни.

Из почек ежегодно весной вырастают надземные стебли.

Плод — округлый, сплюснутый, односемянный орешек, беловато-серого цвета, созревает в августе — сентябре.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ из гибких прочных стеблей хмеля плетут различные корзины, делают низкие сорта бумаги, используют в садоводстве в качестве подвязочного материала. Из стеблей получают светло-бурое прочное волокно для грубой пряжи, пригодной в производстве веревок, мешковины.

Шишки используют в пивоваренной и парфюмерной промышленности.

Хмель разводят как декоративное растение вокруг беседок, балконов, веранд, заборов.

В ПИТАНИИ используют шишки, молодые побеги и листья. Молодые подземные побеги применяют вместо цветной капусты, спаржи.

С давних времен хмель применяют в хлебулочном производстве при выпечке хлеба и различных кондитерских изделий. Из него готовят соусы, подливы к мясным, рыбным блюдам. Из молодых листьев,

богатых витаминами, делают салаты, щи, из побегов — супы, гарниры, тушат их с овощами.

Салат из хмеля. Молодые нежные листья хмеля промыть холодной водой, бланшировать 2—3 минуты, затем мелко нарезать, добавить нашинкованный зеленый лук, посолить. Заправить майонезом или сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

100 г листьев хмеля, 25 г лука зеленого, 25 г майонеза (или сметаны), соль, зелень укропа и петрушки.

Суп с хмелем. Молодые подземные побеги хмеля промыть холодной водой, нарезать кусочками и варить в молоке. Заправить пассерованной мукой, добавить сливочное масло по вкусу и посолить.

500 мл молока, 150 г побегов хмеля, 15 г муки, 25 г масла сливочного, соль по вкусу.

Суп крупяной с хмелем. Овсяную крупу варить 10 минут, добавить измельченные корни хмеля, зелень щавеля, посолить и варить еще 20 минут. Заправить сметаной, посыпать зеленью укропа.

150 г корней хмеля, 50 г щавеля, 25 г сметаны, 40 г крупы овсяной, 500 мл воды, соль, зелень укропа.

Щи с хмелем. В мясном или овощном бульоне сварить картофель, репчатый лук, добавить щавель, молодые листья хмеля, довести до кипения. Заправить помидорами или томатным соусом, посолить. Перед подачей на стол в тарелку положить кружочки сваренного вкрутую яйца, сметану, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 200 г листьев хмеля, 25 г соуса томатного, 70 г картофеля, 100 г щавеля, 25 г лука репчатого, 1 яйцо, 25 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Вареные побеги хмеля. Молодые подземные побеги хмеля промыть холодной водой, отварить в подсоленной воде до готовности, затем откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, нарезать кусочками, заправить маслом, или майонезом, или томатным соусом.

400 г побегов хмеля, масло растительное, соль по вкусу.

Тушеные побеги хмеля. Молодые побеги хмеля промыть холодной водой, нарезать кусочками, добавить растительное или топленое масло, посолить и тушить на слабом огне до готовности. Перед подачей на стол заправить сметаной, или томатным соусом, или майонезом. Посыпать зеленью петрушки и укропа.

300 г побегов хмеля, 30 г масла растительного, 25 г сметаны (или соуса томатного, или майонеза), соль, зелень петрушки и укропа.

Жареные побеги хмеля. Молодые подземные побеги хмеля тщательно промыть холодной водой и варить на слабом огне до готовности. Воду слить, побеги запанировать в сухарях, посолить, обжарить в растительном или топленном масле, добавить пассерованный лук и продолжать жарить еще 3—5 минут. Перед подачей на стол заправить сметаной.

400 г побегов хмеля, 50 г масла растительного, 40 г сухарей панировочных, 50 г лука репчатого, 25 г сметаны, соль по вкусу.

Каша из хмеля. Молодые побеги хмеля промыть, измельчить, варить на слабом огне 30 минут, посолить, влить молоко и кипятить еще 10 минут.

150 г побегов хмеля, 200 мл молока, 100 мл воды, соль по вкусу.

Каша из корней хмеля. Корни хмеля тщательно промыть холодной водой, измельчить, варить на слабом огне 30 минут, посолить, влить молоко и кипятить еще 10 минут. Перед подачей на стол заправить сливочным маслом.

150 г корней хмеля, 200 мл молока, 100 мл воды, масло и соль по вкусу.

Грибной соус с хмелем. Свежие грибы тщательно промыть, нарезать, пожарить с пассерованным луком, добавить томатный соус, проварить 15 минут. Затем влить отвар шишек хмеля, заправить сливочным маслом. Подать к мясным, рыбным блюдам.

150 г грибов, 15 г шишек хмеля, 20 г масла растительного, 50 г лука репчатого, 10 г масла сливочного, 250 г соуса томатного, соль по вкусу.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют шишки хмеля. Они оказывают успокаивающее, противовоспалительное, мочегонное, желчегонное, болеутоляющее, ранозаживляющее действие, улучшают обмен веществ. Применяют препараты хмеля *только по назначению и под наблюдением врача*. При передозировке могут появиться боли в животе, общая слабость, быстрая утомляемость, тошнота, рвота.

Настой хмеля. 20 г измельченных высушенных шишек настаивать в 250 мл кипятка 30 минут, процедить. Пить до 50 мл 2—3 раза в день перед едой при гастритах, колитах, болезнях печени, почек, мочевого пузыря, цинге, золотухе, нарушении обмена веществ. Обмывать раны, язвы, делать компрессы на места ушибов, на больные, опухшие суставы, мыть голову при перхоти, выпадении волос.

Отвар из хмеля. 10 г шишек кипятить в 250 мл воды 20 минут, охладить, процедить. Пить по 50 мл 3—4 раза в день при тех же заболеваниях, что и настоек.

Отвар из хмеля и аира. 25 г смеси шишек хмеля и корневищ аира, взятых поровну, кипятить в 1 л воды 30 минут, настаивать в теплом месте 1 час, затем процедить. Мыть голову при выпадении волос.

Мазь из хмеля. 1 столовую ложку порошка из шишек хмеля растереть с 1 столовой ложкой свиного жира или ланолина. Смазывать места ушибов, абсцессы, карбункулы, суставы при болях.

Порошок из хмеля принимать по $\frac{1}{2}$ чайной ложки 3 раза в день для улучшения аппетита, при циститах, нервном возбуждении, бессоннице, болях в суставах и мышцах.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: беременность.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ шишки вместе с плодоножками, когда цветники еще плотно закрывают шишку, имеют зеленоватый цвет. Перезревшие шишки желто-бурого цвета, незрелые — ярко-зеленые для лечебных целей непригодны.

Срывают руками, сушат сразу в хорошо проветриваемом помещении. Замедленная сушка ведет к потере естественной окраски.

Правильно высушенное сырье упругое, натурального цвета, сильного ароматного запаха, вяжущего, горького, остро-пряного вкуса.

Высушенные шишки встряхивают, просеивают через сито, пропускающее железки. Из железок осыпается желтый или золотистый

порошок — лупулин (хмелевая мука), немного липкий, очень ароматный, горький.

Срок хранения — 1 год.

Цетрария исландская
(исландский лишайник, исландский мох)
Cetraria islandica (L.) Ach.

Рис. 85

Из шести видов цетрарии наиболее распространена цетрария исландская. Растет в молодых сосновых лесах, на песчаных почвах, по болотистым кочкам, на стволах деревьев. Мало лишайника вблизи городов — он не переносит загрязненного воздуха.

Многолетний листовидный лишайник в виде разветвленного на слоевища кустика, высотой 10—15 см, шириной 0,5—4 см. Покрывает места почву как ковер.

Слоевище прямостоячее, многолопастное, состоит из неправильных лентовидных долей, сверху гладких, беловато- или зеленовато-коричневых, снизу глянцевидных, красноватых или светло-коричневых.

По краю слоевища имеется много мелких темных ресничек. Некоторые верхушки лопастей желобчато или трубчато свернуты, другие плоские.

На краях лопастей развиваются блюдцевидные, вначале зеленые, затем темно-коричневые плодовые тела — апотеции, с сумчатыми, микроскопическими спорами, которыми лишайник размножается. Размножается он и бесполом путем — клетками, в которых содержатся водоросли и грифы гриба.

Прикрепляются слоевища к почве, коре деревьев ризоидами — тонкими нитевидными выростами. В дождливую погоду слоевища мягкокожистые, в сухую — твердые, хрупкие, ломкие, коричневые.

Растет медленно. За год увеличивается на 3—5 мм, за 30 лет вырастает на 10 см.

Цетрария содержит лишайниковые органические кислоты со свойством антибиотиков, слизистые вещества, углеводы, крахмал, жиры, белки, камедь, воск, белки, пигменты, горькое вещество, минеральные соли, уксусную кислоту, замедляющую рост туберкулезной палочки Коха.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ цетрарию используют для утепления деревянных зданий. Оказывает она и бактерицидное действие, предохраняя дерево от гниения.

В ПИТАНИИ цетрария используется с древних времен, особенно у жителей северных районов, где ее называют эскимосским хлебом.

Мука из цетрарии. Цетрарию вымачивать в содовом растворе или поташе несколько часов, затем тщательно промыть, залить на сутки холодной водой, отжать и измельчить в муку. Использовать для выпечки хлеба в смеси с ржаной мукой.

Студень из цетрарии. Размельченную цетрарию варить в воде 1—2 часа. Она разварится, получится студенистая масса приятного, слабо грибного запаха.

1 кг цетрарии, 1 л воды.

Желе из цетрарии. Размельченную цетрарию варить в воде 1—2 часа, затем процедить и продолжать варить на слабом огне до консистенции желе. Можно добавить сахар.

1 кг цетрарии, 1 л воды, 200 г сахара.

Кисель из цетрарии. Цетрарию промыть холодной водой, варить 2 часа, затем процедить. В отвар добавить сахар, влить клюквенный сок или сок из других ягод, довести до кипения. Употреблять кисель горячим или охлажденным.

500 г цетрарии, 200 мл сока клюквенного, 500 мл воды, сахар по вкусу.

Бутербродная паста из цетрарии. Цетрарию промыть в холодной воде, варить 2 часа, затем пропустить через мясорубку, заправить сливочным маслом, добавить горчицу, молотый черный перец, посолить, перемешать, выдержать на холоде.

200 г цетрарии, 30 г горчицы столовой, 100 г масла сливочного, перец, соль по вкусу.

Цетрария с грибами. Цетрарию промыть холодной водой, варить 2 часа. Отдельно сварить грибы, измельчить, залить их отваром цетрарии, посолить, размешать и охладить.

1 кг цетрарии, 1 л воды, 1 кг грибов, соль по вкусу.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ цетрария используется как горечь. Она усиливает функции желудка, кишечника, поджелудочной железы. Как обволакивающее, антисептическое средство цетрария способствует заживлению ран, язв.

