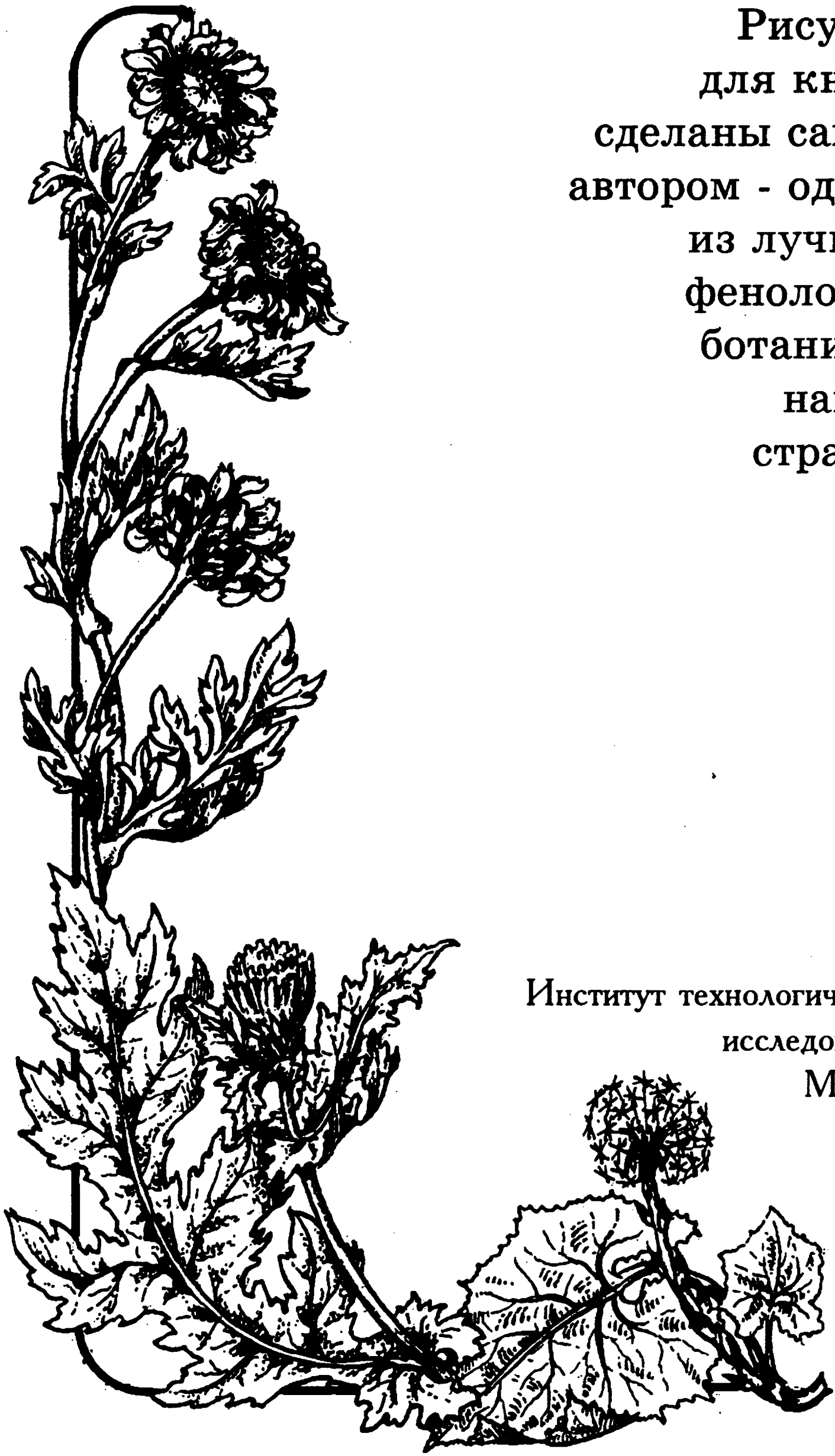
Н. Г. Замятина

КУХНЯ РОБИНЗОНА

200 МАЛОИЗВЕСТНЫХ СЪЕДОБНЫХ РАСТЕНИЙ

400 РЕЦЕПТОВ БЛЮД И НАПИТКОВ ИЗ НИХ



Рисунки
для книги
сделаны самим
автором - одним
из лучших
фенологов-
ботаников
нашей
страны.

Институт технологических
исследований
Москва
1994

Н. Г. Замятина

КУХНЯ РОБИНЗОНА

200 МАЛОИЗВЕСТНЫХ СЪЕДОБНЫХ РАСТЕНИЙ

400 РЕЦЕПТОВ БЛЮД И НАПИТКОВ ИЗ НИХ

Серия
«ЧЕЛОВЕК
И ПРИРОДА»

ББК 42.37
З=26
УДК 641.3:613.26

Н.Г.ЗАМЯТИНА
З=26 Кухня Робинзона. - М.: Институт технологических исследований, 1994. - 656 с.: ил.

ISBN 5-87351-006-4

Книга для тех, кто хочет узнавать пищевые растения в окружающей нас природе и использовать их в пищу или для домашних заготовок. Эта книга также и для жаждущих разнообразия гурманов и для ищущих новых подходов кулинаров. Эта книга также и для тех, кто хочет достичь правильного и сбалансированного питания, дающего витамины и другие биологически активные вещества почти в любое время года. С помощью этой книги любители природы совсем другими глазами посмотрят на окружающий их мир, по-новому увидят совсем обычные травы, по которым привыкли ходить. Прочтя эту книгу, владельцы приусадебных участков не будут выбрасывать многие сорняки, а также поймут, что даже цветочная клумба - неиссякаемый источник вкусных и полезных добавок к нашему столу. Многие из них, возможно, захотят выращивать некоторые из описанных в книге растений на своих участках.

Рисунки сделаны самим автором - одним из лучших фенологов-ботаников нашей страны.

З $\frac{3704020000}{30(03)-94}$ Без объявл.

ББК 42.19

ISBN 5-87351-006-4

© Институт технологических исследований

Содержание

I. ОТ СНЕГА ДО СНЕГА 9

сурепка, пастушья сумка, ярутка, редька дикая, мокрица, купырь и кервель, примулы-первоцветы, мать-и-мачеха, луки, гусиный лук, колокольчики, медуница.

РЕЦЕПТЫ К ПЕРВОЙ ГЛАВЕ.....56

2. ВЕСЕННЕЕ ИЗОБИЛИЕ 80

Крапива,

Крестоцветные:

свербига, чесночница, сердечник, гулявник, клоповники, ложечница, хрен.

Зонтичные:

борщевик, дудники, дягиль, сныть.

Папоротники:

орляк, страусопер.

Сложноцветные:

цикорий, лопух, одуванчик, бодяк огородный, осот, козлобородник.

Хвощ полевой, Иван-чай, лапчатка гусиная, люцерна, манжетка.

РЕЦЕПТЫ КО ВТОРОЙ ГЛАВЕ 176

3. ВЕРШИНА ЛЕТА 222

лебеда и марь, амарант (щирица), клевер, мальвы, черноголовники, кровохлебка, подорожники.

Гречишные:
спорыш, горец змеиный, горец живородящий, вьющиеся горцы, щавели. кислица, липа, ряска, заячья капуста.
РЕЦЕПТЫ К ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЕ 285

4. КОНЕЦ ЛЕТА И ОСЕНЬ 310
лабазник шестилепестный, пырей ползучий, чистец болотный, рогоз, тростник, камыш, сусак зонтичный, стрелолист, частуха подорожниковая, манники, щетинники, энотера.
Бобовые:
чина, вика.
РЕЦЕПТЫ К ЧЕТВЕРТОЙ ГЛАВЕ 362

5. ПРЯНЫЕ РАСТЕНИЯ 377
бедренец-камнеломка, тмин, пастернак, аир, можжевельник, гравилат, полыни, девясил, донник.
Губоцветные:
душица, мята, будра плющевидная, чабрец.

6. ПРОДОВОЛЬСТВИЕ С ЦВЕТНИКОВ 457
бадан, календула, хризантема, настурция, тагетес, чубушник, желтая акация, белая акация, роза и шиповник, монарда, амаранты, перилла, лилейник, спаржа, топинамбур, черная бузина, колокольчики, хмель, портулак, виноград, бобы турецкие, лобия.

7. НАПИТКИ 584
Указатель русских названий растений 624
Указатель латинских названий растений 643

От автора

В последнее время во все большем количестве появляются книги о том, что и как приготовить, если под рукой нет привычных продуктов. Перед вами еще одна такая книга. Чем она отличается от всех прочих?

Прежде всего, я не претендую на полноту описания съедобных растений - это невозможно. Еще легендарный Козьма Прутков сказал: «Никто не обнимет необъятного». В нашей стране, я имею в виду бывший СССР, около двадцати тысяч видов растений, из них ядовито не более 2% или около 400 видов. Отбросим еще около 20% лекарственных и горьких и получим около 16 тысяч видов. Если даже быть пессимистами и предположить, что из оставшихся безвредных растений съедобна только каждое четвертое, то получится около четырех тысяч видов!

Кроме того, мне не хотелось излагать полезные сведения в телеграфном стиле, как это делают очень многие авторы, начиная с наиболее популярной у нас замечательной книги Кощеева «Дикорастущие пищевые растения в нашем питании». В этой книге автор описал 96 растений, привел рецепты для каждого из них и все это на 250 страницах. Если отбросить иллюстрации, то получится около странички на каждое растение вместе с рецептами. Таким же образом пишет о съедобных растениях Михайлов. По своему эти книги интересны, но мне кажется, что этого уже недостаточно.

Я старалась отобрать те растения, про которые просто нельзя не написать, рассматривая растительность Средней полосы России, и рассказать о них побольше. Каждое растение по своему необычно, у каждого есть история, часто древняя и интересная, биологические особенности, нередко - лекарственные свойства. Об этом я и постаралась вам рассказать. Я не писала о грибах и ягодах - на эту тему написано более чем достаточно.

Ботаника, особенно прикладная, - наука увлекательная, хотя об этом многие не подозревают. Просто нужно уметь ею заинтересовать. Для меня образцом автора умеющего заин-

тересовать навсегда останется Николай Михайлович Верзилин, книги которого «Путешествие с домашними растениями» и «По следам Робинзона» когда-то в детстве привели меня к увлечению растениями, а затем - к моей специальности. Эту книгу я хочу с любовью и восхищением посвятить Николаю Михайловичу Верзилину. Данью благодарной памяти стало и название моей книги «Кухня Робинзона». Верзилинский «Робинзон» продолжает свое путешествие и мы вместе с ним. А поскольку первые его читатели уже давно выросли, то наши рецепты расчитаны на современных взрослых людей.

С большой благодарностью вспоминаю я еще двух человек, оказавших мне большую помощь в подготовке этой книги.

Это художница Мария Николаевна Сергеева, которой принадлежит сама идея этой книги и многие рецепты. Некоторые из них придуманы и испробованы нами совместно, в других я реализовала на практике ее идеи. Марии Николаевне я обязана еще и тем, что получила под ее руководством вторую специальность - художника и могу сама иллюстрировать эту книгу оригинальными рисунками с натуры.

С огромным уважением я благодарю за помощь Валентину Михайловну Родионову, более сорока лет проработавшую в нашем ботаническом саду и оказавшую мне поистине неоценимую помощь своими советами и замечаниями, а также бывшую «подопытным кроликом» при испытании по крайней мере половины предложенных вам рецептов. А теперь позвольте поставить к этой книге два эпиграфа:

«Съесть можно все кроме луны и ее отражения в воде»
Китайская пословица.

«Подумаешь, право: на что не мастерицы эти бабы!...
Боже ты мой, каких на свете нет кушаньев!
Станешь есть - объедение да и полно».

Н.В. Гоголь «Вечера на хуторе близ Диканьки»

ОТ СНЕГА ДО СНЕГА

«Уж тает снег, бегут ручьи, в окно повеяло весною», - кто не знает с детства этих строк. Раньше это было самое тяжелое время для крестьянской семьи - зимние запасы подходят к концу, а до первой зелени еще дожить надо. Да и организм современного горожанина страдает от нехватки витаминов. Это проявляется в так называемой «весенней усталости». Сонливость, раздражительность, легкая утомляемость вызваны нехваткой витаминов и недостатком солнечного освещения. Нужно скорее выбираться на свежий воздух. А заодно и поинтресоваться, какие «витамины» уже можно найти на проталинах. Запомните их, к ним можно будет вернуться в октябре или даже ноябре, перед самым снегопадом.

Самая первая зелень сохранилась зеленой под снегом еще с осени. Как только снег растаял она трогается в рост. Многие из этих растений живут так недолго, что за одно лето успевают два раза отцвести и дать семена, да еще и оставить на зиму новые зеленые розетки для следующей весны. Какие же растения так спешат? Самые обычные и знакомые.

Сурепка

Одними из первых бросаются в глаза на полях, огородных грядках и на других перекопанных в августе-сентябре участках ярко-зеленые, блестящие розетки листьев сурепки (*Barbarea vulgaris*). Можно встретить сурепку и на лугах, влажных низинках, но всегда на открытых местах с не очень густой травой.

Лист сурепки по форме напоминает чайную ложечку, ручка которой украшена 2-3 парами фестончиков. Вот эти то блестящие «ложечки» и собирают для салата. Вкус их напоминает горчицу, слегка жгучий, так что лучше ее в салате смешивать с другими ранними растениями. Эта горечь исчезает при варке, потому сурепку используют и вместо капусты в супе или на гарнир к мясу, но в этом случае ее варят очень недолго, иначе сурепка теряет вкус.

В русском языке старинная приставка су- обозначала сходство с чем-то, но не полное: сумерки не мрак, супесь не песок, а сурепица не репа. Кстати, сведения о сурепке у Даля идут под словом «сурепа, (сурепица)». И выходит, что «сурепа» что-то вроде репы.

Действительно, химический состав этих растений близок, но сурепка помимо витаминов, горчичного масла и прочих нужных веществ содержит вещества, укрепляющие стенки сосудов и снижающие кровяное давление.

Горчичное эфирное масло усиливает отделение и образование желчи, стимулирует деятельность кишечника и выработку желудочного сока. Однако из-за этого сурепка противопоказана при воспалительных заболеваниях кишечника и язве желудка. Большое количество витамина С позволяет применять сурепку как противоцинготное средство. Семена сурепки использовались в народной медицине как слабительное, а цветки - для окраски шелка в желтый цвет.

Разумеется есть сурепку нужно совсем молодой, до цветения, пока ее стебли и листья еще нежные. Однако в одной английской книге мне попался оригинальный рецепт жареных в тесте соцветий сурепки. При практической проверке оказалось, что брать их нужно в самом начале

Сурепка

цветения, когда нижние цветки еще не начали осыпаться, иначе то, что мы ботаники называем осью соцветия, а «по-человечески» - стебелек становится несъедобным.

Пробовала я и вовсе уж невообразимый рецепт - оладьи с одними лепестками, которые получились у меня в большом количестве, потому что для предыдущего рецепта собрала отцветающую сурепку. На вкус они пахли капустой, а вот цвет был очень красивый - ослепительно желтый. Так что не отчаивайтесь, если на вашем огороде сурепка уже отцветает.