Отвар из цетрарии. 100 г цетрарии варить на слабом огне в 250 мл воды 1 час, процедить, охладить. Пить по 1—2 столовые ложки 3 раза в день перед едой при гастритах, колитах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, туберкулезе легких, бронхитах, коклюше. Промывать раны, язвы, ожоги, обморожения.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ цетрарию все лето, но лучше в июле — августе, руками или деревянными граблями. Очищают от земли, сухой травы, хвои, листьев и сушат на сквозняке, в хорошо проветриваемых помещениях, в печах, духовках, сушилках при температуре 45 °С, целыми или разрезанными на дольки.

Высушенные слоевища ветвистые, листовидные, длиной до 10 см, сверху бурые, черно-бурые, снизу светлее, твердые, хрящеватые, жесткие, без запаха, горького вкуса, с привкусом слизистости. При размачивании становятся гибкими, слизистыми.

Следует помнить, что исландский лишайник — один из элементов живого надпочвенного покрова леса, играющего важную роль в водном и газовом режимах. Растет он очень медленно, десятилетиями, поэтому собирать это растение следует так, чтобы не уничтожить всю заросль, а оставлять значительные участки для его естественного возобновления.

Чебрец обыкновенный, богородская трава *Thymus vulgaris* L.

Рис. 86

Растет повсеместно на песчаных почвах, холмах, около кустов, по сухим лугам, берегам рек, вырубкам.

Многолетний травянистый полукустарничек до 35 см высоты. Стебель деревянистый, ветвистый. Ветви густо покрыты по краю ребер волосками. Листья супротивные, продолговатые, края загнуты внутрь.

Цветет в июне — июле. Цветки мелкие, белые или розоватые, собраны в пазушные полумутовки, образующие кистевидные, шарообразные соцветия на концах ветвей.

Верхушки стеблей, листьев, венчик и чашечка цветка усыпаны мелкими железками, содержащими эфирное масло.

Плоды — коробочки с четырьмя черно-бурыми орешками. Созревают в августе — сентябре.

Растение содержит душистое эфирное масло, дубильные, горькие, белковые, смолистые вещества, органические кислоты, сапонины, камедь, флавоноиды, жир, витамин С, фитонциды, минеральные соли и др.

Хороший медонос.

В **ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ** используют эфирное масло чебреца для отдушки туалетного мыла, помад, крема, зубных паст, в фармацевтической промышленности.

В смеси с другими растениями, содержащими дубильные вещества, применяют для размягчения кож при дублении.

В **ПИТАНИИ** используют молодые листья и побеги чебреца. Из них делают витаминные салаты, применяют при засолке, консервировании, мариновании овощей, а также для улучшения вкуса мясных, рыбных и овощных блюд.

Салат с чебрецом и морковью. Морковь натереть на крупной терке, смешать с бланшированными, измельченными листьями чебреца, зеленым луком, листьями крапивы, перемешать, посолить. Заправить майонезом или сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

100 г листьев чебреца, 50 г моркови, 25 г лука зеленого, 50 г листьев крапивы, 25 г майонеза (или сметаны), соль, зелень укропа и петрушки.

Салат овощной с чебрецом. Редьку и морковь натереть на крупной терке, добавить бланшированные измельченные листья чебреца, капусту, зеленый лук, посолить. Заправить сметаной или майонезом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

100 г листьев чебреца, 70 г капусты, 50 г редьки, 50 г моркови, 25 г лука зеленого, 50 г сметаны (или майонеза), соль, зелень укропа и петрушки.

Салат мясной с чебрецом. Отварное мясо нарезать, добавить измельченные отварной картофель, сваренное вкрутую яйцо, бланшированные листья чебреца, консервированный или вареный зеленый горошек, посолить. Заправить майонезом или сметаной. Посыпать зеленью укропа, петрушки и зеленого лука.

100 г мяса отварного, 50 г горошка зеленого, 50 г картофеля, 100 г листьев чебреца, 50 г сметаны (или майонеза), 1 яйцо, 30 г лука зеленого, соль, зелень укропа и петрушки.

Суп с чебрецом. В мясном бульоне или воде сварить картофель, морковь, репчатый лук, добавить бланшированные листья чебреца, довести до кипения, посолить. Перед подачей на стол заправить сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 100 г картофеля, 50 г моркови, 50 г лука репчатого, 100 г листьев чебреца, 25 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Суп рыбный с чебрецом. Рыбу сварить до готовности. Бульон процедить, положить в него нарезанный картофель, морковь, репчатый лук, кипятить на слабом огне до готовности, затем добавить листья чебреца, душистый перец, лавровый лист, отварную рыбу, пассерованный лук, соль и довести до кипения. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

200 г рыбы, 500 мл воды, 100 г картофеля, 50 г моркови, 50 г лука репчатого, 150 г листьев чебреца, 20 г масла растительного, несколько горошин перца душистого, 2—3 лавровых листа, соль, зелень укропа и петрушки.

Щи с чебрецом. В мясном бульоне сварить картофель, морковь, репчатый лук, добавить нарезанные листья чебреца, щавеля, пассерованный лук с томатным соусом, посолить, довести до кипения. Перед подачей к столу в тарелку положить сваренное вкрутую яйцо, сметану, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 50 г картофеля, 50 г моркови, 100 г щавеля, 100 г листьев чебреца, 50 г лука репчатого, 50 г соуса томатного, 1 яйцо, 25 г сметаны, 15 г масла растительного, соль, зелень укропа и петрушки.

Голубцы с чебрецом. Кочан капусты без кочерыжки отварить в подсоленной воде до полуготовности. Листья разобрать, черешки слегка отбить. На листья положить начинку с листьями чебреца, завернуть в виде конвертов, обжарить на сковороде, переложить в утятницу, залить сметаной или томатным соусом и тушить 30—40 минут. Перед подачей к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Чтобы приготовить начинку, мясо и репчатый лук пропустить через мясорубку, добавить отварной рис, измельченные листья чебреца, перец, соль, перемешать.

600 г капусты, 80 г масла растительного, 200 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Для начинки: *250 г мяса, 150 г риса отварного, 50 г лука репчатого, 50 г листьев чебреца, соль, перец по вкусу.*

Запеканка картофельная с мясом и чебрецом. В картофельное пюре добавить крахмал, яйцо, перемешать. Сковородку нагреть, смазать маслом, посыпать сухарями, положить половину пюре, на него фарш из отварных листьев чебреца с репчатым луком и перцем, затем покрыть оставшимся пюре, края соединить, смазать сметаной, посыпать сухарями и запечь в духовке.

400 г пюре картофельного, 100 г крахмала, 1 яйцо, 50 г лука репчатого, 100 г листьев чебреца, 80 г масла растительного, 15 г сухарей панировочных, 50 г сметаны, перец, соль по вкусу.

Овощи, тушенные с чебрецом. Натертые на крупной терке морковь, свеклу, корни петрушки тушить на растительном или топленом масле до полуготовности, добавить нашинкованную капусту, картофель, репчатый лук, листья чебреца, лавровый лист, семена укропа, тмина, посолить и тушить на слабом огне до готовности. Заправить томатным соусом, кипятить еще 5 минут. Перед подачей на стол посыпать зеленью укропа и петрушки.

По 50 г свеклы, моркови, картофеля и лука репчатого, 100 г капусты, 100 г листьев чебреца, 100 г масла, 20 г корней петрушки, 3—4 листа лавровых, 75 г соуса томатного, специи, соль по вкусу, зелень укропа и петрушки.

Чай с чебрецом. Смешать высушенные листья чебреца, брусники, зверобоя в равных количествах. 1 десертную ложку смеси трав заварить 250 мл кипятка, настаивать 15 минут. Пить с сахаром, медом или вареньем.

Напиток с чебрецом и калиной. Сушеные листья чебреца кипятить 5 минут, процедить, влить сок калины, добавить мед, размешать. Разлить в бутылки, банки, закупорить. Хранить в холодном месте.

200 г листьев чебреца, 500 мл воды, 200 мл сока калины, 150 г меда.

Квас с чебрецом. В небольшом количестве кваса отварить сушеные листья чебреца, добавить остальной квас, сахар, перемешать. Дать постоять 10—12 часов, процедить, разлить в стеклянную посуду, закрыть крышками. Хранить в холодном месте.

1 л хлебного кваса (для отваривания листьев чебреца 200 мл кваса), 20 г травы чебреца, 50 г сахара.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют надземную часть растения с цветками, листьями, тонким стеблем. Препараты чебреца успокаивают спастический сухой кашель, оказывают отхаркивающее, вяжущее, бактерицидное, противовоспалительное, болеутоляющее, снотворное действие.

Настой чебреца. 20 г травы чебреца настаивать в 400 мл кипятка 2 часа в теплом месте, процедить. Пить по 50 мл 3—4 раза в день при коклюше, бронхитах, вздутии живота, холециститах, циститах, зобе, нервных расстройствах, бессоннице, геморроидальных, маточных кровотечениях, при алкоголизме.

Настой чебреца. 100 г травы чебреца настаивать в 2 л кипятка 30 минут в термосе. Применять для полоскания полости рта, горла при ангинах, воспалительных процессах, обмывать раны, язвы, кожу головы, делать компрессы при болях в мышцах, суставах, костях, ванны при экземе, радикулитах, ревматизме, подагре.

Порошком из сушеной травы чебреца присыпать раны, язвы.

Трава чебреца входит в состав отхаркивающих, ароматических сборов для ванн. Широко используется в смеси с другими растениями.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: беременность, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения.

ЗАГОТАВЛИВАТЬ траву чебреца следует во время цветения, в июне — июле, когда в ней содержится наибольшее количество активных веществ.

Срезают серпом, острым ножом верхние части растения с листьями, цветами, тонкими стеблями, без грубых ветвей. Сушат на воздухе, на чердаках с железной крышей, под навесом. После этого обмолачивают, просеивают, удаляют грубые части.

В высушенном виде листья зеленые, цветки с синевато-пурпурными венчиками и буровато-красными чашечками, ароматные, приятного запаха, усиливающегося при растирании,пряно-горьковатого, слегка жгучего вкуса. Хранят в сухом, хорошо проветриваемом помещении.

Срок хранения — 3 года.

Вырывать траву чебреца с корнями нельзя. Заросли его необходимо сохранять и восстанавливать. Размножается растение вегетативно и семенами.

Черемуха обыкновенная **Padus racemosa (Lam). Gilib.**

Рис. 87

Растет по берегам рек, в сырых лесах, прибрежных кустарниках, на приусадебных участках. В парках и садах произрастает 7 видов черемухи. Один из них дикорастущий — черемуха обыкновенная.

Многоветвистое дерево или кустарник высотой 2—10 м. Кора темно-серая, матовая, с чечевичками. Листья очередные с красно-бурными железками.

Цветет в мае. Цветки мелкие, белые, собраны в пазушные повислые кисти, обоеполые, приятного запаха, богаты нектаром.