Есть и еще одно растение с близким названием - сурепица или капуста полевая (*Brassica campestris*). Отличается она от сурепки волосатыми стеблями, более бледными цветками, крупными неправильными зубцами листьев и плодами: у сурепки стручки гладкие, узкие с длинным тонким носиком, а у горчицы короткие, толстенькие, часто плоские сверху и лохматые.

Полевая капуста тоже съедобна, но она растение однолетнее, появляется гораздо позже. Листья ее едят редко, хотя они тоже содержат большое количество аскорбиновой кислоты (витамина С). А корни сурепицы даже применяются в Индии как противоцинготное средство.

Однако не этим славится сурепица. Ее семена содержат до 40% жирного масла, ради которого она специально культивируется в нашей стране, странах Азии, Бразилии. Масло идет в пищу и для технических целей.

На чистых местах - паровых полях, местах различных земляных работ сурепица может быстро образовать огромные однородные заросли, с которых вполне можно без хлопот заготовить достаточное количество семян для переработки, чем кстати и пользовались в былые времена на Кавказе и в Краснодарском крае. Масло получается густое, темное с несколько специфическим вкусом и запахом, как и у всех капустных. Это масло гораздо богаче так называемыми непредельными жирными кислотами чем прославленное льняное. Эти вещества регулируют обмен холестерина в организме и имеют противосклеротическое действие. Так что не зря наш обыкновенный российский сорняк разводят в далекой Бразилии.

Пастушья сумка

Сурепка далеко не единственное растение, появившееся из-под снега. На тех же местах можно найти и другие розеточки листьев - серенькие, шершавые. Листья в них немного похожи на листья сурепки, но конечная доля не круглая, а заостренная. Такой лист ботаники называют струговидным. У некоторых розеток уже появился из середины небольшой стебелек с сидячими ланцетными листиками и крохотными белыми цветами.

В таком виде ушла осенью под снег хорошо всем знакомая пастушья сумка (*Capsella bursa-pastoris*). Это тоже очень короткоживущее растение. За лето пастушья сумка не менее двух раз успевает дать семена. Правда летнее поколение почти не образует розеток - для цветения ей нужен длинный день.

Пастушья сумка названа так еще в древнем Риме - ее плоды похожи на стянутый вверху веревочкой мешочек. Латинское *capsella* буквально переводится как сумочка - сумка пастуха. А семена в этой сумочке плоские и круглые, как монетки.

У нас пастушья сумка известна главным образом как лекарственное растение. Применяется она и не только у нас, а входит также в фармакопеи Нидерландов, Германии, Югославии. (Фармакопея - это как бы основной закон для аптекарей и врачей, в который вносят только самые проверенные и часто применяемые лекарства)

Экстракт из надземной части пастушьей сумки понижает артериальное давление, усиливает деятельность кишечника, повышает свертываемость крови, применяется в гинекологии. Отвар и настой рекомендуют в народной медицине как кровоостанавливающее, при нервных заболеваниях, дизентерии, гастрите. Как видите, растение отнюдь не бесполезное.

Однако вернемся к его использованию в пищу. Листья пастушьей сумки едят сырыми в салатах, вареными в супах и борщах, даже солеными. Интересно, что как овощ пастушья сумка широко используется в китайской кухне, более того, она завезена китайцами на Тайвань, где и выращивается

Пастушья сумка

в качестве «великолепного шпинатного растения» (цитата из книги «Съедобные растения Юго-Восточной Азии», изданной в Гонконге) и это на Тайване, покрытом влажным тропическим лесом, где выращивают сахарный тростник и прочие тропические культуры! А мы ходим спокойно мимо, и даже не думаем, что это растение можно съесть. А между тем запасы пастушьей сумки у нас неограничены, вряд-ли можно прогуляться весной по деревне или даже по городу, чтобы ее не встретить.

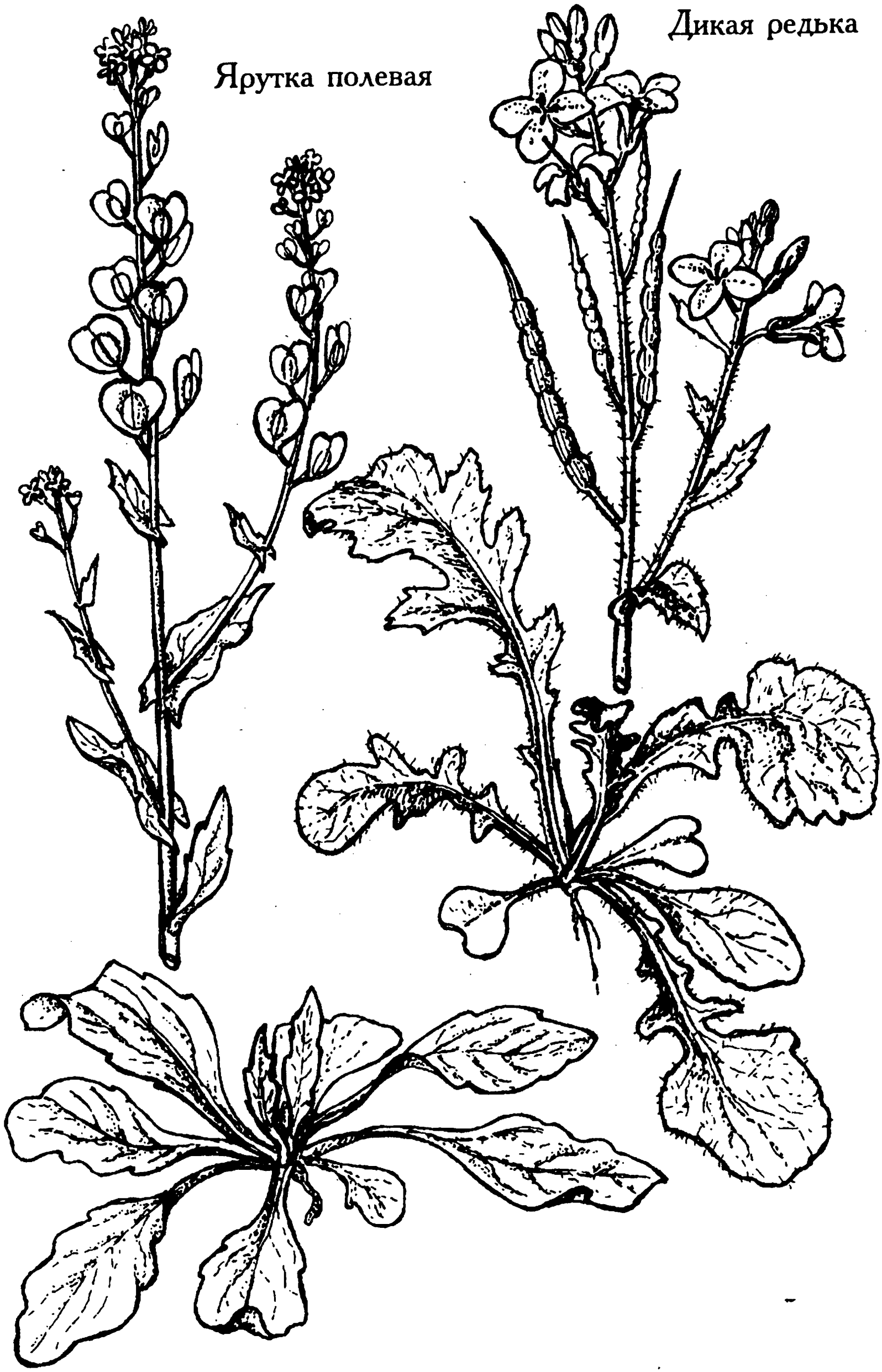
Ярутка

Ярутку (*Thlaspi arvense*) тоже можно обнаружить без особого труда на ближайшем копаном участке, газоне или у дорожки, лишь бы почва была не покрыта сплошным дерном. Это еще одно растение семейства капустных, или, как их раньше называли крестоцветных. А звали их так за то, что у всех представителей этого семейства всегда 4 лепестка, так что цветок похож на крестик. У ярутки, когда она зацветет, крестики будут белыми. Розетки листьев у ярутки ярко зеленые, блестящие, в отличие от двух ее ранее описанных родственниц листья цельные, с ровным или чуть волнистым краем, черешковые, овально-продолговатые.

Самое характерное в облике ярутки, как и у пастушьей сумки - плоды. Они крупные, плоские, почти круглые с сердцевидной выемкой наверху, плоские, с широким «крылом» по краю, семена мелкие, блестящие. Но плоды и цветы появятся гораздо позже, а пока надежным признаком, позволяющим отличить ярутку от всех ее соседей, будет чесночный запах листьев.

Ярушником в Вологодской губернии во времена Пушкина называли ячменный или овсяный печеный хлеб или пирог. Не отсюда ли и ярутка? Ведь у нее все плоды круглые, похожие на каравай, да еще с начинкой - семенами. Вот и другая версия происхождения названия этого растения:

С солнцем связано растенье -
Ярь, ярутка, солнца зелье.


Ярутка полевая
Дикая редька

Травка - Бог не дай безродья,
Помогает от бесплодья,
Возвращает силу, ярь,
На душе рассеет хмарь.

Татьяна Смертина «Ярилово зелье»

Хотя ярутка в научной медицине не используется, более того, считается примесью в сырье пастушьей сумки, однако, как видно из стихов, народная медицина мимо ярутки не прошла. Она применяется при цинге, как мочегонное, кровоостанавливающее средство. Наружно применяется при гнойных ранах и язвах.

В пищу используют молодые листья ярутки в салатах и супах.

Дикая редька

Вместе с розетками сурепки, ярутки и пастушьей сумки встречаются похожие на сурепку розетки, отличающиеся от нее розовым черешком и средней жилкой листа. Листики в этих розетках более изрезаны и покрыты жестковатыми волосками. Такие розетки чаще встречаются в полях, особенно хлебных и картофельных. Принадлежат они дикой редьке - *Raphanus zaphanistrum*. Они съедобны и по вкусу очень напоминают свою культурную тезку - редьку.

Дикую редьку вполне можно использовать в салат, если ее смешать с нейтральными травами, а вот для тепловой обработки она не пригодна - остается горькой и после варки.

Дикая редька - очень быстро растущий сорняк. Вроде бы только-только посеян хлеб или посажена картошка, а дикая редька уже не только снова взошла после пахоты, но и успела обогнать основную культуру, переросла ее и раскинула на солнышке свои желтые крестики. Они у нее гораздо крупнее, чем у сурепки, - около 1 см в диаметре. Все растение жестковолосистое, стручок с перетяжками, семена круглые, темные, они иногда попадаются в гречневой крупе и пшене. Те круглые семена, которые покрупнее принадлежат вике - мышиному горошку, они около 2-3 мм в диаметре, а более мелкие тоже круглые - дикая редька. Иной раз ее в пшене чуть ли не четверть всей крупы.

Вроде бы, редька должна считаться зловреднейшим сорняком, однако она очень хороший ранний медонос, одна из первых дает обильный взяток меда и пыльцы не только домашним пчелам, но и многочисленным диким опылителям - диким пчелам, осам, шмелям, которые очень важны для многих растений. Уничтожьте всю редьку и насекомые опылители погибнут, а в конце-концов без урожая останемся мы с вами.

Мокрица

Еще одно растение не менее распространенное по всему земному шару, чем пастушья сумка - мокрица (*Stellaria media*). Так же как сурепка и пастушья сумка они может всходить и расти в любое время года, лишь бы мороза не было. Кстати, англичане, у которых на юге британских островов снег не выпадает, пишут, что она цветет круглый год. Это относится и к южным районам нашей страны.

Мокрица не даром так называется, она не выносит сухости и растет только во влажных местах, или там где ее часто поливают - на грядках, возле умывальника на даче, у ручейка. Растение это мелкое, влаги в нем много, стебельки и листья почти прозрачные.

Мокрица относится к семейству гвоздичных и является хоть и дальней, но родственницей тех роскошных гвоздик, которые мы покупаем для букетов. Ее мелкие стелющиеся стебельки как и у гвоздик утолщены в узлах (узлом ботаники называют место прикрепления листьев), мелкие овальные листики расположены супротивно (листик напротив листика), цветки невзрачные, белые, с пятью лепестками, с выемкой на кончике, похожие на маленькие звездочки, за что ей и дали латинское название - стеллария, звездчатка. Так ее и зовут по-научному: звездчатка средняя, звездчатка-мокрица. У мокрицы очень интересное опушение на стебле - одна узкая ленточка волосков вдоль каждого междоузлия.

Тонкие стебельки в узлах могут укореняться и давать новые растения, что превращает мокрицу в очень надоедливый сорняк. Англичане так ее и зовут: цыплячий сорняк.

Мокрица

Действительно, куры и прочая домашняя птица любят ее зелень и особенно мелкие семена. И не даром любят, в траве мокрицы есть довольно редкий витамин Е. Он способствует сохранению молодости, улучшает обмен веществ, его недостаток вызывает сухость кожи, потерю ее эластичности, появление морщин, в тяжелых случаях - бесплодие.

Мокрица повышает яйценоскость кур и другой птицы. А люди применяют ее в народной медицине для лечения заболеваний почек и печени, при диатезе.

Согласно исследованиям ученых, ее экстракт расширяет сосуды сердца, замедляет и усиливает его сокращения, дает слабое снижение кровяного давления.

Мокрицу едят сырой в салатах, а также и вареной. Англичане кладут веточки мокрицы на бутерброды - и красиво, и полезно. Правда, особым вкусом мокрица не отличается, так себе, мокро и зелено, лучше ее для салата с чем нибудь смешать, например с той же сурепкой или яруткой.

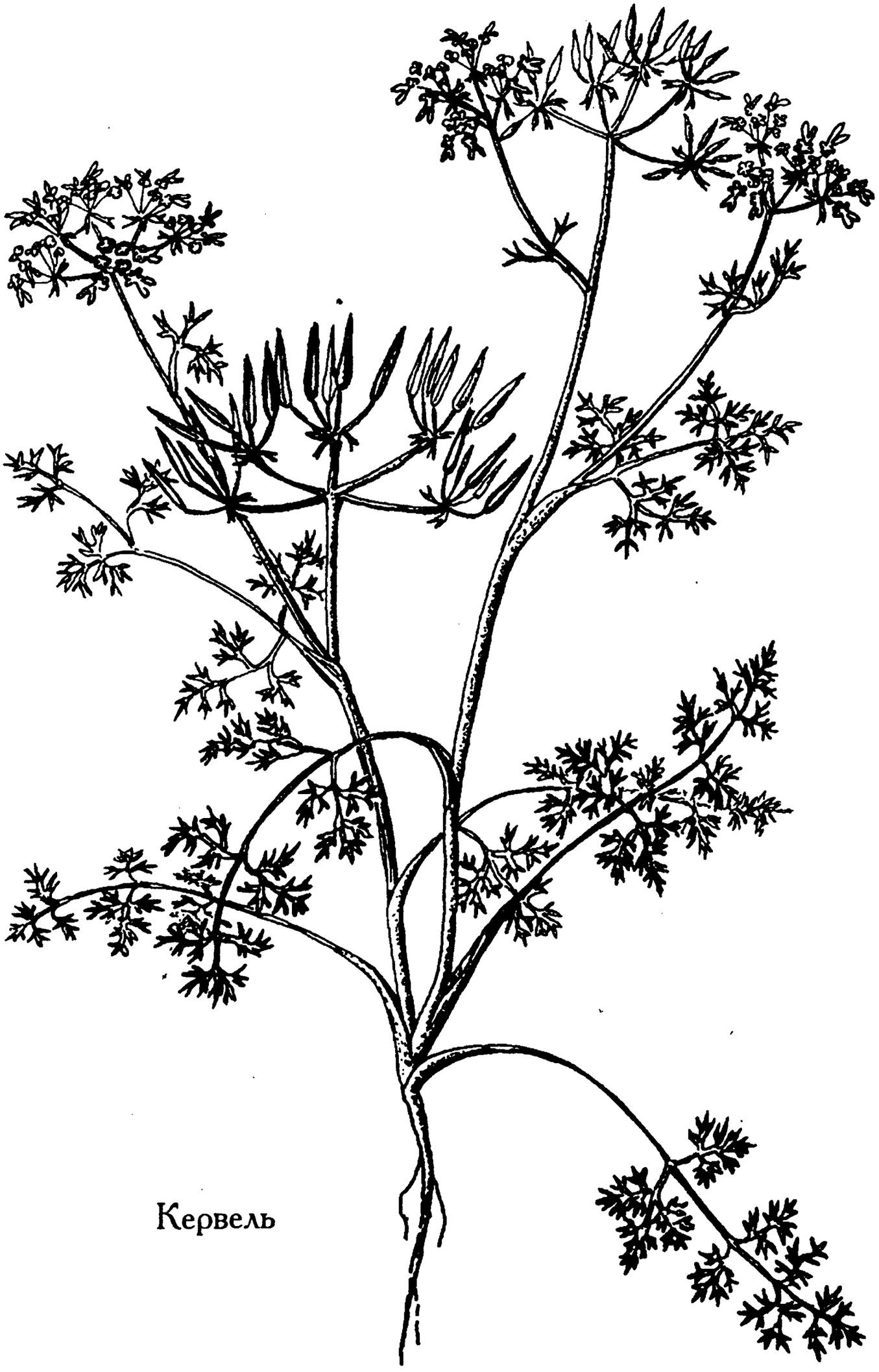
Купырь и кервель

Но и этим разнообразие самых ранних трав не исчерпывается. На Юге Средней полосы России, на Украине и особенно на Кавказе из-под снега появляются розетки тонких, очень сильно рассеченных листьев - кервель обыкновенный (*Anthriscus cerefollium*).

Это небольшое зонтичное растение, которое очень хорошо растет в Подмосковье и даже севернее, но к сожалению дико здесь пока не встречается. Не исключено, что постепенно он все же выберется на свободу с огородов, где его разводят как пряное растение.

Это растение великолепно размножается самосевом, и если его семена попадают на свежевскопанную почву, образует такие заросли, что в его посевах даже сорняки не растут. В Прибалтике, а затем, начиная от верховьев Днепра, и дальше к югу кервель встречается в диком виде.

В листьях этого растения содержится витамин С, а также эфирное масло, улучшающее пищеварение. Запах кервеля напоминает одновременно анис и петрушку.



Кервель

Используется кервель и в народной медицине: на Кавказе как отхаркивающее, мочегонное, при геморрое, в странах Западной Европы как стимулирующее, мочегонное, потогонное, ранозаживляющее, входит в сборы для лечения экземы и туберкулеза.

В пищу идут молодые листики как пряность в супы и салаты, на Кавказе свежий сок используют для приготовления молочной сыворотки.

В Средней полосе России часто встречается другой вид кервеля - купырь лесной (*A. silvestris*), дело в том, что у кервеля есть и второе научное название: купырь бутенелистный. Купырь лесной - его ближайший родственник, самое обычное растение лесов и лугов почти всей Европы, Северной и Средней Азии, где он может образовывать большие заросли.

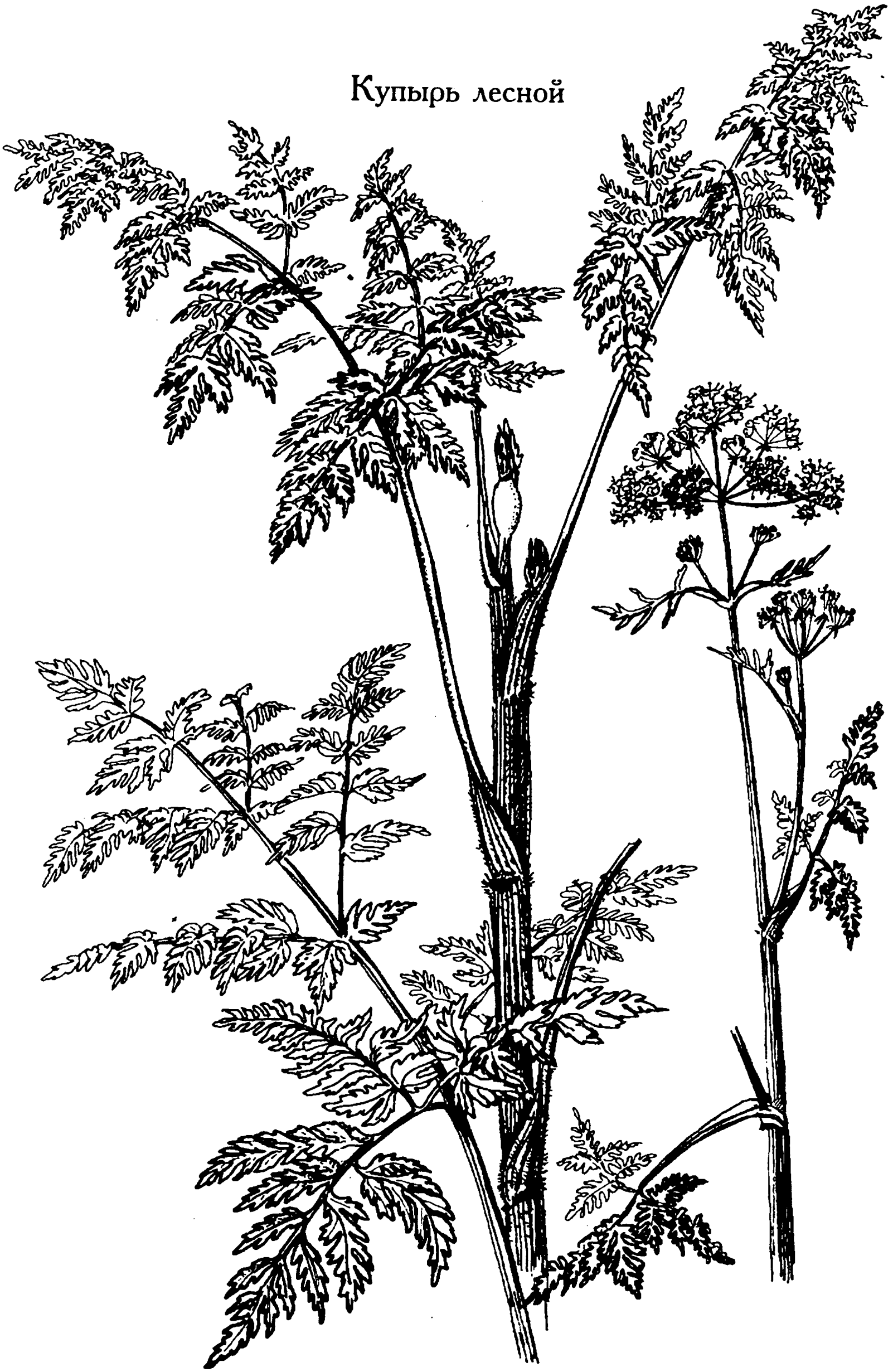
Это крупное, до полутора метров двухлетнее или многолетнее растение с толстым веретеновидным корнем. Его стебель в верхней части ветвистый, с многочисленными волосистыми острыми продольными ребрами.

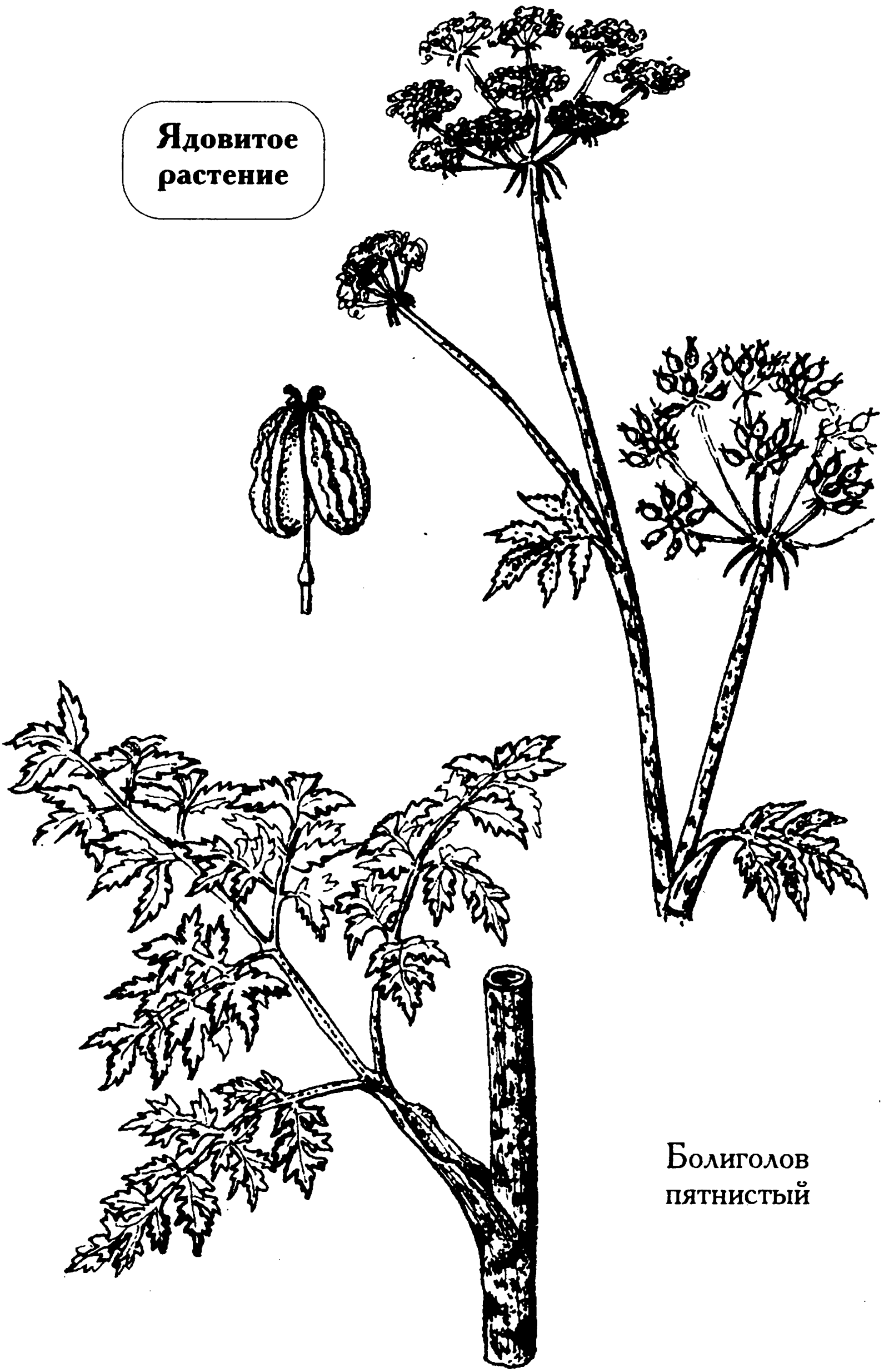
Листья в очертании треугольные, крупные дважды или триждыперистые. Зонтики с 7-15 равными голыми лучами, оберточка из пяти ланцетных листочков. Цветки белые, мелкие, многочисленные, с приятным запахом. Плоды продолговатые, черные, суженные к верхушке, блестящие, цветет в июне-июле, плоды начинают созревать в июле. После созревания плодов растения отмирают.

В лесной зоне купырь растет как многолетник, сразу после цветения снова трогается в рост, и к началу октября развивает новую розетку листьев, которая будет зимовать под снегом. В лесостепной зоне такую же новую розетку развивают растения, выросшие из семян прошлого года, взошедшие весной. В это время мягкие, нежные, еще не развернувшиеся полностью листья купыря опять можно есть, они даже немного крупнее и сочнее весенних.

Корни купыря содержат до 20% крахмала, почти 6% глюкозы, листья богаты витамином С. Корни купыря применяются в китайской и корейской медицине как успокаивающее и болеутоляющее, листья применяются на Кавказе

Купырь лесной





Болиголов пятнистый

при ожогах и нарывах, при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, а во Франции - при туберкулезе и экземах.

В пищу идут корни купыря и молодая зелень, при этом со стебля лучше снять лохматую и жесткую кожицу. Их едят в супах и салатах, а в Армении заготавливают на зиму. По вкусу купырь похож на петрушку.

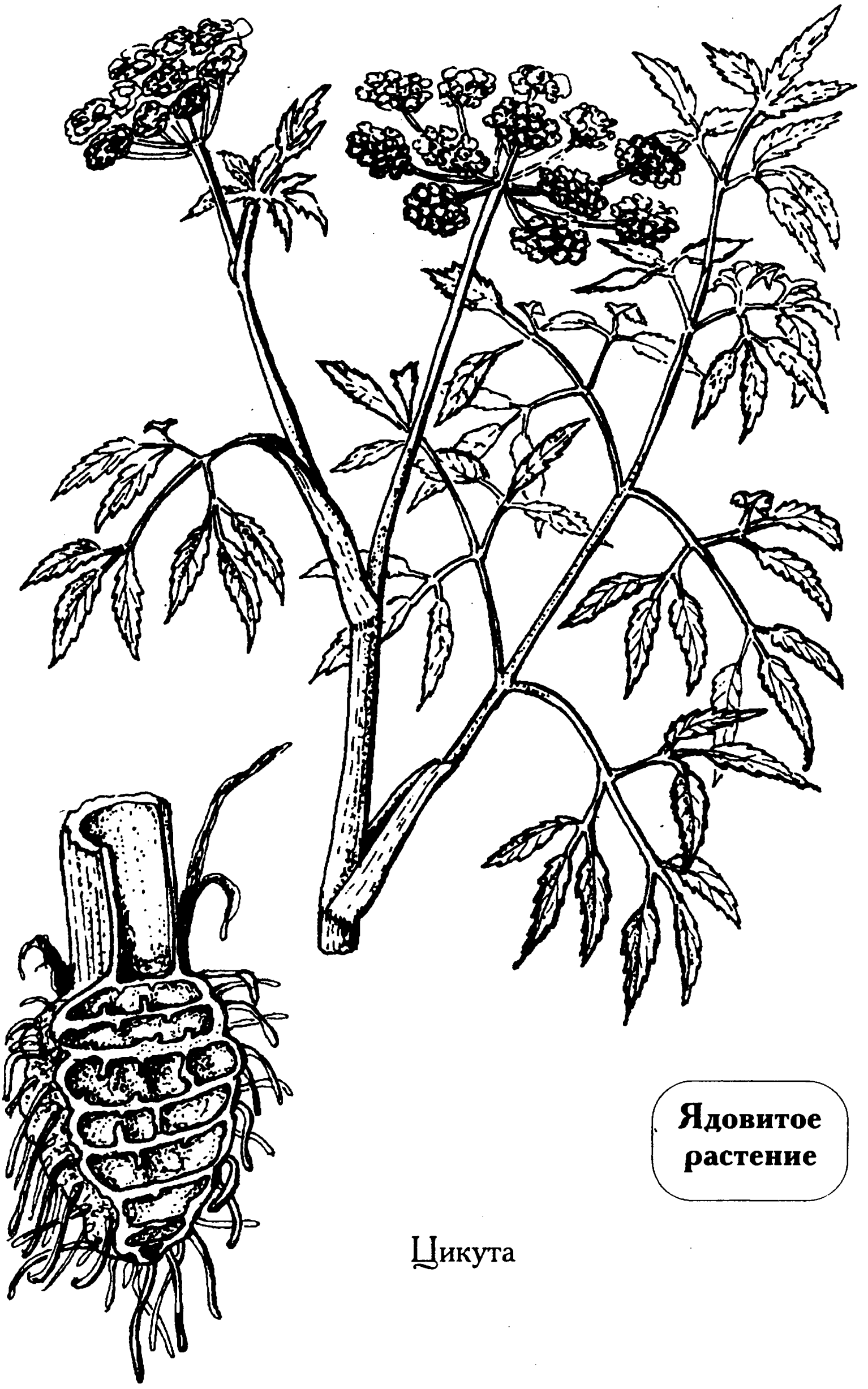
С растениями семейства зонтичных, такими как купырь, кервель, сныть нужно быть очень осторожными. Если вы не совсем уверены, какое именно растение перед вами, лучше его не собирать. Лучше, если вы найдете эти растения летом, как следует разберетесь в их отличительных признаках, запомните, где их искать весной. Обязательно проверьте, нет ли поблизости других зонтичных, особенно ядовитых.