Плоды — черные блестящие костянки, с одной косточкой, сладковатые, вяжущие, без запаха, созревают в июле.

Хороший медонос.

Листья, цветки и кора черемухи содержат дубильные вещества, фитонциды, эфирное масло, витамин С, гликозид амигдалин, при расщеплении которого образуется самое ядовитое вещество — синильная кислота. В плодах обнаружены яблочная и другие кислоты, дубильные вещества, сахара, минеральные соли, витамин С.

Приятный ароматный запах растению придает гликозид пруназин.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ из коры черемухи получают краску зеленого и буро-красного цвета. Древесина желтовато-бурая, мягковатая, упругая, хорошо полируется, используется для столярных работ. Народные умельцы изготавливают различные красивые поделки, корзинки, циновки.

В ПИТАНИИ используют плоды черемухи. Их употребляют свежими, высушенными, измельченными в порошок. Из плодов черемухи можно делать начинки для пирожков, варить варенье, кисели, компоты. Соком подкрашивают напитки. Черемуховая мука применяется в кондитерском производстве, ее добавляют в тесто для выпечки пряников, пирогов и других изделий. Следует помнить, что *в косточках содержится синильная кислота, которой можно отравиться.*

Черемуховая мука. Спелые плоды черемухи высушить, измельчить

в муку. Хранить в сухом проветриваемом месте. Использовать как добавку в пшеничную муку при выпечке хлеба (25—50%).

Кофе из черемуховой муки. Черсмуховую муку растереть с сахаром. Заваривать, как кофе. Пить с молоком, сливками.

2 чайные ложки черемуховой муки, 250 мл кипятка, сахар во вкусу.

Кисель из черемуховой муки. Черсмуховую муку развести в воде, добавить сахар, довести до кипения, влить разведенный крахмал, закипятить.

250 г черемуховой муки, 500 мл воды, 150 г сахара, 50 г крахмала.

Компот из плодов черемухи. Зрелые плоды черемухи бланшировать 2 минуты, отцедить, выложить в кастрюлю, залить 20%-ным сахарным сиропом на 5—7 часов. Затем сироп слить, плоды разложить в банки, снова залить кипящим сиропом, накрыть крышками и пастеризовать при температуре 85°C: пол-литровые банки — 15, литровые — 25 минут. Банки укупорить.

1 кг плодов черемухи, 300 г сахара, 1,2 л воды.

Начинка для пирожков из черемухи. Муку черемухи растереть с сахаром, добавить солод и, подливая воду, довести до консистенции начинки.

250 г муки черемуховой, 25 г солода, 15 г сахара.

Начинка для пирожков из плодов черемухи. Плоды черемухи бланшировать 2 минуты, воду слить. Плоды протереть через сито (чтобы удалить косточки), добавить сахар, растереть.

500 г плодов черемухи, 50 г сахара.

Квас из черемухи. Свежие плоды черемухи промыть холодной водой, уложить в эмалированную кастрюлю, засыпать сахаром, накрыть салфеткой и выдержать при комнатной температуре 12 часов. Затем все перемешать, залить теплой водой, добавить дрожжи, сахар и оставить на 12 часов для брожения. Процедить, вылить в трехлитровую стеклянную банку, оставить на 2 дня в комнате, затем хранить в холодном месте.

600 г плодов черемухи, 3 л воды, 300 г сахара, 10 г дрожжей.

Варенье из черемухи. Плоды засыпать сахаром на 12 часов. Затем сок слить, варить на слабом огне 20—30 минут, положить в него плоды и варить до готовности. Перед концом варки можно добавить лимонную кислоту.

1 кг плодов черемухи, 1—1,2 кг сахара, лимонная кислота по вкусу.

Кисель из черемухи. Плоды довести до кипения, отвар слить, протереть через сито. Массу смешать с отваром, размешать, процедить, положить сахар или мед, довести до кипения, влить разведенный крахмал.

200 г плодов черемухи, 300 мл воды, 20 г сахара, 5—10 г крахмала.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют плоды, кору, листья, цветки черемухи.

Зрелые плоды оказывают закрепляющее, вяжущее, бактерицидное, витаминное, общеукрепляющее, противовоспалительное действие, нормализуют функцию кишечника, желудка; кора — потогонное, жаропонижающее, мочегонное влияние; листья — закрепляющее, витамин-

ное действие, улучшают пищеварение. Цветки используют как противовоспалительное, ранозаживляющее, фитонцидное средство.

Препараты из черемухи принимают под наблюдением врача, с соблюдением приема указанных доз и срока лечения.

Отвар из плодов черемухи. 20 г плодов кипятить в 250 мл воды, процедить. Пить по 100 мл 2—3 раза в день при поносах, гастритах.

Отвар из коры черемухи. 10 г коры кипятить в 200 мл воды 10 минут, настаивать 2 часа, затем процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3—4 раза в день перед едой при лихорадке, простуде, кашле, цистите.

Отвар из листьев черемухи. 20 г листьев кипятить в 200 мл воды 5 минут, процедить. Пить по 50 мл 3—4 раза в день при поносах, гастритах, колитах, гиповитаминозах.

Настой плодов черемухи. 20 г плодов настаивать в 500 мл кипятка 12 часов в термосе. Пить по 100 мл 3 раза в день при поносах, гастритах, колитах.

Настой цветков черемухи. 10 г цветков настаивать в 200 мл кипятка 10 минут, процедить. Промывать раны, язвы, глаза при воспалении слизистой.

Листья прикладывать к местам ушибов, абсцессам.

Черемуха входит в состав желудочных сборов.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: беременность.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ плоды черемухи по мере созревания с июля по сентябрь, цветки в мае, кору весной. В сухую, ясную погоду срезают кисти с плодами, рассыпают тонким слоем, сушат на воздухе при хорошей погоде или в печах, духовках, сушилках при температуре 40—50°C, периодически перемешивая. Затем отделяют от плодоножек, стебельков, посторонних примесей, просеивают через сито.

Бельшанные плоды черные или матовые, округло-удлиненные, морщинистые, со светлой косточкой, без запаха, кисло-сладкого вкуса.

Кору сушат в печах, сушилках, духовках. Цветки сушат на воздухе в тени.

Хранят в коробках, мешках, в сухом, хорошо проветриваемом помещении.

Срок хранения плодов — 2 года, цветков — 1 год, коры — 5 лет.

Черника

Vaccinium myrtillus L.

Рис. 88

Растет повсеместно в сосновых, смешанных лесах, среди кустарников, в затененных местах.

Многолетнее полукустарниковое растение высотой 35—60 см. Стебли прямостоячие, ветвистые, гладкие. Корневище длинное, ползучее.

Листья эллиптические, гладкие, светло-зеленые, кожистые, длиной 10—30 мм, покрыты редкими волосками, края листьев мелкозубчатые.

Цветет в мае — июне. Цветки зеленовато-белые, часто с розовым оттенком, одиночные. Располагаются на коротких цветоножках в пазухах верхних листьев.

Плоды созревают в июле — августе, шаровидные, черные, с сизоватым налетом, блестящие, мякоть темно-красная, сочная, мягкая, с множеством семян.

Плодоносит черника со 2—3-го года. Вначале появляются крупные ягоды в небольшом количестве. В дальнейшем ягод становится значительно больше, но меньшего размера.

Ягоды черники содержат дубильные, слизистые, пектиновые вещества, сахар, витамины С, В₁, В₂, каротин, лимонную и яблочную кислоты, микроэлементы, неомертиллин (обладает инсулиноподобным действием). В листьях найдены дубильные вещества, гликозиды, флавоноиды, органические кислоты, витамин С, каротин; в семенах — жирное масло.

Хороший медонос.

В ПИТАНИИ используют ягоды черники. Из свежих ягод варят варенье, компоты, кисели, сиропы, делают начинки для пирогов, вареников, соки.

Черника в собственном соку. Ягоды разложить в стерилизованные горячие банки, залить черничным соком, нагретым до температуры 65—70°C, накрыть крышками и пастеризовать: пол-литровые банки — 10, литровые — 20 минут. Банки укупорить. Хранить в прохладном месте.

Черника с сахаром. Спелые ягоды немного размять деревянным пестиком, подогреть до температуры 65—70°C, разложить в горячие стерилизованные банки, накрыть крышками и пастеризовать: пол-литровые банки — 20, литровые — 30 минут.

1 кг черники, 1 кг сахара.

Сок черничный. Ягоды нагреть в эмалированной посуде, размять, отжать сок, добавить сахарный сироп, довести до кипения, разлить в стерилизованные банки и стерилизовать: пол-литровые — 20, литровые — 30 минут.

1 кг черники, 100—200 г сахара, 300 мл воды.

Сок черничный. Спелые ягоды размять деревянным пестиком, смешать с сахаром, оставить в холодном месте на двое суток. Затем процедить, кипятить 30 минут, разлить в стерилизованные банки, укупорить.

1 кг черники, 1 кг сахара.

Напиток из черники. Ягоды растереть с сахаром и молоком, добавить немного соли, взбить и охладить.

200 г черники, 200 мл молока, 25 г сахара, 1—2 г соли.

Компот из черники. Плоды черники плотно насыпать в банки, залить 20%-ным сахарным сиропом, накрыть крышками и стерилизовать при температуре 70°C: пол-литровые банки — 15, литровые — 30 минут. Банки укупорить.

1 кг черники, 200 г сахара, 800 мл воды.

Мармелад из черники. Ягоды черники залить водой и варить на слабом огне до загустения. Затем добавить сахар, размешать и продолжать варить, постоянно помешивая, до консистенции мармелада.

1 кг черники, 400 г сахара, 200 мл воды.

Желе из черники. Ягоды положить в глиняную посуду, поставить в теплую духовку на 15 минут. Затем отжать сок, добавить сахар и варить на слабом огне до густоты желе, снимая пену.

1 кг черники, 350 г сахара.

Повидло из черники. Ягоды кипятить в воде несколько минут, затем протереть через густое сито, добавить сахар и варить на слабом огне до консистенции повидла.

1 кг черники, 500 г сахара, 200 мл воды.

Варенье из черники. 1. Ягоды черники засыпать сахаром на 12 часов. Затем сок слить, довести до кипения, всыпать ягоды и варить на слабом огне до готовности.

1 кг черники, 1,2 кг сахара.

2. Ягоды положить в 90%-ный сахарный сироп на 3—4 часа, затем варить на слабом огне до готовности.

1 кг ягод, 900 г сахара, 100 мл воды.

Маринованная черника. Уксус и сахар кипятить 5 минут в эмалированной посуде, опустить туда ягоды и варить на слабом огне 15 минут. Отвар слить, проварить 10 минут, снова опустить в него ягоды, добавить корицу и гвоздику. Чернику разложить в стерилизованные банки, накрыть крышками. Когда банки остынут, укупорить их.