Молодой купырь и кервель похожи на очень опасное растение болиголов (*Coniun maculatum*), летом его довольно легко отличить по голому, слабо бороздчатому стеблю с малиновыми пятнами, блестящему и покрытому восковым налетом. Кроме того, болиголов, особенно на солнце пахнет мышами. Будьте очень осторожны, листья купыря и болиголова настолько похожи, что положенные рядом совершенно не отличаются! Для наглядности я, показывая студентам эти растения, вкладываю лист одного среди листьев другого и сама с трудом их различаю.

Можно принять за съедобную зелень другого очень опасного растения - цикуты или веха ядовитого (*Cicuta virosa*), растущего на влажных местах, часто прямо в воде.

Это растение хорошо отличается от других зонтичных своим толстым корневищем с поперечными перегородками. К сожалению, ранней весной эти перегородки почти не заметны, но в этом случае на разрезе корневища появляются капли желтого сока.

И болиголов и цикута смертельно опасны в малых (до 5 г) дозах и очень быстро вызывают тяжелое, а часто и смертельное отравление. Кроме этих двух растений в средней полосе России есть еще 5-6 видов ядовитых зонтичных, так что в незнакомом месте лучше ранней весной их вообще не собирать, особенно, если вы делаете это в первый раз.



Ядовитое растение

Цикута

Примулы-первоцветы

Чуть-чуть позже появляются розетки первоцветов - примул. Само слово «примула» означает на латинском языке «первый». Это красивые растения, действительно зацветающие в большинстве своем очень рано. Дело в том, что соцветие и цветки примул закладываются в почках уже осенью предыдущего года, рост и развитие соцветий происходит у них в зимние и весенние месяцы под снегом. Сразу же после таяния снега полностью сформированные побеги начинают быстро расти и скоро зацветают.

Семейство первоцветных довольно многочисленно, в нем 30 родов и около 1000 видов, большая часть их растет в умеренной зоне и холодных областях северного полушария. Многие виды растут в горах и в Арктике. Почти все они - многолетники, часто с розеткой листьев и безлистным стеблем - стрелкой.

Первоцветные используются ,в основном, как декоративные растения. Наиболее распространен среди них первоцвет обыкновенный и его гибриды. Многие виды примул издавна разводят как красивоцветущие садовые и комнатные растения.

У нас в природе чаще всего встречается первоцвет весенний, он же - баранчики, ключики (*Primula veris*). Эти названия появились у первоцвета благодаря тому, что его очень светло-зеленые листья, которые после цветения увеличиваются и достигают 20 см длины и 6 см ширины в момент своего появления из-под снега плотно скручены, смяты, а покрывающее их светлое длинное опушение напоминает мех, к тому же частые и сильно углубленные жилки делают этот «мех» курчавым, как у настоящего барашка.

А ключиками растение названо потому, что его цветы, собранные в поникающее соцветие, напоминают связку ключей. Есть у примулы и еще одно малоизвестное название, оно встречается очень редко, но тоже очень образно и красиво: «божьи ручки». Действительно, бутоны первоцвета, выступающие из длинной светлой чашечки - «рукава» сжаты в крохотные кулачки с пятью лепестками - «пальцами».

Первоцвет обыкновенный
Первоцвет лекарственный
Первоцвет крупночашечковый

Первоцвет весенний встречается по всей Европе в пределах смешанных и широколиственных лесов и в Крыму. Растет в сухих, светлых лиственных лесах на опушках, лесных лужайках. В Крыму и на Кавказе и по всей Сибири встречается очень близкий к нему первоцвет крупночашечный (*Primula macrocalyx*).

Оба вида - многолетники с короткими вертикальными корневищами и большим количеством беловатых шнуровидных корней, которые применялись в медицине при легочных заболеваниях. Их листья яйцевидные, тупые, суживающиеся в черешок, с городчатым краем, морщинистые, опушенные. Черешки короче пластинки с узкими крыльями. Стрелки у первоцвета весеннего до 30 см длиной, у первоцвета крупночашечного до 35 см. У первоцвета весеннего цветки большей частью поникающие, у первоцвета крупночашечного вверх смотрящие. Чашечка у обоих видов колокольчатая, но у весеннего первоцвета зубцы почти охватывают цветок, словно «рукав» собран на резинку, а у первоцвета крупночашечного чашечка широко раскрыта, как цветок колокольчика. Цветки у обоих видов ярко-желтые, с длинной трубкой и пятью желтыми лепестками.

У первоцветов пестики на разных цветах различаются по длине, и тычинки прикрепляются в трубке венчика тоже на разной высоте, причем у цветков с длинными пестиками тычинки расположены ниже пестика и наоборот. Для нормального образования семян пыльца длинностолбикового цветка должна попасть на рыльце короткого столбика, а пыльца цветка с коротким столбиком - в цветок с длинным. Для этого тычинки в цветке расположены точно на том же уровне, что и рыльце столбика другого типа, при этом пыльца растений разных типов оказывается на разных частях тела опыляющего насекомого и не смешивается. Такое явление в ботанике называется гетеростилия. Однако оно характерно далеко не для всех видов примул.

Оба вида первоцветов одинаково используются в медицине. Корни, как я уже упоминала, применяются при бронхите, кашле, воспалении легких, кроме того, отвар употребляется как успокаивающее и легкое слабительное.

Листья обоих видов содержат до 1000 мг% витамина С, каротина - до 3 мг%, но это максимальные значения, обычно эти цифры несколько ниже. Отхаркивающее действие корней и листьев обусловлено наличием сапонинов, в листьях их до 2%, в корнях - до 10%, витамин С содержится и в цветках и цветоносах.

В пищу используют листья, как салат или как шпинат, то есть сырыми, тушеными или вареными, разумеется, витамины лучше сохраняются в сырых листьях.

Едят и еще один вид примул - первоцвет обыкновенный (*Primula vulgaris*). У него яркие цветки, не имеющие общего цветоноса, многочисленные, чаще желтые; встречаются так же белая и розовая формы дикорастущих растений, а очень многочисленные садовые сорта могут быть практически любого цвета, в том числе синие, фиолетовые, малиновые.

На Кавказе порошок из его листьев используется как ранозаживляющее средство. Листья первоцвета обыкновенного едят в Англии как салатное и шпинатное растение. Из цветков этого же растения англичане готовят вино, а также варят из них густую похлебку с рисом, медом и шафраном. Чай из первоцвета англичане использовали в свое время для лечения раздражительности.

Тем не менее я не могу с чистой совестью рекомендовать вам блюда из цветков диких первоцветов, ведь при этом растение не сможет образовать семена, а кустики красивых примул обычно недолговечны. Можно рекомендовать цветы разводимых в садах примул - на цветниках их кустики делят каждые 2-3 года, в результате чего они хорошо разрастаются, а семенами их почти не размножают.

Листья тех же самых примул дают гораздо больше съедобной массы. Чтобы растения не слишком сильно пострадали от вашей деятельности, следует соблюдать те же правила, что и при заготовке лекарственного сырья. Не заготавливайте больше 1/3 листьев или цветков с одного растения. Если вы заготавливаете корни, при этом растение погибает - не трогайте мелкие растения, урожай все равно будет ничтожен, а растения вы уничтожите. Самые крупные экземпляры тоже оставьте, во-первых они дадут больше

всего семян и лучшего качества, а во-вторых обычно это старые растения, корни которых уже одревеснели, стали совсем жесткими и несъедобными. В любом случае и здесь нельзя брать больше 1/3 растений.

Соблюдение этих несложных правил позволит сохранить естественные запасы растений. Не заготавливайте сырье на одном и том же месте с одних и тех же растений два, а тем более несколько лет подряд, это их сильно ослабит, и может погубить. Если вам очень нравится есть примулу - разводите ее у себя в саду.

Мать - и - мачеха

Одними из самых первых появляются цветки знакомой всем мать-и-мачехи (*Tussilago farfara*). Это яркие корзиночки на стебельках, покрытых очень короткими коричневыми листьями. Мать-и-мачеха густо усеивает своими цветочками-солнышками железнодорожные откосы, склоны оврагов, берега рек - все сухие и солнечные места.

Для цветения ей обязательно нужно яркое солнце, потом листья могут расти и в тени. Об их теневыносливости свидетельствует их очень темный цвет - чем больше хлорофилла, тем теневыносливее растение.

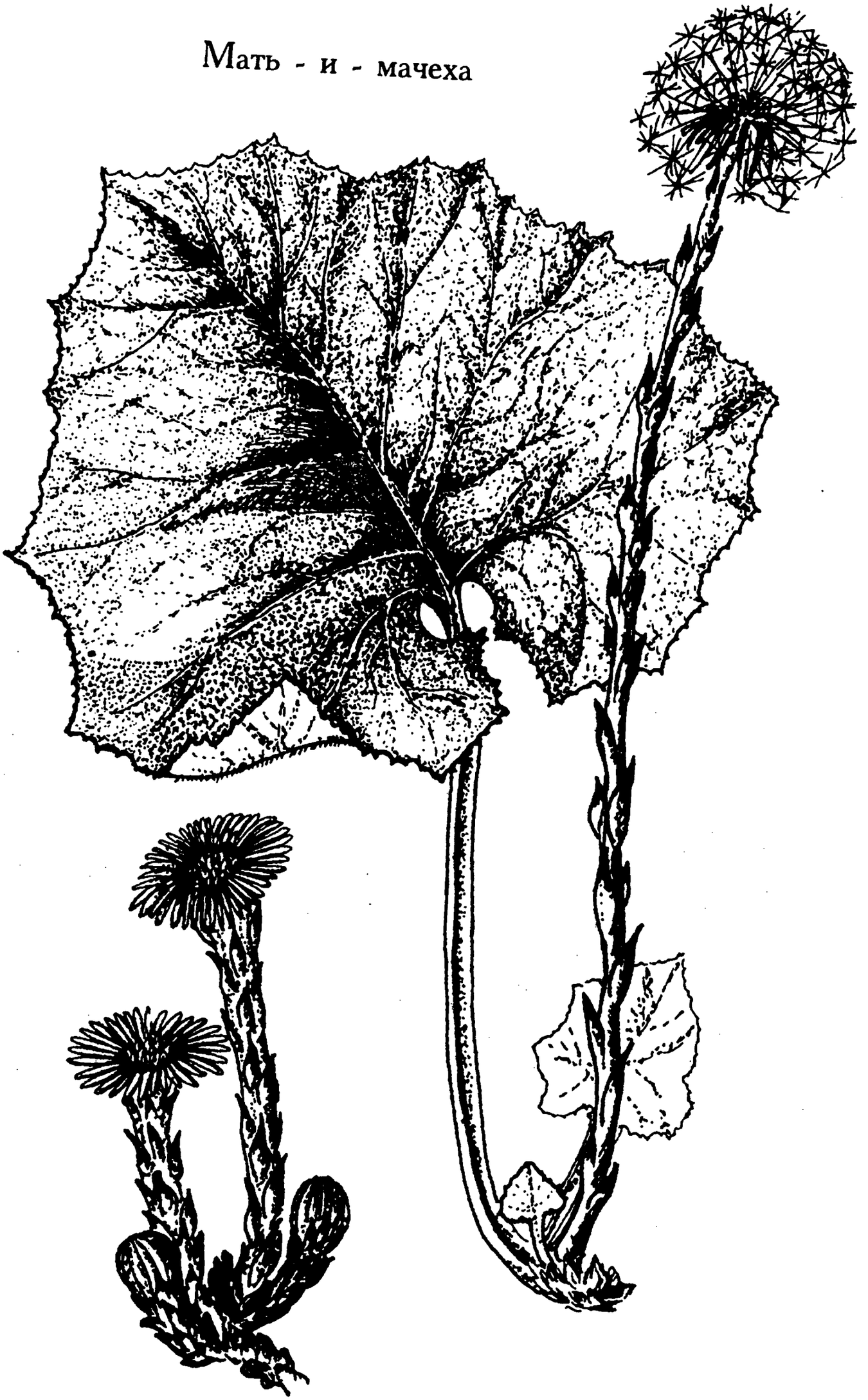
Если во время цветения стебельки редко бывают больше 6-7 см, то плодоносящие они достигают 25 см и не удивительно. Семена мать-и-мачехи разносятся ветром точно так же, как и семена одуванчика. Кстати, именно в начале цветения одуванчиков созревают очень на них похожие белые шарики мать-и-мачехи.

Латинское название этого растения означает «прогоняющий кашель». Наше название связано с одной особенностью листьев - сверху они гладкин, блестящие, холодные - «мачеха», а снизу белые, мягкие и теплые - «мать».

Цветки и листья мать-и-мачехи используются в медицине как средство от кашля, наружно, как ранозаживляющее, при синяках и ушибах. Листья мать-и-мачехи используются вместе с крапивой при выпадении волос.

Хотя известный новатор питания В.С.Михайлов и реко-

Мать - и - мачеха



мендует готовить из листьев суп и голубцы, я от эксперимента воздержалась - листья мать-и-мачехи содержат горькие вещества, которые переходят в отвар и при нагревании не разлагаются. В медицине рекомендуют лечебные отвары пить с медом или сахаром. Впрочем, листья мать-и-мачехи появятся еще не скоро после цветения.

Цветки же мать-и-мачехи как и цветки календулы (ноготков) и одуванчика содержат довольно большое количество каротина (провитамина А), их можно есть в виде паст с маслом, сыром или творогом намазывая их на бутерброды, а так же делать из них вино, но об этом подробно будет написано в главе о напитках, дело в том, что принцип у всех цветочных вин общий, различия только в деталях, и, щадя терпение читателей, я решила все эти сведения свести вместе.

Луки

Итак, среди самых ранних растений для вашего стола у нас осталась только большая группа луков. Впрочем, луки нельзя строго отнести ни к одной из групп по времени использования. Самые ранние появляются после снеготаяния, а луковицы некоторых видов сохраняются до весны. Но, чтобы не повторяться, мне придется описать здесь сразу все луки.

Всего в семействе луковых, к которому относятся и луки, около 30 родов и 650 видов, распространенных на всех континентах, кроме Австралии. Один из видов лука, лук - скорода, растущий дико в Подмосковье, встречается даже на островах Новой Земли, это северная граница распространения семейства луков.

Луки приспособились к самым разным условиям обитания, встречаясь от побережий морей, где они растут у кромки воды до горных высокогорий с сухим и холодным климатом. Многие луки, например лук медвежий, о котором я расскажу подробно, или очень необычный лук, который так и называется: лук странный (*Allium paradoxum*), с крупными белыми цветами, больше похожими на подснежник и луковичками прямо на цветочной стрелке - типичные лесные растения. Лук

победный - луговой сорняк, портящий сено в Сибири. Большинство луков все же встречается в горных, степных или пустынных районах. Всего в семействе около 500 видов лука, это самый крупный род семейства, давший ему название.

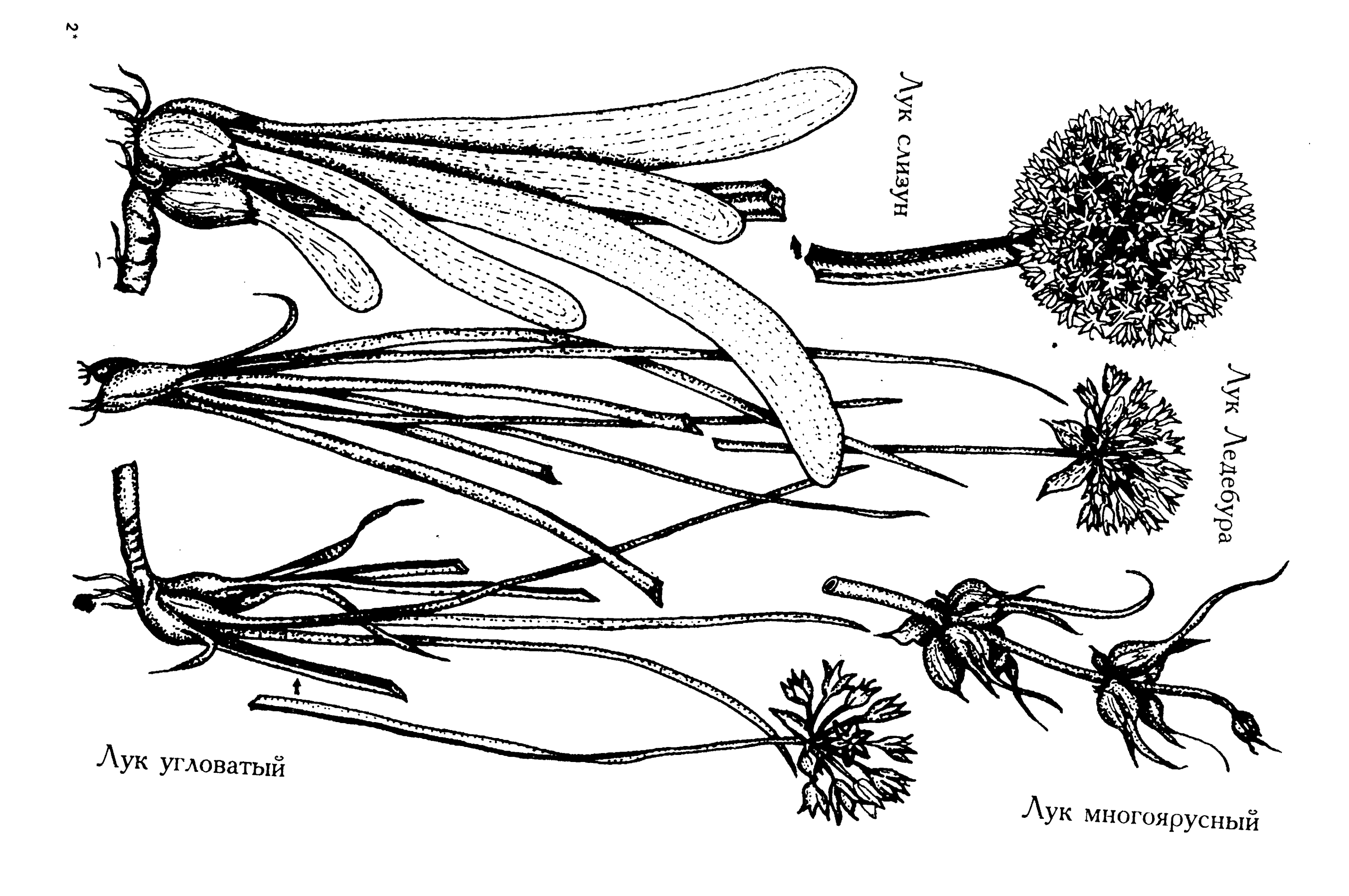
Раньше лук относился к семейству лилейных, очень обширному, сравнительно недавно его разделили на несколько более мелких новых семейств, одному из них сохранили старое название. В нем есть съедобные растения, но так как все они очень красивы и почти все уже за одну красоту занесены в Красную книгу, я о них лучше умолчу.

Виды луков богато представлены в Азии, где существует несколько центров видового разнообразия, в Европе виды луков группируются в основном вокруг Средиземного моря. Встречаются они в Северной Америке и Африке.

Все луки имеют луковицы, образованные утолщенными листьями, одиночные или растущие на корневищах, они очень разнообразны по размеру и форме, очень различны и листья луков. Среди них есть трубчатые, как у привычного нам лука, плоские ремневидные, трехгранные,с черешком и без него, нитевидные, различные и по форме - продолговатые, овальные, есть даже один лук с сердцевидными листьями.

Количество цветков в соцветии разных луков колеблется от 1-2, у уже упомянутого странного лука, до 500 и более. Некоторые виды луков, такие как привычный нам чеснок, образуют луковицы на цветоносах. Есть даже один вид, дающий луковицы прямо на концах листьев. Если чеснок хоть и не дает семян, но по крайней мере образует цветы, то некоторые луки, в частности алтайский вид лук многоярусный (*Allium proliferum*), который в последнее время входит в культуру, особенно в любительских хозяйствах, вообще не образует цветов, зато луковички первого яруса (а их, как видно из названия, несколько, иногда до 5) достигают 10-20 граммов и вполне съедобны.

Вообще в ботанике нет рода чеснок. Для ботаника чеснок называется лук посевной, если буквально перевести его название с латыни (*Allium sativum*). Характерный признак семейства луковых - чесночное или близкие к нему эфирные масла, все они содержат по крайней мере одно из двух


Лук слизун
Лук Ледебура
Лук угловатый
Лук многоярусный

пахучих веществ: диаллилдисульфид или диаллилтрисульфид. Преобладание первого дает луковый, второго - чесночный запах.

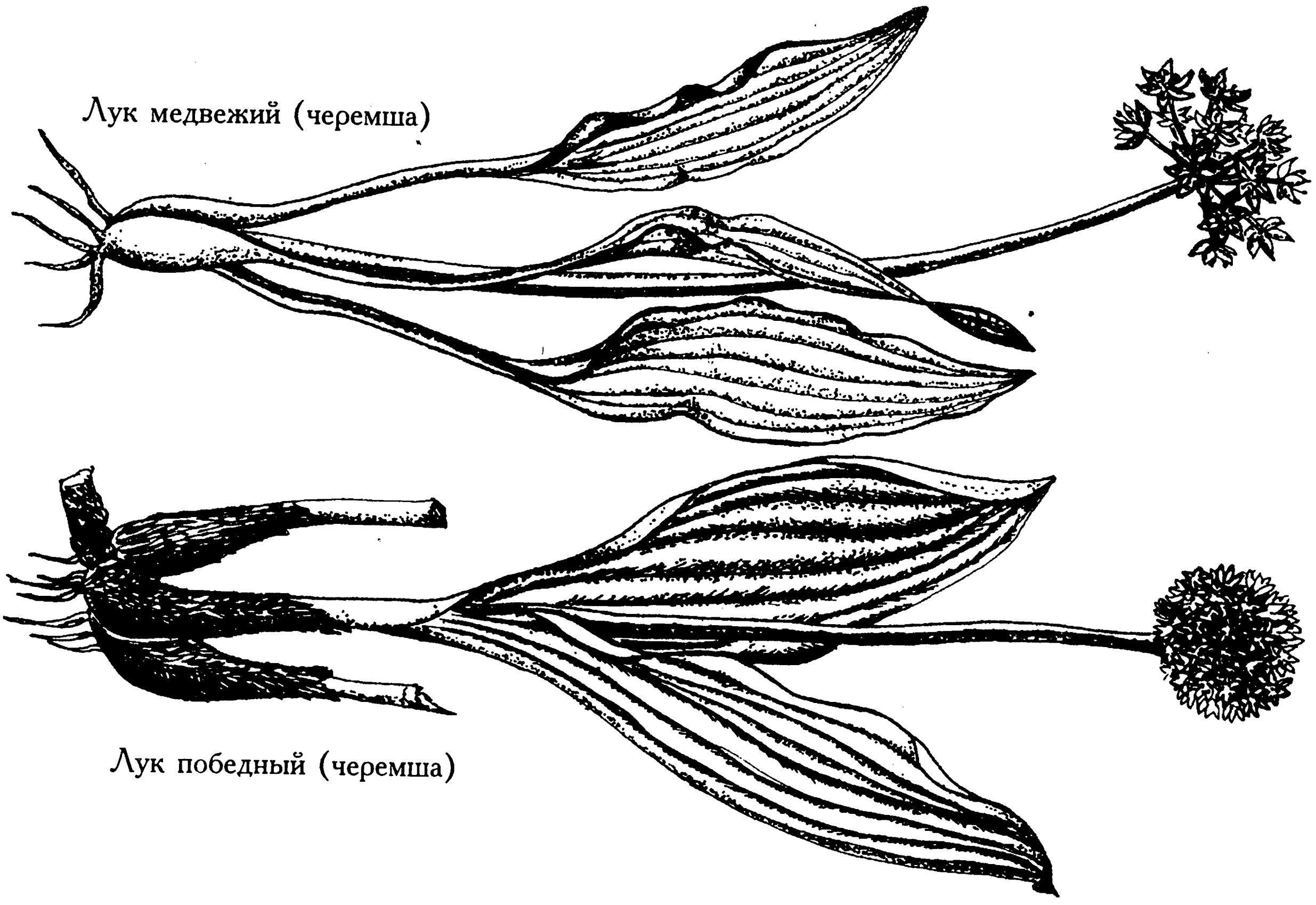
Однако цветы у большинства луков пахнут для человека вполне приятно. Их окраска разнообразна - от белой, желтой, зеленой до темно-фиолетовой через все оттенки розового и синего.

О луке в очень старые времена даже поговорка была: «Лук что татарин, как снег сойдет так и он здесь». Правда появлению лука всегда радовались - «лук от семи недуг». Все луки содержат летучие вещества - фитонциды, уничтожающие болезнетворные микроорганизмы, что называется на лету. Это было замечено давно, и римские легионеры носили на груди мешочек с луковицей или головкой чеснока как талисман, хранящий от заразных болезней.

Использовали лук и для лечения гноящихся ран, кожных заболеваний, при выпадении волос. Но основным всегда оставалось противоцинготное действие лука. Все виды луков в заметных количествах содержат аскорбиновую кислоту, чем пользовались в дальних плаваниях, далеких походах. Уже в наше время лук победный, или сибирская черемша, спас от цинги строителей Комсомольска-на-Амуре, о чем я знаю от собственного деда, который участвовал в закладке города.

Луки распространены в природе достаточно хорошо, но одними из первых и истребляются человеком. В изданной в 1889 году «Московской флоре» Кауфмана для московской губернии указано 4 вида дикорастущих луков, причем два из них в значительном количестве. Где они теперь?

Лично я знаю только один вид лука, который трудно истребить, если он попадает в подходящие условия - лук круглый (*Allium rotundum*). Кстати, это один из указанных Кауфманом. Листья этого лука тонкие, линейные, слегка желобчатые, высоко взбирающиеся по цветочному стеблю. Вкус луко-чесночный, цветы пурпурные, в шаровидном плотном зонтике, долго не выцветающие в сухом букете. Луковица даже у старого растения маленькая, не более 1 см в диаметре, обычно значительно мельче, в светлой сухой оболочке, под которой и вверх по всей подземной части


Лук медвежий (черемша)
Лук победный (черемша)

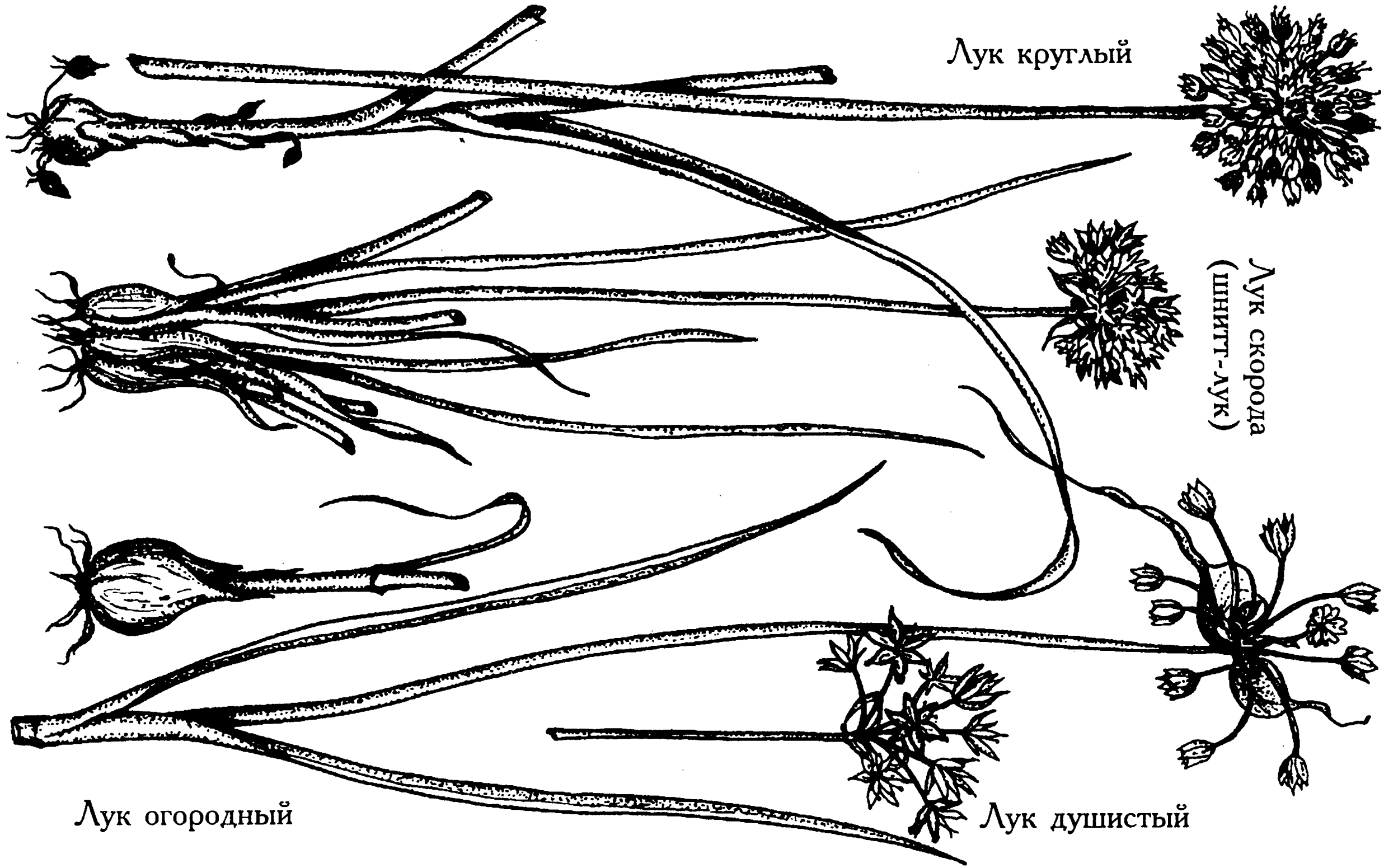
стебля прячутся очень многочисленные, до 20 на одном растении крохотные, величиной с просяное зерно темно-красные луковки-детки.