1 кг черники, 100 мл столового 5%-ного уксуса, 350 г сахара, гвоздика и корица по вкусу.

Черника с молоком. Ягоды черники засыпать сахаром, залить молоком.

200 г черники, 250 мл молока, сахар по вкусу.

Черника с кукурузными хлопьями. Кукурузные хлопья залить горячим кипяченым молоком с сахаром, прокипятить на слабом огне 3 минуты, добавить сливочное масло, чернику, цедру лимона, корицу, перемешать, разлить в чашки и охладить. Украсить взбитыми белками с сахарной пудрой.

500 г черники, 150 г хлопьев кукурузных, 500 мл молока, 75 г сахара, 75 г пудры сахарной, 2 белка, 25 г масла сливочного, корица, лимонная цедра по вкусу.

Чернично-рисовый пирог. Рис отварить в молоке. Желтки тщательно растереть с сахаром, сливочным маслом и солью. Чернику, изюм, миндаль или орехи, сахар варить на слабом огне 3—5 минут, добавить взбитые белки. Все осторожно перемешать, выложить в форму, смазанную сливочным маргарином, сверху положить небольшие кусочки сливочного масла и запечь.

500 г черники, 300—400 г риса, 800 мл молока, 50 г масла сливочного, 2 яйца, 100 г сахара, 50 г изюма, 30 г миндаля, 25 г маргарина сливочного, соль по вкусу.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют ягоды и листья черники. Ягоды применяют сырыми, сушеными, вареными. Они оказывают антисептическое, витаминное, вяжущее, противовоспалительное, противоспазматическое действие, снижают количество сахара в крови, повышают кислотность желудочного сока, улучшают пищеварение, обмен веществ, усиливают остроту зрения, улучшая кровоснабжение сетчатки глаз. Сушеные ягоды употребляют как закрепляющее средство.

Настой ягод черники. 20 г сушеных ягод настаивать в 200 мл холодной воды 8 часов. Выпить за день при поносах, гастритах, колитах.

Настой листьев черники. 15 г сушеных листьев настаивать в 400 мл кипятка 1 час, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день при гастритах, диабете, почечно-каменной болезни, колитах. Обмывать раны, язвы, делать примочки на геморроидальные кровоточащие узлы.

Отвар из ягод черники. 20 г сушеных ягод кипятить в 250 мл воды 10 минут, процедить. Пить по 50 мл 3—4 раза в день перед едой при поносах, цистите, ночном недержании мочи, ревматизме, подагре, мочекаменной болезни, малокровии, общей слабости.

Отвар из листьев черники. 50 г листьев кипятить в 1 л кипятка 20 минут, процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день при гастритах, колитах, сахарном диабете, геморроидальных и маточных кровотечениях.

Свежие ягоды черники есть по 100—200 г 2—3 раза в день при гастритах, запорах, ухудшении зрения.

Сушеные ягоды есть по 50 мл 2—3 раза в день при поносах.

Черника входит в состав закрепляющих сборов.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: сушеные ягоды не рекомендуются при запорах.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ ягоды черники по мере их созревания в июле. Рассыпают тонким слоем на бумаге или материале, провяливают на воздухе 2—3 суток, затем сушат в сушилках, печах, духовках при температуре 60—70°C. Высушенные ягоды морщинистые, черно-фиолетовые, слабого запаха, приятного кисло-сладкого вкуса, не слипаются в комки, не чернят руки.

Листья собирают в мае — июне, сушат в тени под навесом, на чердаке. Высушенные листья светло-зеленого цвета.

Черника не культивируется. Для нее необходимы естественные природные условия, лес. Поэтому на местах произрастания черники нельзя пасти скот, вырубать кустарники, нарушать подстилку. Сбирать ее следует только руками, чтобы не повредить ветви растений. Черничные заросли предохраняют почву от эрозии, высыхания.

Срок хранения листьев — 1 год, ягод — до 2 лет.

Шиповник коричный

***Rosa cinnamomea* L.**

Рис. 89

Растет повсеместно в лесах, среди кустарников, на опушках, по речным поймам, оврагам, лугам. Разводится как пищевое, декоративное, высоковитаминное растение.

Многолетний кустарник высотой более 2 м. Ветви тонкие, кора блестящая, коричнево-красного цвета. На молодых ветвях внизу много тонких шипов, сверху их меньше. На цветоносных ветвях шипы твердые, отогнутые вниз.

Листья длиной 4—9 см, состоят из 5—7 пильчатых, эллиптических листочков, покрытых сверху густыми сизовато-зелеными волосками.

Цветет с мая по июль. Цветки на коротких цветоножках, одиночные, до 5 см в диаметре, пурпурные или темно-красные.

Плоды шаровидные или овальные, 1—15 см в поперечнике, красные или оранжевые, гладкие. Созревают в августе — сентябре.

Шиповник коричный самое богатое витаминами растение. Витамины содержатся не только в плодах, но и в цветках, листьях.

Плоды содержат витамины В₁, В₂, К, РР, С, провитамин А, биофлавоноиды, сахара, пектиновые, душистые вещества, кальций, танины, эфирное масло, магний, железо, калий, медь, марганец, фосфор, органические кислоты. В семенах найдены витамин Е, жирное масло, в лепестках много эфирного масла.

Хороший медонос.

В **ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ** широко применяют эфирное масло в парфюмерной промышленности. Из плодов получают краситель оранжевого цвета.

Садоводы используют шиповник как подвой для культивируемых сортов роз.

Шиповники высаживают на железнодорожных насыпях как колючие декоративные ограды.

В **ПИТАНИИ** используют ягоды, цветки шиповника. Из них готовят конфеты, драже, цукаты, варенье, повидло, витаминные концентраты, напитки, сиропы, суррогат кофе, мусс и др.

Желе из шиповника. Очищенные от семян и волокон плоды шиповника залить водой, кипятить на слабом огне до размягчения, протереть, отжать сок. В соке растворить сахар и варить до консистенции желе.

1 кг очищенных плодов шиповника, 500 г сахара, 600 мл воды.

Кисель с шиповником. Сушеные плоды шиповника измельчить, залить водой, кипятить на слабом огне 15 минут, затем процедить через матерчатый мешочек или через три слоя марли. В отвар добавить сахар, кусочки лимона или лимонную кислоту, влить разведенный в холодной воде крахмал, довести до кипения.

100 г плодов шиповника сушеных, 1 л воды, 200 г сахара, 50 г крахмала, 0,5 г кислоты лимонной.

Повидло из шиповника. Зрелые плоды шиповника промыть холодной водой, очистить от семян и волокон, еще раз промыть, залить водой и кипятить на слабом огне до размягчения. Затем протереть через сито, довести до кипения, добавить сахар лимонную кислоту и варить до готовности. Массу разложить в стерилизованные стеклянные банки, накрыть крышками и пастеризовать при температуре 70°C: пол-литровые банки — 20, литровые — 25 минут и плотно укупорить.

1 кг плодов шиповника, 700 г сахара, 200 мл воды, кислота лимонная по вкусу.

Пюре из шиповника. Молодые плоды шиповника очистить от семян, волокон, тщательно промыть, залить водой, кипятить 10 минут, откинуть на сито. Когда вода стечет, протереть, добавить сахар, довести до кипения, влить сироп из лепестков шиповника, размешать. Пюре разлить в стерилизованные банки, накрыть крышками, пастеризовать при температуре 70°C: пол-литровые банки — 15, литровые 20 минут и плотно укупорить.

1 кг плодов шиповника, 200 г сахара, 200 мл сиропа из лепестков шиповника.

Сироп из лепестков шиповника. Лепестки шиповника залить горячим 70%-ным сахарным сиропом, довести до кипения, настаивать в закрытой посуде 12 часов. Затем сироп разлить в стерилизованные банки, накрыть крышками. Хранить в холодном месте. Использовать для ароматизации напитков, желе и др.

50 г лепестков шиповника, 700 г сахара, 300 мл воды.

Варенье из лепестков шиповника. Лепестки шиповника залить 80%-ным сахарным сиропом, настаивать 1 час, затем добавить лимонную кислоту и кипятить 3—5 минут. Варенье разложить в стерилизованные стеклянные банки. Хранить в холодном месте.

100 г лепестков шиповника, 800 г сахара, 200 мл воды, кислота лимонная по вкусу.

Варенье из плодов шиповника.

1. Очищенные от семян и волокон плоды шиповника бланшировать 2—3 минуты, воду слить, плоды опустить в 60%-ный сахарный сироп, добавить лимонный сок и кипятить на слабом огне. Когда плоды опустятся на дно, их вынуть и разложить в стеклянные банки. Сироп процедить, прокипятить, залить им плоды, хорошо встряхивая банки, накрыть крышками. Хранить в прохладном месте.

1 кг плодов шиповника, 600 г сахара, 400 мл воды, сок 1 лимона.

2. Плоды шиповника очистить от семян и волокон, тщательно промыть холодной водой, залить кипятком на 30 минут. Воду слить, плоды опустить в горячий сахарный сироп, довести до кипения, кипятить 5—7 минут и оставить на 24 часа. Затем сироп слить, закипятить, залить плоды и вновь выдержать 24 часа. На третий день сироп слить, добавить 200 г сахара, лимонный сок, прокипятить 5 минут, залить плоды шиповника, довести до кипения, сразу разлить в банки и накрыть крышками. Хранить в прохладном месте.

1 кг плодов шиповника, 600 г сахара, 400 мл воды, сок 1 лимона.

Варенье из шиповника с клюквой. Свежие плоды шиповника промыть, очистить от семян и волокон, еще раз промыть, залить небольшим количеством воды и довести до кипения. Затем воду слить, плоды залить горячим сахарным сиропом, всыпать клюкву и варить на слабом огне до готовности.

1 кг плодов шиповника, 400 г клюквы, 1,5 кг сахара, 450 мл воды.

Варенье холодное из плодов шиповника. Мякоть очищенных от семян и волокон плодов шиповника перемешать с сахаром, разложить в стерилизованные банки, накрыть крышками и хранить в прохладном месте, но не замораживать.

1 кг плодов шиповника, 1,5—2 кг сахара.

Мусс из лепестков шиповника. Сварить на воде манную кашу, влить ее постепенно в кипящий сироп из лепестков шиповника, тщательно размешать, снять с огня. Ложкой или венчиком взбить массу до густой пены.

200 мл сиропа из лепестков шиповника, 200 мл воды, 50 г крупы манной.

Сироп из плодов шиповника. Плоды шиповника разрезать, удалить семена и волокна, тщательно промыть, пропустить через мясорубку, залить водой, варить 10 минут, добавить сахарный сироп и кипятить на слабом огне еще 20 минут. Затем процедить через марлю в два слоя или через сито. Сироп разлить в стеклянную тару. Хранить в прохладном месте.

1 кг плодов шиповника, 1,2 л воды, 1 кг сахара.

Шиповник с медом. Обработанные плоды шиповника варить в воде до размягчения, протереть через сито, добавить мед, воду, прокипятить и разлить в стеклянные банки или бутылки. Хранить в прохладном месте.

1 кг плодов шиповника, 500 г меда, 400 мл воды.

Повидло из шиповника с клюквой. Зрелые свежие плоды шиповника промыть холодной водой, удалить семена и волокна, еще раз тщательно промыть, залить водой и кипятить до размягчения плодов. Затем воду слить, плоды протереть через сито. Клюкву растереть с сахаром, размешать с массой из шиповника и варить на слабом огне до консистенции повидла, но не более 40 минут. Повидло расфасовать в стеклянные банки, накрыть крышками и пастеризовать при температуре 70°C: пол-литровые банки — 20, литровые — 25 минут. Банки укупорить.

200 г свежих плодов шиповника, 200 г клюквы, 800 г сахара, 200 мл воды.

Конфеты из шиповника. Повидло из шиповника с клюквой перемешать с крахмалом, разложить в лотки слоем до 1,5 см, подсушить в теплой духовке или на воздухе, нарезать кусочками, обсыпать сахарной пудрой, сложить в стеклянные банки, накрыть полиэтиленовыми крышками или пергаментной бумагой. Хранить в сухом, прохладном месте.

1 кг повидла из шиповника с клюквой, 50 г сахарной пудры, 200 г крахмала.

Кофе из семян шиповника и корней лопуха. Семена шиповника тщательно промыть, просушить, поджарить на сковороде до коричневого цвета.

Сушеные корни лопуха также поджарить до светло-коричневого цвета. Все измельчить в ступе, просеять или смолоть в кофемолке. Заваривать, как кофе. Пить с молоком, сливками или как черный кофе.

100 г семян шиповника, 200 г корней лопуха.

Чай с шиповником. Сушеные плоды шиповника, черной смородины, рябины, листьев земляники, моркови смешать. 50 г смеси залить 400 мл кипятка, настаивать 10 минут. Пить, как чай.

200 г плодов шиповника, 100 г черной смородины, 200 г рябины, 150 г моркови, 50 г листьев земляники.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют плоды, листья, цветки, семянки шиповника.

Плоды оказывают витаминное, общеукрепляющее, тонизирующее, бактерицидное действие, повышают сопротивляемость организма к инфекциям, усиливают обмен веществ, повышают трудоспособность, за-

медляют развитие атеросклероза, улучшают кроветворение, усиливают регенерацию костных и мягких тканей, ускоряют заживление ран, язв, нормализуют пищеварение.

Семянки оказывают желчегонное, мочегонное, противовоспалительное действие; листья — болеутоляющее, противомикробное, вяжущее; цветки — фитонцидное, антибактериальное, общеукрепляющее; корни — вяжущее, желчегонное, антисептическое действие.

Настой плодов шиповника. 150—200 г сушеных или свежих плодов шиповника настаивать в 1 л кипятка 24 часа, затем процедить. Пить по 100 мл 2—3 раза в день за 30 минут до еды при атеросклерозе, болезнях почек, мочевого пузыря, бронхитах, туберкулезе, гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока.

Отвар из корней шиповника. 40 г сушеных измельченных корней кипятить в 200 мл воды 15—30 минут, настаивать 5 часов, затем процедить. Пить по 200 мл 3 раза в день 7—10 дней при болезнях печени, почечно-каменной, гипертонической болезни, воспалении мочевого пузыря, параличах. Делать ванны при парезах, параличах нижних конечностей.

Отвар из лепестков шиповника. 100 г цветков кипятить в 200 мл воды 30 минут, настаивать 6 часов, затем процедить. Пить по 50 мл 2—3 раза в день при гиповитаминозах, простудных заболеваниях, общей слабости.

Отвар из семян шиповника. 10 г порошка из семян кипятить в 200 мл воды, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 50 мл 3—4 раза в день при почечнокаменной болезни, поносах.

Маслом из семян смазывать раны, язвы, пролежни, ожоги, трещины сосков, воспалившиеся десны.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: тромбозы, тромбофлебиты, предрасположенность к образованию тромбов.

Следует помнить, что употребление избыточного количества витамина С, в том числе и препаратов из шиповника, не безвредно.

При недостатке витамина С, как уже отмечалось, ухудшается общее состояние, состав крови. При избыточном введении его также понижается сопротивляемость к инфекциям, уменьшается количество гемоглобина в крови, увеличивается склонность к тромбообразованию. Поэтому *принимать препараты из шиповника нужно под наблюдением врача.*

ЗАГОТОВКА шиповника. Плоды собирают вручную в конце созревания, с конца августа до заморозков. В примороженных и размягченных плодах количество аскорбиновой кислоты значительно уменьшается. Сушат вначале на сквозняке, затем в сушилках, печках, духовках при температуре 80—90°C, чтобы плоды не подгорели.

Высушенные плоды морщинистые, оранжево-красные, блестящие, внутри со светло-желтыми зернами и щетинистыми волосками. Стенки плодов тонкие, хрупкие, без запаха, кисло-сладкого, немного вяжущего вкуса.

Перед сушкой плоды можно разрезать пополам по длине, удалить волокна и семянки, тщательно протереть.

Цветки и листья собирают во время цветения, сушат на воздухе.

Корни выкапывают глубокой осенью, очищают от земли, сушат на воздухе.

Срок хранения корней и плодов — до 2 лет, цветков и листьев — 1 год.

Щавель обыкновенный, кислый

Rumex acetosa L.

Рис. 90

Растет повсеместно на сырых лугах, берегах водоемов, опушках, травянистых склонах, полянах, около дорог, на слабокислых или нейтральных почвах.

Многолетнее травянистое растение высотой до 1 м. Стебель прямостоячий, бороздчатый, корни мочковатые, укороченные, ветвистые. Листья стреловидные, до 13 см длины, сочные, нижние длинночерешковые, тупые, верхние короткочерешковые, значительно меньше. Цветет в мае — июне. Цветки двудомные, однополые, мужские и женские располагаются на разных растениях, красноватые, розоватые или желтые, мелкие, создают пирамидальнометельчатое соцветие.

Растение содержит белки, азотистые вещества, щавелевую кислоту, сахара, витамины С, В₁, В₂, К, РР, Е, каротин, кверцетин, железо, медь, марганец, мышьяк, молибден, магний, калий, натрий, никель, стронций, фосфор, фтор, цинк. В корнях найдены дубильные вещества, органические кислоты, смолы, крахмал, клетчатка. Из-за большого содержания щавелевой кислоты *употреблять щавель в больших количествах не рекомендуется.*

В ПИТАНИИ используют листья и молодые стебли щавеля. Из них готовят приправы, закуски, салаты, первые блюда, гарниры.

Салат из щавеля. Листья щавеля промыть холодной водой, нарезать, добавить измельченное сваренное вкрутую яйцо, сахар, соль, перец. Заправить сметаной или майонезом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

50—75 г щавеля, 1 яйцо, 25 г сметаны (или майонеза), перец, соль, сахар по вкусу, зелень укропа и петрушки.

Салат из щавеля с другими травами. Листья щавеля, одуванчика, крапивы, подорожника мать-и-мачехи бланшировать 5 минут, откинуть на дуршлаг, нарезать, добавить измельченный зеленый лук, посолить. Заправить растительным маслом или сметаной.

По 50 г листьев щавеля и одуванчика, 30 г крапивы, 40 г подорожника, 25 г мать-и-мачехи, 25 г лука зеленого, 50 г масла растительного (или сметаны), соль по вкусу.

Салат сборный со щавелем. Свежие огурцы, помидоры, зеленый лук, редьку, щавель нарезать, добавить зеленый горошек, кусочки отварного или жареного мяса, измельченное сваренное вкрутую яйцо, посолить, перемешать. Заправить сметаной или майонезом, посыпать зеленью укропа, петрушки.

100 г огурцов, 100 г помидоров, 50 г горошка зеленого, 150 г мяса, 1 яйцо, 100 г щавеля, 50 г лука зеленого, 50 г редьки, 100 г сметаны (или майонеза), соль, зелень укропа и петрушки.

Щи зеленые со щавелем. В мясном бульоне или воде сварить картофель, морковь, репчатый лук. За 5—7 минут до готовности добавить нарезанный щавель, заправить пассерованным луком с мукой, посолить. Перед подачей к столу в тарелки положить кружочки сваренного вкрутую яйца, сметану, зелень укропа, петрушки.

500 мл бульона, 100 г картофеля, 30 г моркови, 50 г лука репчатого, 150 г щавеля, 15 г муки, 15 г масла растительного, 1 яйцо, соль, зелень укропа и петрушки.

Щавельник по-белорусски. На мясном бульоне сварить картофель до полуготовности, добавить хлебный квас, щавель, посолить, варить до готовности. Заправить сметаной, положить кружочки сваренного вкрутую яйца, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 100 г картофеля, 100 мл кваса хлебного, 150 г щавеля, 1 яйцо, 50 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Окрошка из щавеля. Измельченный щавель кипятить в воде 10 минут, откинуть на дуршлаг. Отвар процедить, охладить, добавить нарезанные огурцы, отварное мясо, сваренное вкрутую яйцо, отварной картофель, зеленый лук, сахар, соль, квас. Заправить сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл воды, 150 г щавеля, 100 г огурцов свежих, 100 г мяса, 1 яйцо, 70 г картофеля, 25 г лука зеленого, 25 г сметаны, сахар, соль по вкусу, зелень укропа и петрушки.

Щавель с грибами. Щавель тушить до полуготовности, добавить мелко нарезанные свежие грибы, тертый сыр, сливочное масло. Массу положить в сковороду, смазанную сливочным или растительным маслом, и запечь в духовке.

400 г щавеля, 300 г грибов свежих, 100 г сыра, 100 г сливочного масла.

Щавель отварной с маслом. Щавель сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, измельчить, добавить сливочное масло, посолить, нагреть до кипения. Использовать как самостоятельное блюдо и как гарнир к мясным, рыбным блюдам.

250 г щавеля, 50 г масла сливочного, соль по вкусу.

Почки со щавелем. Кусочки почек, очищенных от оболочек, замочить в холодной воде на 2—3 часа. Затем воду слить, почки залить вновь водой, варить 10—15 минут, снимая пену. Отвар слить, почки залить кипятком, добавить морковь, лук, лавровый лист, перец, соль и варить на слабом огне около часа. Снова промыть почки холодной водой, переложить в утятницу или кастрюлю, добавить слегка обжаренные картофель, морковь, репчатый лук, листья щавеля, лавровый лист, перец, семена укропа, соль, томатный соус, мелко нарезанные соленые огурцы без кожуры и семян и тушить на слабом огне до готовности овощей. Перед подачей к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

400 г почек, 50 г масла растительного или жира, 150 г моркови, 50 г лука репчатого, 2—3 листа лавровых, несколько горошин черного перца, 200 г картофеля, 150 г щавеля, 5 г семян укропа, 50 г соуса томатного, соль, зелень укропа и петрушки.