Весной он довольно вкусен, а во время цветения очень декоративен, но подумайте хорошо прежде чем взять его на грядку! Если из плотного лугового дерна мелкие луковки пробиваются с трудом, и лук хоть и встречающийся в больших количествах, но не образующий сплошных зарослей, ведет себя относительно скромно, то попав на чистую почву он начинает размножаться совершенно бесконтрольно и в угрожающем темпе. Выбрать крохотные луковки совершенно невозможно, и через несколько лет на месте посадки этого лука не будет расти даже осот. Ранней весной сразу после снеготаяния зелень на делянке с круглым луком в нашем ботаническом саду напоминает хороший английский газон.

Цветет круглый лук в конце июня, начале июля, к этому времени весь нецветущий лук заканчивает рост и засыхает, почва кажется чистой, но если ее копнуть вы не обнаружите самой почвы - на каждый наперсток образца, взятого с поверхности до десятка луковок-крошек. В начале августа они опять начнут отрастать, чтобы из-под снега выйти со свежей зеленью.

Однажды мы попытались избавиться от круглого лука прополкой. Вынесли с 1,5 $м^2$ 12 ведер лука (с листвой). Дело было весной, и мы с облегчением вздохнули. Но в августе оказалось, что «газон» почти не пострадал. Единственный способ избавиться от этого кошмара - устроить на месте луковых зарослей хорошую компостную кучу по крайней мере на два года. К сожалению, остальные съедобные луки истребляются очень легко.

На болотистых лугах Подмосковья встречался, а кое-где еще сохранился другой вид лука - лук угластый или угловатый, кто как переводит, латинское *Allium angulosum*. Мелкие луковицы сидят на горизонтальном корневище, стебель голый, в верхней части плоский и обоюдоострый, выходящий сбоку от пучка листьев и заключенный вместе с ними в оболочку луковицы, листья не шире стебля, линейные, сплюснутые с более или менее выдающимися жилками, чехол


Лук круглый
Лук скорода (шнитт-лук)
Лук огородный
Лук душистый

у зонтика 2-3 раздельный. Цветки в простом зонтике, розовые. Цветет этот лук в конце мая. Листья летом немного жестковаты, как и у предыдущего вида, но весной вполне съедобны.

И еще один лук, росший не только в Подмосковье, но и вовсе на нынешней территории города весьма обильно, - лук огородный или овощной (*Allium oleraceum*). Он указан для Воробьевых гор и села Семеновского, - нынче почти центр города. Кроме того, образовывал заросли под Подольском и Серпуховым.

У этого лука одна простая луковица, стебель до середины несет линейные, снизу бороздчатые листья. Чехол при соцветии состоит из 2 тонко заостренных листьев, один из которых длиннее зонтика, зонтик с луковицами, цветки на длинных цветоножках, часто висячие, лепестки тупые, с вогнутой внутрь верхушкой. Встречался он по сухим открытым обрывым и лугам. Цветет в конце июня и июле зеленовато-белыми цветками с 3 красными или розовыми полосками с зеленой или красной средней жилкой.

Наиболее распространены у нас два вида луков - медвежий и победный. Оба они в народе называются черемшой. Внешне они схожи, оба имеют похожие на ландышевые листья и стрелки с зеленовато-белыми зонтиками цветов. Оба пахнут чесноком.

Медвежий - немного сильнее, он нежнее чем победный, легче размножается, но и живет меньше. Медвежий лук (*Allium ursinum*) растет западнее лука победного, их ареалы перекрываются только на Кавказе. Он имеет отдельные луковицы, больше того, как только молодое растение начинает цвести, оно ежегодно вместо одной луковицы образует по две дочерних. Специальные корни, которые могут при росте сильно сокращаться (так называемые втягивающие) растаскивают эти луковицы, чтобы они друг другу не мешали, в разные стороны.

Семена медвежьего лука имеют маслянистый придаток и активно разносятся муравьями. Кончик самого первого листа ранней весной, пока лук только пробивает толстый слой слежавшихся листьев, имеет особую группу толстостенных

клеток, по плотности почти напоминающую рог - эти клетки прокалывают лесную подстилку. Медвежий лук часто считается сезонным доминантом, весной он господствует среди других растений, но быстро исчезает. Для нормального роста ему нужна полутень, свежая некислая почва, любит известь. Не выносит уплотнения почвы.

Лук победный (*A. victorialis*) имеет общее корневище, каждая веточка которого заканчивается отдельной луковицей. Старая часть корневища постепенно отмирает и его части превращаются в отдельные растения. Корневище лука победного расположено почти на поверхности почвы и живет 8-10 лет. Отдельная заросль может существовать не более 50-70 лет, после этого корневища перестают ветвиться, а растения цвести и заросль погибает. При семенном размножении растение зацветает на 7-12 год.

И еще один последний вид лука, кстати единственный, который я своими глазами видела в природе Подмосковья - лук скорода (*A. schoenoprasum*). Скорода - старинное название бороны. Чем заслужил этот лук такое странное наименование?

Ранней весной, когда только сойдет снег, из прелой листвы густо пробиваются его зеленые листики. Это единственный из описанных мной луков с «нормальными» трубчатыми листьями. В начале роста они такие-же как и у репчатого лука, только гораздо тоньше. Так что куртинка лука кажется уставленной мелкими зелеными заостренными колышками, - она действительно похожа на перевернутую борону.

А летом этот лук в травостое найти нелегко, уж очень он мелок. Определитель указывает высоту от 20 до 40 см. Но до этой высоты дотягиваются только соцветия, листья же достигают только половины его длины, т.е. 10-20 см. Даже во вполне благоприятных условиях, на грядке в ботаническом саду я не видела, чтобы этот лук был выше 20 см с цветоносом.

Лук скорода образует плотную куртинку из мелких продолговатых луковичек со светлой волокнистой оболочкой. Каждая луковичка несет всего несколько - 3-5 листьев.

Листья трубчатые, круглые в сечении, заостренные на конце. Цветоносы безлистные, увенчанные полушаровидным соцветием из розовато-лиловых цветов. Диаметр соцветия около 4 см, а одного цветка - почти сантиметр. Этот изящный лучок можно не только есть, но и высаживать на клумбе как бордюр - и красиво и съедобно.

Интересно, что в некоторых странах, например в Польше, зелень репчатого лука практически не едят. Если она встречается в каком-нибудь польском рецепте, то ее так и обозначают, разумеется я даю перевод, - ботва лука. А во всех блюдах, где мы употребляем зеленый лук, фигурируют культурные сорта скороды, обозначаемые специальным словом - щиперек, от слова щипать. Действительно, чем больше этот лук щипать, тем быстрее он снова отрастает. Сразу после цветения и плодоношения у него полностью отмирает вся наземная часть и через 1-2 недели отрастает заново. У нас его часто называют на немецкий манер «шнитт-лук».

Также ведет себя, распространяющийся сейчас на наших клумбах и грядках дальневосточный лук Ледебура (*A. ledebourianum*). От скороды он отличается большим ростом - цветонос только незначительно длиннее листьев, и то и другое около 40 см. Листья этого лука тоже трубчатые, но в сечении с одного бока сплюснутые, так что получается только полукруг.

Лук Ледебура очень вкусен, неприхотлив в культуре и заслуживает самого широкого распространения.

Появляются на наших огородах и другие дикие луки, на которые сейчас распространяется мода среди любителей экзотики. Часто спрашивают у меня лук душистый (*A. odorum*) - он родом с Дальнего Востока и широко культивируется по всей Азии ради листьев с приятным луково-чесночным запахом.

Другой средне-азиатский вид, который тоже хорошо бы иметь в огороде - лук слизун (*Allium nutans*), с широкими ремневидными листьями и крупными шариками розоватых соцветий. Он не отрастает при обрезке, зато весной дает разу большое количество зелени - листья у него широкие и крупные. Луковиц у этого лука нет, зато есть корневище.

Много интересных съедобных луков на Тянь-Шане, откуда и появились несколько видов в коллекции ботанического сада. Большая их часть пахнет чесноком и красиво цветет, но если писать обо всех луках, придется издавать отдельную и очень толстую книгу.

Дикие луки издавна были любимой приправой к пище, а кое-где и самостоятельным блюдом. В Сибири лук победный заготавливали возами и солили в бочках на зиму как капусту. Запах, разумеется, у этого блюда был жуткий, зато можно было всю зиму не бояться цинги. А скорее всего, на запах и внимания не обращали. Вы ведь знаете, что если самому поесть чеснока, то и от других не чувствуешь запаха.

Особенно много дикого лука едят в Средней Азии, где находится один их центров его мирового разнообразия. Там на базаре можно встретить самые разные виды - и с луковицами и без них.

Луки используют не только как приправу, они могут быть основой блюда, например, знаменитый луковый суп в Париже. Из диких луков получаются прекрасные начинки для пирожков, салаты, супы, яичница, тушёный лук.

Гусиный лук

Многочисленные настоящие луки имеют одного крохотного родственника, с которым я знакома еще с детства. Это гусиный лук желтый (*Gagea lutea*). Он очень рано появляется на лесных полянах, между кустарниками, на светлых, хорошо прогреваемых местах. Относится он к совсем другому роду, хотя по русски и называется луком.

Надземная часть этого небольшого (10-30 см) растения живет всего 2-3 недели, все остальное время гусиный лук существует в виде маленькой луковки. Луковица состоит из одной мясистой чешуи, оболочка светлая, серо-бурая. От луковки отходит один узкий длинный лист и цветочный стебель. Наверху этот стебелек несет еще два листика, один из них длиннее, другой - короче соцветия. Соцветие из 8-10 цветков, которые похожи на яркие желтые звездочки. У них 6 лепестков, расположенных в два круга по 3 в каждом, снаружи они зеленоватые. Цветки без запаха.

Гусиный лук
малый
Гусиный лук желтый

Гусиный лук образует обычно довольно крупные куртинки, которые хорошо заметны на ярком весеннем солнце, но утром и вечером их не увидишь. По гусиному луку можно определить время - открывается он около 10 часов утра и закрывается в 16-17, у него восьми часовой рабочий день, да и то если погода хорошая. В пасмурную погоду цветки не открываются вовсе.

Размножается гусиный лук очень интересно. Часто можно увидеть очень густые заросли гусиного лука без единого цветка, кстати, именно так он выглядит в нашем ботаническом саду. Эти заросли появились из отдельных луковок. Гусиный лук очень плохо размножается семенами, всходы у него слабенькие и с трудом пробиваются через толстую лесную подстилку. Семена гусиного лука имеют питательные выросты из-за которых их активно растаскивают муравьи.

Появившийся всход образует совсем крохотную луковку и на следующий год эта луковица уже даст луковку-детку, которая вместо того, чтобы прорасти на следующий год, впадает в спячку и прорастает только на третий год, и снова начинает делиться. Каждый год увеличивается размер листа, размер луковицы и количество деток.

Весной шестого года, когда растение наконец-то зацветет на нем будет до 16 прошлогодних деток. Эти детки растут очень мелко и весной уплывают куда-нибудь подальше с весенними ручейками, и только потом, постепенно, зарываются поглубже. Как только луковица гусиного лука зацвела, она навсегда перестает давать детки.

Так что, если вы захотите пересадить к себе в сад гусиный лук, берите луковицы разного размера. Здесь все наоборот. Мелкие луковки будут размножаться, а большие только цвести, чем гусиный лук и отличается от всех прочих луковичных.

Самый распространенный вид гусиного лука, описание которого я дала - гусиный лук желтый. Гусиный лук мелкий (*Gagea minima*) - близкий вид, отличается меньшими размерами и тем, что у него две луковицы. В остальном от ведет себя так же, но, хоть и слабо, может размножаться и после начала цветения луковиц.

Оба вида съедобны, все части растения содержат чесночные эфирные масла. Съедобно все растение, - из него готовят острые салаты. В народной медицине луковицы применяли при водянке, а отвар их в молоке как успокаивающее средство, и как ранозаживляющее.

Оба вида встречаются почти повсеместно. Разводятся в садах и парках как декоративные растения. Я как раз и познакомилась с этим растением в старинном парке, заложенном еще Петром I, где гусиный лук в невероятном количестве рос под огромными дубами на берегу заросшего пруда. Лазили мы за ним, разумеется, через дырку в заборе, потому что парк для посетителей торжественно открывали 1 мая, а к этому времени от гусиного лука ничего не оставалось - прятался, или как я сейчас научно выражаюсь «заканчивал вегетацию».

Колокольчики

«Колокольчики мои, цветики степные» - кто этого не знает? А знаете ли вы, что среди колокольчиков есть один вид, который совершенно официально разводится как овощное растение и несколько видов, которые едят, так сказать, неофициально?

Начиная писать об очередном семействе растений, естественно просматриваешь литературу, чтобы не упустить что-нибудь важное. Открываю многотомное издание «Растительные ресурсы СССР» на семействе колокольчиковых и начинаю просматривать подряд один род, второй, третий, пятый подряд - пригодны в пищу, остальные почти все лекарственные. Слава Богу, что никто кроме специалистов, эту книгу не читает, а то давно бы все съели, не говоря уже о том, что все семейство колокольчиковых богато декоративными растениями, которые и так интенсивно истребляются.

В Западной Европе разводится, как овощное растение, колокольчик рапунцель. Само слово «рапунцель» латинского происхождения. «Рапа» по-латыни соответствует нашему «репа», даже звучание похоже. А «рапункулюс» - на той же латыни - маленькая репа, именно так и звучит латинское

название - кампанула рапункулюс (*Campanula rapunculus*), то есть колокольчик-репка.