Начинки из щавеля. 1. Листья щавеля, душицы, репчатый лук,

сваренное вкрутую яйцо измельчить, посолить, перемешать. Использовать для начинок в пирожки, картофельную запеканку.

300 г щавеля, 3—5 г листьев душицы, 50 г лука репчатого, 2 яйца, соль по вкусу.

2. Листья щавеля и мяты пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, перемешать. Использовать для начинок в мучные изделия.

300 г щавеля, 5—10 г листьев мяты, соль, перец по вкусу.

3. Щавель пропустить через мясорубку, добавить пассерованный лук, сваренное вкрутую яйцо, сметану, посолить.

200 г щавеля, 1 яйцо, 50 г лука репчатого, 50 г сметаны, соль по вкусу.

Щавель соленый. 1. Листья и молодые стебли промыть холодной водой, пропустить через мясорубку, добавить семена укропа, тмина, посолить. Щавель разложить в стеклянные банки, накрыть полиэтиленовыми крышками или пергаментной бумагой. Хранить в прохладном месте.

1 кг щавеля, 30 г соли, 10 г семян укропа, тмина.

2. Листья щавеля сложить в эмалированную, стеклянную или деревянную посуду, послойно пересыпать солью, накрыть деревянным кружком, сверху положить груз. При оседании щавеля добавлять свежие листья до заполнения посуды. Перед употреблением промыть холодной водой. Хранить в прохладном месте, но не замораживать. Использовать для приготовления первых блюд, гарниров.

1 кг щавеля, 100 г соли.

Пюре из щавеля. Листья щавеля бланшировать 3 минуты, протереть через сито, нагреть в кастрюле до кипения, посолить. Пюре разложить в стеклянные банки и пастеризовать при температуре 70°C: пол-литровые — 10, литровые — 15 минут. Хранить в прохладном месте.

1 кг щавеля, 50 г соли.

Пюре из щавеля. Щавель сварить до готовности, воду слить, щавель пропустить через мясорубку, добавить молоко или отвар щавеля. Заправить пассерованной мукой с репчатым луком, посолить, перемешать, прокипятить на слабом огне 8—18 минут. Перед подачей к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

1,5 кг щавеля, 20 г масла сливочного, 15 г муки, 50 г лука репчатого, 200 мл молока или отвара, 25 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Соус из щавеля. Щавель отварить до готовности, воду слить, пропустить через мясорубку. Сливочное масло растопить, положить в него щавель, потушить 5 минут, добавить муку, воду, посолить, перемешать и варить до консистенции соуса, затем влить сметану, закипятить. При приготовлении более кислого соуса щавель пропустить через мясорубку сырым.

200 г щавеля, 200 мл воды, 20 г масла сливочного, 20 г муки, 100 г сметаны, соль по вкусу.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют листья, корни и семена щавеля. Они оказывают бактерицидное, кровоостанавливающее, болеутоляющее, противогинготное, ранозаживляющее действие, улучшают функции кишечника, печени. Корни применяют как болеуто-

ляющее, вяжущее, семена — как вяжущее, кровоостанавливающее средство.

Отвар из листьев щавеля. 5 г свежих листьев кипятить в 400 мл воды 15 минут, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 50 мл 4 раза в день за 15 минут до еды большими глотками при кровотечениях, болезнях печени, аллергии, зуде кожи. Полоскать полость рта и горла при ангине, цинге, разрыхлении десен.

Отвар из корней щавеля. 25 г свежих корней щавеля кипятить в 300 мл воды 15 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 50 мл 3—4 раза в день перед едой при поносах, ревматизме, болях в поясничной области.

Сок из щавеля. Свежие листья щавеля промыть холодной водой, пропустить через мясорубку, отжать сок. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день как желчегонное средство при заболеваниях печени.

Отвар из семян щавеля. 20 г семян щавеля кипятить в 200 мл воды 15 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при поносах. Делать примочки, смазывать ожоги, пролежни.

Свежие листья щавеля промыть холодной водой, прикладывать на гноящиеся, долго не заживающие раны, язвы.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: тяжелые заболевания почек, печени, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения, нарушение обмена веществ, острые гастриты, колиты.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ листья щавеля до и во время цветения. Сушат на воздухе в хорошо проветриваемом помещении.

Щавель хорошо поддается культивированию. Размножается семенами. Первые всходы появляются через 30—40 дней после посева. Сеять можно весной и осенью в затененном месте с влажной почвой. Срок хранения высушенного щавеля — 1 год.

Ярутка полевая ***Thlaspi arvense* L.**

Рис. 91

Растет повсеместно как сорняк вдоль дорог, на огородах, пустырях, лугах, полях.

Однолетнее травянистое растение высотой 30—50 см. Стебли прямостоячие. Листья стеблевые — сидячие, продолговатые; прикорневые — стеблособъемлющие, на длинных черешках.

Цветет с апреля до осени. Цветки мелкие, белые, собраны в щитковидные соцветия. Плодики — сплюснутые стручки с маслянистыми семенами, окружены крылатой каймой, похожи на щиты. За лето одно растение дает до 70 000 семян.

В растении много витамина С, найдены витамин группы В, гликозид синиргин; семена содержат жирное масло, напоминающее льняное.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ целях свежее растение применяют в борьбе с насекомыми.

В ПИТАНИИ используют молодые листья. Из них готовят отвар

салаты, винегреты, гарниры. Их кладут в первые и вторые блюда, подливы, соусы. Листья ярутки повышают содержание витаминов, улучшают вкус продуктов.

Салат из ярутки. Листья тщательно промыть холодной водой, нарезать, уложить на измельченный отварной картофель, посолить, заправить сметаной, или томатным соусом, или майонезом. Посыпать зеленью укропа, петрушки и зеленого лука.

200 г листьев ярутки, 150 г картофеля, 50 г сметаны (или соуса томатного, или майонеза), 25 г лука зеленого, соль, зелень укропа и петрушки.

Салат с сельдью и яруткой. Сельдь очистить от кожицы и костей, мелко нарезать. Яблоко, отварные картофель и свеклу натереть на крупной терке. Репчатый лук нарезать полукольцами. Листья ярутки нарезать. Продукты уложить в салатницу: вначале сельдь, на нее листья ярутки, затем картофель с яблоками, свеклу, лук. Заправить майонезом. Сверху в той же последовательности уложить второй и третий слой, полить майонезом.

100 г сельди, 70 г картофеля, 50 г яблок, 50 г свеклы, 25 г лука репчатого, 100 г листьев ярутки, 50 г майонеза.

Салат мясной с яруткой. Отварное или жареное мясо нарезать ломтиками, картофель, свежие огурцы, яблоко, редьку — кубиками, добавить измельченные сваренное вкрутую яйцо, листья ярутки, листового салата, посолить, перемешать. Заправить майонезом или сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

150 г мяса, 100 г картофеля, 100 г огурцов, 50 г яблок, 50 г редьки, 1 яйцо, 150 г листьев ярутки, 50 г салата листового, 75 г майонеза (или сметаны), соль, зелень укропа и петрушки.

Винегрет с грибами и яруткой. Яблоки, отварные картофель, свеклу, морковь нарезать кубиками. Соленые или маринованные грибы, предварительно вымоченные, сельдь без костей, соленые огурцы без кожуры и семян нарезать мелкими кусочками. Все перемешать, добавить листья ярутки. Заправить сметаной или майонезом со сметаной, посыпать зеленью укропа, петрушки и зеленого лука.

50 г картофеля, 100 г свеклы, 70 г моркови, 50 г яблок, 1—2 яйца, 150—200 г грибов, 50 г сельди, 100 г огурцов соленых, 150 г листьев ярутки, 150 г сметаны, 25 г лука зеленого, зелень укропа и петрушки.

Пюре из ярутки. Листья ярутки промыть холодной водой, откинуть на дуршлаг, измельчить на мясорубке, посолить. Пюре разложить в чистые банки. Хранить в прохладном месте. Использовать как приправу для первых, вторых блюд, к гарнирам, соусам, подливам.

1 кг листьев ярутки, соль по вкусу.

Икра из ярутки. Зелень ярутки, крапивы, морковь пропустить через мясорубку и потушить на слабом огне со сливочным маслом или жиром и сметаной. В конце приготовления добавить соль, горчицу, томатный соус.

100 г зелени ярутки, 100 г крапивы, 100 г моркови, 75 г масла сливочного, 70 г сметаны, 50 г соуса томатного, соль, горчица по вкусу.

Окрошка с яруткой. Отварной картофель натереть на крупной терке. Свежие огурцы нарезать кубиками. Зеленый лук растереть с солью. Желтки растереть с горчицей, белки нарезать мелкими кусочками. Листья ярутки нашинковать. Все перемешать, залить квасом, посолить, добавить сахар, заправить сметаной, зеленью укропа и петрушки.

1 л хлебного кваса, 100 г картофеля, 150 г огурцов, 50 г лука зеленого, 2 яйца, 300 г листьев ярутки, 75 г сметаны, горчица, соль, сахар по вкусу, зелень укропа и петрушки.

Щи зеленые с яруткой. Морковь, корни петрушки и сельдерея тонко нашинковать, добавить нарезанный репчатый лук, спассеровать, положить в горячую воду и кипятить 10 минут. Затем добавить измельченные щавель, листья ярутки, посолить и варить на слабом огне 5—6 минут. Перед подачей к столу заправить сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

1 л воды, 100 г моркови, 20 г корня петрушки, 15 г корня сельдерея, 25 г лука репчатого, 200 г щавеля, 200 г листьев ярутки, 50 г сметаны, 20 г масла растительного, соль, зелень укропа и петрушки.

Щи из квашеной капусты с яруткой. В бульоне или воде сварить картофель, морковь, репчатый лук, капусту, добавить листья ярутки, посолить, довести до кипения. Заправить сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 100 г картофеля, 50 г моркови, 25 г лука репчатого, 200 г капусты квашеной, 150 г листьев ярутки, 50 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Борщ с яруткой. В бульоне или воде сварить морковь, картофель, свеклу, корень петрушки, репчатый лук, добавить листья ярутки, посолить. Заправить томатным соусом. Перед подачей к столу в тарелки положить сметану, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 мл бульона, 50 г свеклы, 30 г моркови, 50 г картофеля, 10 г корня петрушки, 20 г лука репчатого, 150 г листьев ярутки, 50 г соуса томатного, 25 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Гуляш с яруткой. Мясо нарезать кусочками, сбрызнуть лимонным соком или уксусом, посолить, посыпать черным молотым перцем и жарить на сковороде в растительном масле или жире. Затем мясо сложить в утятницу, добавить мелко нарезанную морковь, репчатый лук, лавровый лист, семена укропа, тмина, залить бульоном и тушить на слабом огне до готовности. В конце приготовления добавить листья ярутки, томатный соус, сметану.