Рапунцель в Средней полосе России в диком виде не растет, зато встречается в Молдавии, на Днепре, в низовьях Дона, в Крыму и на Кавказе. Корень у него толстый, веретенообразный, стебель до метра высотой, обычно не ветвистый, соцветие - длинная узкая метелка. Цветки бледно голубые, часто белые. Нижние листья продолговато-обратнояйцевидные, суженные в черешок, по краям волнистые.

Едят у этого колокольчика молодые листья и корень. Листья идут в салаты и супы. Корень сладкий, - его едят с маслом и уксусом.

Сок надземной части употребляется в медицине для выведения бородавок и для увеличения выделения молока.

У братьев Гримм есть сказка, которая меня в детстве раздражала. Сказка так и называется «Рапунцель». Начинается она с того, что одна женщина, ожидая ребенка, смотрела в сад на растущий там необычайно аппетитный рапунцель. Хозяйкой сада была ведьма. Дважды лазил муж этой женщины в ведьмин сад за рапунцелем и, наконец, попался. За сорванный рапунцель ведьма отобрала у женщины ребенка. Она назвала девочку Рапунцель, и девочка выросла самой красивой на свете. В примечаниях к сказке переводчик, не долго думая, написал: «рапунцель - съедобное растение, корнеплод». Я, честно услышала в этом «корнеплоде» что-то вроде репы. Красавица, которую зовут репкой в моей голове не укладывалась, и я эту сказку терпеть не могла.

Уже взрослой я наткнулась на колокольчик рапунцель. В немецком языке три рапунцеля, и все съедобны. Одно из растений относится к семейству валериановых, имеет яркую зелень, но весьма невзрачно, я его хорошо знаю, сама как-то выращивала. Ни на вкус, ни на вид он на меня впечатления не произвел.

Второе растение семейства колокольчиковых, довольно симпатично, но что его вообще едят, я узнала только недавно, правда из немецкой же книги. Но посмотрите, как меняется сказка, если у ведьмы в саду рос колокольчик-рапунцель.

Колокольчик репчатый - рапунцель

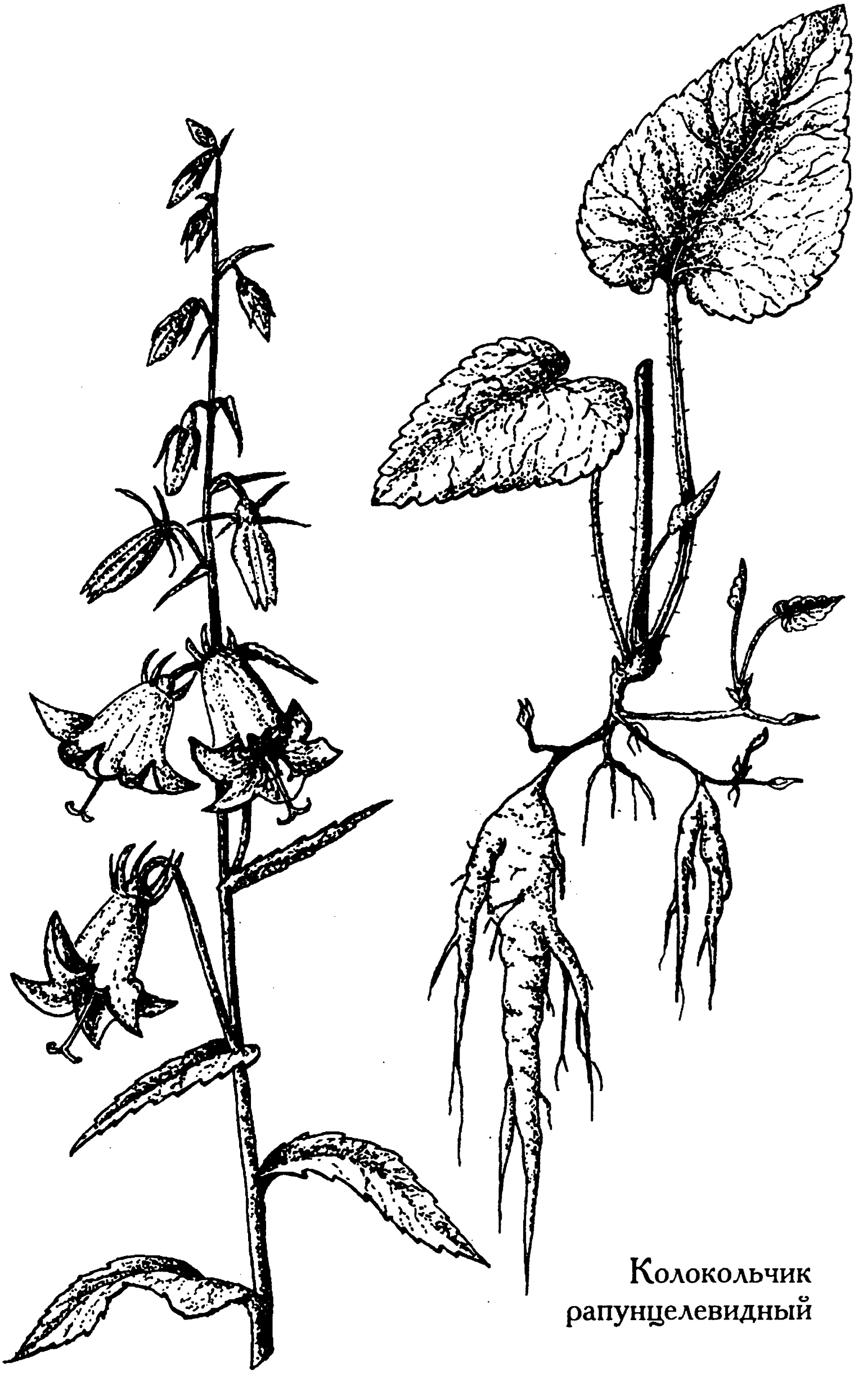
Тогда девочка действительно могла быть красива, а ее роскошные косы, о которых говорится в сказке, наверное завивались, как нежные лепестки белого колокольчика. Вот вам и корнеплод. Хорошо бы какой-нибудь художник прочитал эту книгу и сделал к сказке настоящие рисунки - девочку с колокольчиками. Во всех изданиях братьев Гримм, которые мне попадались, эту сказку либо вовсе не иллюстрируют, либо рисуют вид башни, в которой сидит Рапунцель, издали. Видимо, художников тоже смущает «корнеплод».

Но вернемся к нашим колокольчикам. У нас встречается в большом количестве очень близкий вид - колокольчик рапунцелевидный (C. *rapunculoides*). Он растет на опушках лесов, в кустарниках, на залежах, иногда на обрывах речных берегов, в садах и заброшенных парках.

Цветки довольно крупные, до 3 см длиной, светло-сиреневые. Стебли и листья. шероховатые от коротких волосков. Листья неравномерно-пильчатые по краю, нижние - продолговато-сердцевидные, с черешками, верхние - сидячие, продолговато-ланцетные. Кисть односторонняя. Корень веретеновидный, светлый, корневище ползучее, с побегами.

Этот вид колокольчиков хорошо размножается кусочками корневища и на пахотных землях, клумбах, грядках может превратиться в довольно надоедливый сорняк, тем более, что при прополке стебель легко отрывается, и растение быстро отрастает. Больше того, корень может оказаться совсем в другом месте, а не под тем побегом, который вы оторвали. К побегу от корня ведет только тонкая веревочка корневища, стебель заканчивается снизу пучком тонких корней, а сам корень-репка спокойно растет в 3-4 см от стебля. Так растение защищается от прополки и от животных, которые не прочь полакомиться сочным корнем.

Колокольчик тоже относится к первым съедобным растениям. Отрастает он рано. Есть можно зелень и корень. Листья содержат витамины С и Е. Листья считаются ранозаживляющим средством, применяют их и от кашля. Мне листья не понравились, возможно я их пробовала поздновато, зато корень после отваривания сладковатый и по



Колокольчик
рапунцелевидный

вкусу очень напоминает молодую кукурузу, поэтому его надо есть со сливочным маслом и солью.

Обычно каждое растение имеет только один крупный корень. Выкопав его, оставьте мелочь расти дальше. Корень покрыт толстой кожицей, которую после варки нужно снять. Но учтите, что кожица у колокольчика двойная. Самый верхний слой легко снимается, но не думайте, что слегка поскоблить вареный корень достаточно. Очень прочная, почти прозрачная кожица при этом сохраняется, и для того, чтобы ее снять нужно либо аккуратно надрезать корень вдоль, либо, если корень тонкий, просто снять кожицу, как чулок. После этого можете корень есть. Если выкопать его, когда зелень уже отросла, сахаров почти не останется и по вкусу корень будет больше похож на картошку.

Едят и еще несколько видов колокольчиков, но мне их просто жалко, уж очень они красивые. Хотя о тех из них, которые часто разводят в саду на клумбах, я расскажу в соответствующей главе. Возможно любителям экзотики захочется их попробовать, тем более, что многие виды используются в медицине как успокаивающее, содержат довольно редкие витамины, например Е, оказывают противоязвенное действие.

Медуница

Об этом растении вроде бы писать рановато, есть на нем пока еще нечего, зато именно сейчас оно особенно заметно. В еще прозрачных безлистных лесах, в основном широколиственных - под дубами, липами, кленами, в ольшаниках, в оврагах распускаются издалека заметные цветы. Половина цветов на одном и том же растении синие или сиреневые, остальные цветы и бутоны - розовые.

Цветы около 1 см в диаметре, с зеленой чашечкой-колокольчиком, венчик с длинной трубочкой и пятью лепестками, тоже образующими широкий колокольчик. Соцветие - завиток, у только начинающих распускаться растений оно свернуто как раковина улитки. Стебли с сидячими лапцетными листьями, все растение слегка щетинистое. В начале

цветения стебельки медуницы совсем короткие, около 8 см, затем при дальнейшем цветении и при плодах они вытягиваются и иногда достигают в высоту 30 см. Перед вами самое обычное у нас растение - медуница неясная (*Pulmonaria obscura*). Запомните, где вы ее видели и как выглядят цветущие стебельки.

Сейчас на медунице нет прикорневых листьев, а именно они нас и интересуют. Но появятся они только после цветения, которые продолжается около двух недель, в зависимости от погоды. Листья этого вида медуницы сердцевидно-яйцевидные, заостренные на конце, с длинными узкокрылатыми черешками, очень темного цвета и жестко щетинистые. Медуница - корневищный многолетник и нередко образует большие заросли. Для первого с ней знакомства лучше, для контроля, найти отцветший стебелек. Он еще сохраняет листья и чашечки бывших цветков. Вот тут вам и пригодятся ваши ранне-весенние наблюдения.

Листья у медуницы начинают расти уже в конце апреля - в мае. Первые листья появятся у самого основания цветоноса, затем корневище начнет нарастать и листья будут «уползать» от цветоноса. По мере распускания новых листьев старые постепенно отмирают. К осени в почке возобновления на конце корневища будет полностью готов цветочный побег следующего года. После плодоношения цветонос отмирает, а часть корневища, на которой он рос живет еще 4-6 лет, но уже без листьев, которые развиваются только на его молодой части. У нас листья медуницы на зиму отмирают, а в местах с мягкой зимой - в Крыму, на Кавказе, в Западной Европе, медуница зимует с листьями.

Интересна окраска цветов медуницы. Как я уже упоминала, они двух цветов. Для чего это растению? Во-первых, цветовой контраст делает растение более заметным, а во-вторых, цвет «подсказывает» насекомым, на какие цветки садиться. Окраска цветов медуницы обеспечивается растительными красителями антоцианами, которые реагируют на изменение кислотности среды точно так же, как знакомая вам из школьного курса химии лакмусовая бумажка. В кислой среде антоцианы красные, в щелочной - синие.

Медуница неясная

Реакция клеточного сока неопыленных цветов медуницы, выделяющих нектар, кисла, по-этому они розовые. После опыления нектар не выделяется, а реакция клеточного сока становится нейтральной или щелочной, а цветы сиреневыми или синими. Для насекомого это сигнал - в синие цветы не лезьте! Кстати, более светлые розовые цветы более заметны на темном фоне прошлогодней листвы и листьев растения. Плод у медуницы состоит из четырех орешков с белыми придатками. В этих придатках содержится много белков и жира. Они служат для приманки муравьям, которые растаскивают семена по лесу и сеют их на новых местах. Но в тенистых лесах основным способом размножения остаются корневища.

Медуница - сравнительно новое название для этого растения, еще в 1909 году она имела официальное название такое же, как и на латыни - легочница. В народной медицине собранное до цветения растение применяли как слизистое и мягчительное при простуде и залотухе. С теми же целями оно до сих пор употребляется, например, в Германии, где продается в аптеках. Сухую траву заваривают в количестве 2 чайных ложки на 150 мл кипятка, настаивают 10 минут. Это количество настоя нужно выпить за день, желательно теплым и с медом. В медунице обнаружены витамин С, каротин и рутин, который укрепляет стенки капилляров.

В Англии медуницу одно время разводили как салатное растение. Таким же образом едят ее на Кавказе. Из мягких листье медуницы получается очень неплохой суп, пюре, можно даже делать маленькие голубцы, но их нужно тушить в кисленькой заливке - сметане или томате. Поскольку новые листья на медунице нарастают все лето, это растение длительного использования. Всегда можно найти на каждом растении несколько молодых, мягких листьев. Старые листья более жесткие и не такие вкусные, но для пюре и икры годятся и они, только их нужно пропустить через мясорубку или протереть через сито. Особо выраженного вкуса у медуницы нет, но как нейтральное растение в супах и салатах с добавкой чего-нибудь кислого или острого она очень неплоха.

Медуницу легко разводить где-нибудь под яблонями в углу участка, где она весной будет радовать вас ранними цветами, а летом вполне пригодится для супа. Съедобны и другие виды медуницы, отличающиеся окраской цветов и формой листьев.

РЕЦЕПТЫ К ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Многие блюда, предложенные в этой главе, можно готовить из любых растений или их смесей. Вы можете смешать растения по своему вкусу, или просто собрать все то, что есть под рукой. Единственное условие — если предложено блюдо из растения с ярко выраженным собственным вкусом — лука, ярутки, в дальнейшем таких растений будет все больше, — не пытайтесь заменить его чем-то нейтральным, в большинстве случаев у вас ничего вкусного не получится. А нейтральные растения — в этой главе это мокрица, сурепка, пастушья сумка, примулы, мать-и-мачеха — можете менять местами и смешивать как вам угодно.

САЛАТЫ

Для приготовления салата берут любую траву или их смесь, лучше смешивать нейтральную зелень и что-нибудь острое — лук, ярутку.

Мыть растения нужно очень тщательно, чтобы песок не попал в салат. Это особенно важно для первой зелени, ведь она вся имеет листья плотно прилегающие к почве и поэтому, сильно загрязняется. Для того, чтобы хорошо ее промыть, нужно поместить растения в миску с водой, при этом песок остается на дне миски.

Нарезанные растения заливаете любой заправкой по

вашему выбору — маслом, сметаной, майонезом или каким-нибудь из предложенных ниже соусов.

Рецепты заправок взяты в основном из двух старинных книг «Подарок молодым хозяйкам» Елены Молоховец и «Я никого не ем». Обе эти книги в свое время пользовались заслуженной популярностью.