500 г мяса, 50 г жира (или масла растительного), 50 г лука репчатого, 100 г моркови, 200 мл бульона, 200 г листьев ярутки, 50 г соуса томатного, 75 г сметаны, 15 г сока лимонного или 20 мл уксуса, 1—3 листа лавровых, 8 г семян укропа и тмина, соль, перец по вкусу.

Отварная рыба с яруткой. Рыбу нарезать на порции, посолить, выдержать в холодном месте 1,5—2 часа. Приготовить бульон из голов рыбы, моркови, корней петрушки, лаврового листа, душистого перца, репчатого лука, положить в него подготовленную рыбу, листья ярутки и варить на слабом огне 25 минут. Рыбу выложить на тарелку, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 г рыбы, 100 г моркови, 20 г корня петрушки, 500 мл бульона, 50 г лука репчатого, 150 г листьев ярутки, 3 листа лавровых, 5 горошин перца, соль, зелень укропа и петрушки.

Картофель с соусом из сельди и ярутки. Картофель отварить, полить маслом. Подать с соусом из сельди и ярутки. Чтобы приготовить соус, мелко нарубленную сельдь без костей, измельченные лук и ярутку заправить майонезом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 г картофеля, 300 г сельди, 50 г лука репчатого, 100 г ярутки, 200 г майонеза, зелень укропа и петрушки.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют траву, листья, плоды, цветки ярутки.

Трава оказывает мочегонное, отхаркивающее, противовоспалительное, противогрибковое, вяжущее, ранозаживляющее действие, снижает кислотность желудочного сока, улучшает функции желудка, кишечника, возбуждает половую деятельность при импотенции.

Молодые листья оказывают противогрибковое, вяжущее, дезинфицирующее действие.

Настой травы ярутки. 30 г сушеной травы настаивать в 200 мл кипятка в термосе 4 часа, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 4—5 раз в день при повышенной температуре, импотенции, простуде, сухом кашле, гастритах с повышенной кислотностью, гиповитаминозах, плохом аппетите, общей слабости. Настоем промывать гноящиеся, кровоточащие раны, язвы.

Порошок из листьев, плодов принимать по 0,25—0,3 г 4 раза в день при кашле для облегчения отхаркивания мокроты, гиповитаминозах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ не установлены.

ЗАГОТАВЛИВАЮТ траву ярутки в мае — августе. Срезают всю надземную часть растения. Сушат в тени на сквозняке, в хорошо проветриваемом помещении.

Семена заготавливают по мере их созревания. Срывают стручки, обмолачивают, очищают от посторонних примесей, сушат в сушилке. Хранят в сухом помещении.

Срок хранения травы — 1 год, семян — 2 года.

Ярутка считается сорняком. Однако это растение имеет много полезных свойств. Селекционеры пытаются его окультивировать, вводят в арсенал масличных растений.

Ясменник душистый (подмаренник).

***Asperula odorata* L.**

Рис. 92

Растет повсеместно в смешанных и лиственных лесах, на влажных и плодородных почвах.

Многолетнее травянистое растение высотой 10—60 см. Корневище ползучее, тонкое, длинное. Стебель прямостоячий, четырехгранный, голый, неразветвленный.

Листья тонкие, темно-зеленые, по краю шероховатые, мутовчатые, по 6—10 в мутовках, ланцетные, сидячие, приятного запаха, особенно высушенные.

Цветет в мае — июне. Цветки белые, мелкие, трубчато-колокольчатые, собраны в щитковидную верхушечную метелку, приятного запаха.

Плоды сухие, 3 мм длины, распадаются на 2 орешка, покрыты частыми крючковидными щетинками, которыми цепляются к шерсти животных. Созревают с июля.

Растение содержит кумарины, горькие и дубильные вещества, гликозиды, смолы, флавоноиды, витамин С, органические кислоты, эфирное масло.

В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ ясменник душистый используют для ароматизации пива, ликеро-водочных изделий, для отдушки мыла, табака, зубных паст.

Сушеными листьями присыпают вещи вместо нафталина. Из корней получают красный краситель для тканей.

В ПИТАНИИ траву ясменника душистого применяют для ароматизации сыров, напитков, чайных смесей, фруктов и др. Из нее делают душистые приправы к мясным, рыбным блюдам. Из семян готовят суррогат кофе.

Приправа из ясменника. Высушенную траву измельчить в кофемолке. Использовать как приправу к мясным, рыбным блюдам, подливам, соусам.

Приправа с ясменником. Сушеную траву ясменника, листья мяты, ярутки смешать в равных количествах, измельчить на кофемолке. Использовать как приправу в салаты, первые и вторые блюда, подливы, соусы.

Кофе из ясменника душистого. Семена поджарить, смолоть в кофемолке. Порошок заваривать, как кофе. Пить с молоком, сливками.

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ используют траву и корни ясменника. Травя оказывает мочегонное, противовоспалительное, легкое слабительное, ранозаживляющее действие, улучшает обмен веществ, успокаивает центральную нервную систему, способствует выведению песка из мочевых, желчных путей, улучшает сон.

Применять ясменник следует под наблюдением врача, строго соблюдая правила приема, указанные дозы и сроки лечения.

Настой травы ясменника. 10—15 г травы настаивать в 1 л кипятка 3—4 часа в термосе, процедить. Пить по 100 мл 3—4 раза в день при заболеваниях почек, мочевого пузыря, почечнокаменной и желчнокаменной болезнях, бессоннице, простуде, функциональных расстройствах сердечной деятельности, раздражительности, нарушении обмена веществ, болях в животе. Использовать для обмывания ран, язв, кожных сыпей.

Настой травы ясменника. 10 г сушеной травы настаивать в 200 мл охлажденной кипяченой воды 3—4 часа, процедить. Принимать по 100 мл 2 раза в день перед едой или на ночь.

Отвар из корневищ ясменника. 10 г корневищ кипятить в 200 мл воды 10 минут, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3—4 раза в день при импотенции, болях в области сердца.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: беременность, повышенная чувствительность к растению.

ЗАГОТОВКИ. Траву срезают ножом или ножницами в июне, в конце цветения. Раскладывают сразу тонким слоем, сушат на воздухе, в тени, в хорошо проветриваемом помещении.

Хранят в деревянной, жестяной таре, выстланной внутри бумагой. Растение гигроскопичное, при повышенной влажности чернеет. Высушенное сырье резкого приятного запаха кумарина. Цветки при сушке чернеют, трава при правильной сушке темнеет, но остается зеленой.

Срок хранения травы — 1 год, корневищ — 3 года.

Литература

- Акопов И. Э. Важнейшие отечественные лекарственные растения и их применение. — Ташкент, 1987.
- Алексейчик Н. И., Санько В. А. Природы щедрые дары. — Минск, 1992.
- Алексейчик Н. И., Санько В. А. Вкусно, питательно, дешево. — Минск, 1993. Блюда из дикорастущей зелени. — М., 1944.
- Болотникова В. А. и др. Белорусская кухня. — Минск, 1984.
- Даниленко В. С., Родионов П. В. Острые отравления растениями. — Киев, 1986.
- Колдаев В. Н. Заготовка дикорастущих пищевых продуктов. — Минск, 1984.
- Колесников Б. П. Дикие съедобные растения. — Владивосток, 1943.
- Корсун В. Ф. Растения и здоровье. — Минск, 1984.
- Коцеев А. К. Дикорастущие съедобные растения в нашем питании. — М., 1980.
- Липкан Г. Н. Применение плодово-ягодных растений в медицине. — Киев, 1988.
- Масо Сальме. Салаты и освежающие напитки. — Таллинн, 1972.
- Михайловская В. А., Козловская Н. В. Ядовитые и вредные растения. — Минск, 1962.
- Носаль М. А., Носаль И. М. Лекарственные растения и способы их применения в народе. — Киев, 1959.
- Петрова В. П. Дикорастущие плоды и ягоды. — М., 1987.
- Петровский К. С. и др. Плоды и овощи в питании человека. — Минск, 1983.
- Попов В. И., Шапиро Д. К., Данусевич И. К. Лекарственные растения. — Минск, 1984.
- Радюк А. Ф. Плоды и ягоды на вашем столе. — Минск, 1988.
- Решетников П. Т. Дикорастущие съедобные растения Кировской области. — Киров, 1944.
- Савельев А. Г., Шиманюк А. П. Дикорастущие плодовые, ягодные и орехоплодные растения наших лесов. — М., 1970.
- Санько В. А. Живительные источники. — Минск, 1979.
- Саутин В. И. и др. Дары наших лесов. — Минск, 1984.
- Свиридонов Г. М. Лесной огород. — М., 1984.
- Скляревский Л. Я., Губанов И. А. Лекарственные растения в быту. — М., 1987.
- Скляревский Л. Я. Целебные свойства пищевых растений. — М., 1975.
- Стрижев А. Н. Лесные травы. — М., 1979.
- Туркин В. А. Использование дикорастущих плодово-ягодных и орехоплодных растений. — М., 1954.
- Чопик В. А., Дубченко Л. Г., Краснова А. Н. Дикорастущие полезные растения Украины. — Киев, 1983.
- Шапиро Д. К. Целебные культуры — перспективное направление в садоводстве. — Минск, 1978.
- Шапиро Д. К., Михайловская В. А., Манциводо Н. И. Дикорастущие плоды и ягоды. — Минск, 1989.
- Юрченко Е. И., Юрченко Л. А. Переработка и хранение фруктов, ягод и овощей. — Минск, 1986.

Содержание

К читателям	3
Растения вокруг нас	5
Тайны дикорастущих растений	6
Как использовать растения в кулинарии	10
Природная лечебница	16
Сбор урожая	18
Приятного аппетита и — на здоровье	22
Лир обыкновенный	23
Барбарис обыкновенный	26
Бедренец камнеломка	29
Береза бородавчатая	32
Березовый гриб	36
Борщевик сибирский	38
Боярышник кроваво-красный	42
Брусника	45
Бузина черная	51
Буквица лекарственная	54
Василек синий	56
Вереск обыкновенный	58
Голубика	59
Горец змеиный	63
Гравилат городской	64
Груша обыкновенная	67
Гулявник лекарственный	69
Девясил высокий	71
Донник лекарственный	74
Дуб обыкновенный	77
Дудник лесной	79
Душица обыкновенная	82
Дягиль лекарственный	85
Ежевика сизая	90
Жеруха лекарственная	93
Жимолость съедобная	95
Заячья капуста	97
Звездчатка средняя	99
Зверобой продырявленный	102
Земляника лесная	104
Иван-чай узколистный	107
Калина обыкновенная	110

Кислица обыкновенная	113
Клевер луговой	115
Клюква болотная	117
Козлобородник луговой	121
Коровяк обыкновенный	123
Костяника каменистая	124
Котовник кошачий	126
Крапива двудомная	127
Кубышка желтая	133
Куманика	135
Купырь лесной	136
Лапчатка гусиная	137
Лебеда садовая	140
Лещина обыкновенная	141
Липа сердцевидная	144
Лопух большой	146
Малина обыкновенная	151
Манжетка обыкновенная	154
Медуница лекарственная	157
Медуница неясная	160
Можжевельник обыкновенный	162
Молодило кровельное	166
Мята полевая	167
Облепиха крушиновидная	172
Огуречная трава	175
Одуванчик лекарственный	178
Паслен черный	184
Пастушья сумка	185
Первоцвет лекарственный	189
Пижма обыкновенная	193
Подорожник большой	196
Полынь горькая	201
Портулак огородный	204
Просвирник лесной	206
Пырей ползучий	209
Рябина обыкновенная	213
Свербига восточная	217
Сердечник луговой	220
Смородина черная	221
Сныть обыкновенная	224
Сосна обыкновенная	227
Спаржа лекарственная	230
Спорыш	233
Стрелолист	235
Сурепка обыкновенная	236
Сусак зонтичный	238
Татарник колючий	240
Терн	243
Тростник обыкновенный	246

Тысячелистник обыкновенный	248
Хвощ полевой	251
Хмель обыкновенный	255
Цетрария исландская	258
Чебрец обыкновенный	260
Черемуха обыкновенная	263
Черника	265
Шиповник коричный	268
Щавель обыкновенный	273
Ярутка полевая	276
Ясменник душистый	279
Литература	282

Научно-популярное издание

Нина Ивановна Алексейчик
Валерий Алексеевич Санько

Дары лугов, полей, лесов

2-е издание, дополненное и исправленное

Редактор

Э. П. Киян

Младший редактор

Т. Б. Сыромятникова

Худ. редактор

Ю. В. Архангельский

Технический редактор

Е. И. Блиндер

Корректоры

Э. В. Солдатенкова, Т. П. Романова

ЛР № 020357 от 03.01.92

Сдано в набор 05.12.93.

Подписано к печати 03.06.94.

Формат 60×90/16. Бумага тип. № 2.

Гарнитура Таймс. Офсетная печать.

Усл. п. л. 18,20+2,00 вкл.

Уч.-изд. л. 21,49+1,96 вкл.

Тираж 50 000 экз. Издат. № 8699.

Зак. 761.

Издательство «Физкультура и спорт»,
Долгоруковская ул., 27.

АООТ «Ярославский полиграфкомбинат»
150049, г. Ярославль, ул. Свободы, 97.



Рис. 1. Аир обыкновенный. *Asparagus salatus* L. (Стр. 23)



Рис. 9. Бузина черная. *Sambucus nigra* L.
(Стр. 51)



Рис. 10. Буковица лекарственная.
Betonica officinalis L. (Стр. 54)



Рис. 11. Василек синий. *Centaurea cyanus* L. (Стр. 56)



Рис. 12. Вереск обыкновенный. *Calluna vulgaris* (L.) Hill (Стр. 58)



Рис. 14. Горец змеиный (раковые шейки). *Polygonum bistorta* L. (Стр. 63)



Рис. 13. Голубика. *Vaccinium uliginosum* L. (Стр. 59)



Рис. 15. Гравилат городской. *Geum urbanum* L. (Стр. 64)



Рис. 16. Груша обыкновенная. *Pyrus communis* L. (Стр. 67)



Рис. 17. Гулявник лекарственный. *Sisymbrium officinale* L. (Стр. 69)



Рис. 18. Девясил высокий *Inula helentium* L. (Стр. 71)



Рис. 19. Донник лекарственный *Melilotus officinalis* (L.) Pall (Стр. 74)



Рис.-20. Дуб обыкновенный *Quercus robur* L. (Стр. 77)



Рис. 21. Дудник лесной (дягиль лесной).
Angelica silvestris L. (Стр. 79)



Рис. 22. Душица обыкновенная.
Origanum vulgare L. (Стр. 82)



Рис. 23. Дягиль лекарственный.
Archangelica officinalis (Moench)
Нортон (Стр. 85)



Рис. 24. Ежевика сизая. *Rubus caesius* L. (Стр. 90)



Рис. 25. Жеруха лекарственная (водяной кресс). *Nasturcium officinalis* R. Br. (Стр. 93)



Рис. 26. Жимолость съедобная. *Lonicera edulis* L. (Стр. 95)



Рис. 27. Заячья капуста (очиток обыкновенный). *Sedum telephium* L. (Стр. 97)



Рис. 28. Звездчатка средняя (мокрица). *Stellaria media* L. (Стр. 99)



Рис. 29. Зверобой продырявленный. *Hypericum perforatum* L. (Стр. 102)



Рис. 30. Земляника лесная. *Fragaria vesca* L. (Стр. 104)



Рис. 31. Иван-чай узколистый (кипрей). *Chamaenerion angustifolium* L. (Стр. 107)



Рис. 32. Калина обыкновенная.
Viburnum opulus L. (Стр. 110)



Рис. 33. Кислица обыкновенная. *Oxalis acetosella* L. (Стр. 113)



Рис. 34. Клевер луговой. *Trifolium pratense* L. (Стр. 115)



Рис. 35. Клюква болотная. *Oxycoccus palustris* Pers. (Стр. 117)



Рис. 36. Козлобородник луговой.
Fragorogon pratense L. (Стр. 121)



Рис. 37. Коровяк обыкновенный,
медвежье ухо. *Verbascum thapsus* L.
(Стр. 123)



Рис. 38. Костяника каменистая.
Rubus saxatilis L. (Стр. 124)



Рис. 39. Котовник кошачий. *Nepeta catarpa* L. (Стр. 126)



Рис. 40. Крапива двудомная. *Urtica dioica* L. (Стр. 127)



Рис. 41. Кубышка желтая. *Nuphar luteum* L. (Стр. 133)



Рис. 42. Куманика. *Rubus nessensis* W. Hall. (Стр. 135)



Рис. 43. Купырь лесной. *Anthriscus silvestris* (L.) Норрт (Стр. 136)



Рис. 44. Ланчатка гусиная. *Potentilla anserina* L. (Стр. 137)



Рис. 45. Лебеда садовая. *Atriplex hortensis* L. (Стр. 140)



Рис. 46. Лещина обыкновенная, лесной орех. *Corylus avellana* L. (Стр. 141)



Рис. 47. Липа сердцевидная (мелколистная). *Tilia cordata* Mill. (Стр. 144)



Рис. 48. Лопух большой. *Arctium lappa* L. (Стр. 146)



Рис. 49. Малина обыкновенная. *Rubus idaeus* L. (Стр. 151)



Рис. 50. Манжетка обыкновенная.
Alchemilla vulgaris L. (Стр. 154)



Рис. 51. Медуница лекарственная.
Pulmonaria officinalis L. (Стр. 157)



Рис. 52. Медуница неясная. *Pulmonaria obscura* Dumort (Стр. 160)



Рис. 53. Можжевельник обыкновенный. *Juniperus communis* L. (Стр. 162)



Рис. 54. Молодило кровельное.
Sempervivum tectorum L. (Стр. 166)



Рис. 56. Облепиха крушиновидная.
Hippophae rhamnoides L. (Стр. 172)



Рис. 55. Мята полевая. *Mentha arvensis* L.
(Стр. 167)



Рис. 57. Огуречная трава, бурачник
лекарственный. *Borago officinalis* L.
(Стр. 175)



Рис. 58. Одуванчик лекарственный.
Taraxacum officinale Wigg (Стр. 178)



Рис. 59. Паслен черный. *Solanum
nigrum* L. (Стр. 184)



Рис. 60. Пастушья сумка. *Capsella
bursa-pastoris* (L.) Medic. (Стр. 185)



Рис. 61. Первоцвет лекарственный
(примула лекарственная). *Primula
officinalis* L. (Стр. 189)



Рис. 62. Пижма обыкновенная.
Tanacetum vulgare L. (Стр. 193)



Рис. 63. Подорожник большой. *Plantago major* L. (Стр. 196)



Рис. 64. Полынь горькая. *Artemisia absinthium* L. (Стр. 201)



Рис. 65. Портулак огородный. *Portulaca oleraceae* L. (Стр. 204)



Рис. 66. Просвирник лесной (лесная мальва). *Malva silvestris* L. (Стр. 206)



Рис. 67. Пырей ползучий. *Agropyron repens* (L.) Beauv (Стр. 209)



Рис. 68. Рябина обыкновенная. *Sorbus aucuparia* L. (Стр. 213)



Рис. 69. Свербига восточная. *Vitis orientalis* L. (Стр. 217)



Рис. 70. Сердечник луговой (горлянка). *Cardamine pratensis* L. (Стр. 220)



Рис. 71. Смородина черная. *Ribes nigrum* L. (Стр. 221)



Рис. 72. Сныть обыкновенная. *Aegopodium podagraria* L. (Стр. 224)



Рис. 73. Сосна обыкновенная. *Pinus silvestris* L (Стр. 227)



Рис. 74. Спаржа лекарственная.
Asparagus officinalis L (Стр. 230)



Рис. 75. Спорыш (горец птичий,
птичья гречиха). *Polygonum aviculare* L.
(Стр. 233)



Рис. 76. Стрелолист. *Sagittaria L.*
(Стр. 235)



Рис. 77. Сурепка обыкновенная
(сурепица). *Barbarea R. Br.* (Стр. 236)



Рис. 78. Сусак зонтичный. *Vitotus
umbellatus L.* (Стр. 238)



Рис. 79. Татарник колючий. *Oporodon acanthium* L. (Стр. 240)



Рис. 81. Тростник обыкновенный. *Phragmites communis* Frin. (Стр. 246)



Рис. 80. Терн (колючая слива). *Prunus spinosa* L. (Стр. 243)



Рис. 82. Тысячелистник обыкновенный. *Achillea millefolium* L. (Стр. 248)



Рис. 83. Хвощ полевой. *Equisetum arvense* L. (Стр. 251)



Рис. 84. Хмель обыкновенный. *Humulus lupulus* L. (Стр. 255)



Рис. 85. Цетрария исландская (исландский лишайник, исландский мох). *Cetraria islandica* (L.) Ach. (Стр. 258)



Рис. 86. Чебрец обыкновенный,
богородская трава. *Thymus vulgaris* L.
(Стр. 260)



Рис. 88. Черника. *Vaccinium myrtillus* L.
(Стр. 265)



Рис. 87. Черемуха обыкновенная. *Padus
racemosa* (Lam.) Gilib (Стр. 263)



Рис. 89. Шиповник коричневый. *Rosa cinnamomea* L. (Стр. 268)



Рис. 90. Щавель обыкновенный. *Rumex acetosa* L. (Стр. 273)



Рис. 91. Ярутка полевая. *Thlaspi arvense* L. (Стр. 276)



Рис. 92. Ясменник душистый (подмаренник). *Asperula odorata* L. (Стр. 279)