В классической кухне салаты из свежей зелени готовят без соли. Если его посолить заранее, то зелень пускает сок, становится дряблой, а салат жидким и невкусным. Поэтому, лучше солить салат прямо в тарелке, по собственному вкусу.

ЗАПРАВКИ (СОУСЫ)

СОУС ПРОВАНСАЛЬ

Горчица.....1 ч.л.
Соль.....1/2 ч.л.
Сахар.....2 ч.л.
Уксус.....2 ст.л.
Масло растительное.....200 г
Желтки.....2 шт.

Смешать горчицу, соль и сахар, добавить крутые желтки и растереть до получения однородной массы. Непрерывно помешивая, постепенно добавить уксус и масло.

СОУС МОЛОЧНЫЙ

Молоко.....1 стакан
Мука.....1 ст.л.
Масло.....1 ч.л.
Соль.....по вкусу

Муку пассеровать на сливочном масле до светло-желтого цвета, развести горячим молоком, проварить 7-8 минут на слабом огне, все время помешивая, посолить и процедить.

СОУС СМЕТАННЫЙ ОСТРЫЙ С ТОМАТОМ

Сметана.....1/2 стакана
Масло сливочное.....1 ч.л.
Мука.....1 ч.л.
Томат.....1 ст.л.
Соль.....по вкусу
Перец черный и/или красный.....по вкусу

Муку, спассерованную на сливочном масле, развести сметаной, размешать, посолить, добавить перец и томатную пасту, проварить 3-5 минут, непрерывно помешивая, процедить.

ЗАПРАВКА «ПО ШВЕЙЦАРСКИ»

Яйца.....2 шт.
Лимон.....1 шт.
Сахар.....3 ч.л.
Соль.....1/2 ч.л.
Масло растительное.....2 ст.л.

Яйца смешать с соком лимона (или четвертью стакана фруктового уксуса или 1 ч.л. лимонной кислоты, разведенной в 1/4 стакана воды), добавить соль, сахар, масло. Взбить смесь венчиком или миксером.

ЗАПРАВКА «ПО ВАРШАВСКИ»

Сметана.....1/2 стакана
Яйца.....2 шт.
Сахар.....4 ч.л.
Соль.....1/2 ч.л.
Лимон.....1 шт.
Зелень (укроп, зеленый лук)..... немного

Сметану разболтать с яйцами, добавить соль, сахар и сок лимона. Всыпать рубленый укроп и зеленый лук, перемешать.

ЗАПРАВКА «ПО КАМЧАТСКИ»

Сметана.....1 стакан
Хрен (тертый).....4 ст.л.
Сахар.....3 ч.л.
Желтки.....2 шт.
Лимон.....1 шт.
Зелень (укроп, петрушка).....немного

Сметану разболтать с желтками и смешать с хреном, добавить сахар, соль, сок лимона, рубленую зелень и перемешать.

Сахар.....3 ч.л.
Желтки.....2 шт.
Лимон.....1 шт.
Зелень (укроп, петрушка).....немного

Сметану разболтать с желтками и смешать с хреном, добавить сахар, соль, сок лимона, рубленую зелень и перемешать.

САЛАТ ИЗ ВЕСЕННЕЙ ЗЕЛЕНИ

Купырь, пастушья сумка, мокрица (смесь). 200 г
или
Ярутка, первоцвет, сурепка, мокрица (смесь)
или
Купырь, первоцвет, пастушья сумка, лук (смесь)
или
Лук гусиный, мокрица, купырь, сурепка (смесь)
Яйца.....2 шт
Любая заправка по желанию — сметана, масло, либо вышеприведенные .....0,5 стакана

Зелень промыть, нарезать, смешать с рублеными яйцами, заправить.

САЛАТ ИЗ МЕДУНИЦЫ С ЛУКОМ

Медуница.....100 г
Лук зеленый..... 50 г
Яйцо вареное..... 1 шт.
Майонез или сметана.....2 ст.л.

Нарезать травы, смешать с нарезанным яйцом, заправить сметаной или любой другой заправкой.

САЛАТ ИЗ ПЕРВОЦВЕТА И МОРКОВИ

Первоцвет (листья).....100 г
Морковь.....1 шт.
Чеснок.....1 долька
Майонез или сметана.....3 ст.л.

Морковь потереть на терке, первоцвет мелко нарезать, добавить растолченный чеснок, заправить майонезом или сметаной.

БУТЕРБРОДНЫЕ ПАСТЫ

Это очень удобный способ использовать зелень в повседневном рационе, особенно в наши дни, когда большинство моих читателей берут бутерброды на работу или снабжают ими детей, идущих в школу.

Для приготовления паст и масел не требуется ничего особенного, нужно только смешать все компоненты, указанные в рецепте до получения однородной массы.

Технические замечания: если в рецепт входит творог, начните с того, что разотрите его ложкой или миксером так,

чтобы в нем не осталось комочков. Затем, вводите остальные ингридиенты, зелень — в самом конце. Масло для паст нужно предварительно оттаять. Если вы готовите просто травяное масло, то оно будет гораздо вкуснее, если предварительно растереть масло в пушистую массу так же, как вы делаете это для крема, а уже затем всыпать очень мелко нарезанную зелень. Масла готовятся только из растений с хорошо выраженным вкусом.

ТВОРОЖНАЯ ПАСТА С КЕРВЕЛЕМ И ТМИНОМ

Творог..... 100 г
Кервель (листья).....15 г (1 ст.л. с верхом)
Сметана..... 2 ст.л.
Тмин молотый..... на кончике ножа
Соль.....по вкусу

ПАСТА С МОРКОВЬЮ И ЯРУТКОЙ

Морковь.....1 шт
Брынза.....100 г
Масло.....50 г
Ярутка (листья).....50 г

Брынзу вымочить, размять вилкой и смешать с маслом. Морковь натереть на мелкой терке, ярутку мелко нарезать. Все тщательно перемешать.

ПАСТА С ЦВЕТКАМИ МАТЬ-И-МАЧЕХИ

Сыр плавленый.....1 шт (100 г)
Масло сливочное..... 50 г
Цветки мать-и-мачехи (со стеблями).....3 ст.л.
Чеснок.....1 зубчик

ПАСТА ИЗ СЫРА С ЧЕРЕМШОЙ

Сыр сулугуни, осетинский или брынза..... 100 г.
Масло сливочное..... 50 г.
Черемша (листья)..... 50 г.
Грецкие орехи чищеные..... 0,5 ст.
Перец черный или красный..... по вкусу

Соленые сыры предварительно ошпарить кипятком. Сыр, орехи, порезанный лук пропустить через мясорубку, смешать с маслом. При подаче посыпать бутерброд зеленью кервеля или укропа, или цветками мать-и-мачехи.

ПАСТА ЯБЛОЧНАЯ С ЦВЕТАМИ МАТЬ-И-МАЧЕХИ

Яблоко..... 1 шт.
Сахарный песок..... 1 ч. л.
Масло.....50 г.
Цветки мать-и-мачехи (со стеблями) 0,5 стакана
Корица..... на кончике ножа

Яблоко испечь, протереть через сито, смешать с маслом, цветками мать-и-мачехи, корицей и сахаром. Яблоко можно заменить 2-3 ст. ложками яблочного повидла.

ПАСТА ИЗ МОКРИЦЫ

Мокрица рубленая (побеги)..... 0,5 стакана
Яйцо вареное..... 1 шт.
Масло сливочное.....50 г
Горчица готовая..... 0,5 ч.л.
Соль..... по вкусу

Желток яйца растереть с горчицей и маслом. Мокрицу и белок мелко нарезать, смешать с остальной массой.

ЗЕЛЕНЫЙ СОУС

Лук зеленый.....
Кервель или купырь.....
Укроп.....
Ярутка (не более 50%)
в произвольной пропорции по вкусу } 200 г
Сурепка.....
Лук репчатый.....1 шт.
Сметана.....150 г
Творог.....125 г

Зелень и лук мелко нарезать, смешать с творогом и сметаной, взбить миксером в пену. Подавать к рыбе, яйцам, вареному картофелю. У купыря используют молодые листья и очищенные от кожицы молодые стебли.

СОУС ИЗ КЕРВЕЛЯ

Кервель или купырь, молодые листья.....3-4 ст.л.
Яйца крутые.....2 шт.
Желток свежий.....1 шт.
Масло растительное..... 0,5 ст.
Уксус.....1 ст.л.
Горчица.....1 ч.л.
Сметана..... 1 ст.л.

Вареные желтки растереть, перемешать с сырым желтком и по каплям при непрерывном растирании втереть половину масла. Затем постепенно добавить уксус и горчицу и остаток масла. Ввести сметану и мелко нарезанный кервель, соль и перец по вкусу. Соус подают к отварному мясу, яйцам, картофелю.

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА С ЯРУТКОЙ

Ярутка, молодые листья ..... 2 ст.л.
Яйца крутые.....4 шт.
Горчица.....3 ст.л.

Яйца разрезать вдоль пополам, вынуть желтки. Горчицу смешать с мелко нарезанной яруткой, положить в белок, закрыть половинкой желтка.

МАСЛО С ВЕСЕННЕЙ ЗЕЛЕНЬЮ

МАСЛО КЕРВЕЛЕВОЕ

Масло сливочное..... 50 г
Кервель рубленый..... 2 ст.л.

МАСЛО С ЯРУТКОЙ

Масло сливочное..... 50 г
Зелень ярутки рубленая..... 2 ст.л.

ПЮРЕ ИЗ ЗЕЛЕНИ

Пюре готовят из отварной зелени. Его готовят либо из одного растения либо из смеси нескольких видов в любых пропорциях. Обычно для этого блюда используется нейтральная зелень: сурепка, пастушья сумка, мокрица, первоцвет, купырь. Луки и ярутки, имеющие свой сильный специфический вкус добавляют в пюре в небольших количествах.

Пюре из пастушьей сумки и сурепки напоминает по вкусу капусту, примула — практически не имеет своего вкуса, к ней хорошо добавить что-нибудь для запаха — купырь, укроп, петрушку или сухие пряности.

Пюре можно подать в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам или как самостоятельное блюдо. В последнем случае к нему подаются яйца, сваренные в мешочек или яичница.

Зелень.....0,5 кг
Мука.....3 ст.л.
Масло.....2 ст.л.
Соль.....1 ч.л.

Зелень отварить в минимальном количестве подсоленной воды. Процедить, отвар сохранить. Муку обжарить в масле до светло-золотого цвета, развести холодным отваром. Зелень протереть через сито или измельчить миксером. Влить в пюре отвар с, разведенной мукой, прокипятить до загустения.

ИКРА ИЗ ЗЕЛЕНИ

Икру готовят из отваренных, измельченных продуктов, в которые добавляют растительное масло и жареный лук, по желанию — томатную пасту и пряности и тушат все вместе.

ИКРА ИЗ ПАСТУШЬЕЙ СУМКИ

Пастушья сумка (розетки листьев до цветения).....200 г
Морковь.....1 шт.
Лук репчатый.....1 шт.
или зеленый резаный.....0,5 стакана
Масло растительное.....3 ст.л.

Пастушью сумку вымыть, обжарить на масле, отдельно поджарить мелко нарезанный лук. Пастушью сумку и морковь пропустить через мясорубку, добавить лук, тушить еще 20 минут.

ИКРА ИЗ ПАСТУШЬЕЙ СУМКИ С ТОМАТОМ

Пастушья сумка, зелень..... 200 г
Морковь, корнеплод..... 1 шт.
Лук репчатый.....1 шт.
Масло подсолнечное..... 1/4 стакана
Томатная паста или соус.....1/2 стакана

Морковь отварить, пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать и обжарить в масле. Пастушью сумку мелко нарезать. Все тщательно перемешать, тушить с томатом до готовности.

ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ С ЯРУТКОЙ И КУПЫРЕМ

Свекла..... 500 г
Ярутка (зелень)..... 100 г
Купырь (листья и очищенные стебли).....100 г
Лук репчатый..... 1 шт.
Уксус..... 1 ст.л.
Сахар, соль, перец.....по вкусу
Масло растительное..... 0,5 стакана

Свеклу отварить, пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать, обжарить до золотистого цвета. Смешать свеклу, лук и мелко нарезанные травы, тушить вместе еще 20 минут. Добавить уксус и сахар по вкусу.

ИКРА ИЗ КУПЫРЯ И ПАСТУШЬЕЙ СУМКИ

Купырь (листья и очищенные стебли).....250 г
Пастушья сумка (розетки листьев).....250 г
Лук репчатый..... 1 шт.
Масло растительное..... 1/4 стакана
Зелень укропа..... 1 ст.л.
Чеснок..... 1 зубчик
Соль..... по вкусу

Мелко нарезанный лук обжарить до золотистого цвета, добавить мелко нарезанную зелень, посолить и тушить под крышкой 15-20 минут. В готовую икру добавить мелко нарезанный чеснок и укроп, закрыть крышкой, охладить.

ИКРА ИЗ КОРНЕЙ КОЛОКОЛЬЧИКОВ

Корни колокольчиков.....500 г
Лук репчатый.....1 шт.
Чеснок.....1 зубчик
Уксус.....1 ст.л.
Соль, перец.....по вкусу
Масло растительное.....2 ст.л.

Корни колокольчиков сварить, очистить от кожицы, мелко нарезать. Мелко нарезанный лук поджарить на масле, добавить нарезанные колокольчики и тушить вместе 5-10 минут. Выключить огонь, добавить толченый чеснок и уксус, накрыть крышкой, охладить.

СУПЫ

Самая ранняя зелень как-то редко используется для приготовления супов. Исключение составляют только луки, да и то в грузинской кухне. Впрочем, пастушью сумку можно использовать во все супы, где упоминается капуста, вкус при этом почти не меняется. Однако, пастушья сумка варится гораздо быстрее капусты — всего 3-5 минут, поэтому ее кладут в последнюю очередь.

ОКРОШКА

(монастырская кухня)

Зелень ярутки, сурепки..... 1 стакан
Зеленый лук..... 0,5 стакана
Картофель отварной..... 2-3 шт.
Хрен тертый..... 1 ч.л.
Квас..... 1 л

Все продукты мелко порезать, перемешать, посолить и оставить минут на 40. Добавить холодный квас, тертый хрен. По желанию можно добавить вареное яйцо — 1/2 на порцию, отварную рыбу.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЧЕРЕМШОЙ И КИСЛЫМ МОЛОКОМ

Вода..... 1 л.
Картофель..... 4 шт.
Черемша (листья)..... 2,5 ст.
Масло..... 1 ст.л.
Яйцо..... 1 шт.
Кислое молоко..... 1 ст.

Очистить картофель, порезать кубиками, положить в кипящую воду и варить 5-10 минут, затем положить мелко нарезанную черемшу. Перед окончанием варки заправить сливочным маслом. Подавая на стол, положить в тарелку 0,25 крутого яйца, влить в суп кислое молоко и посолить по вкусу. Посыпать зеленью укропа или петрушки.

СУП БОТАНИЧЕСКИЙ

Геркулес.....3 ст.л.
Вода.....1 л
Масло сливочное.....1 ст.л.
Зелень любая.....1 стакан
Соль.....по вкусу

Залить крупу водой и варить 10-15 минут. Затем, добавить нарезанную зелень и варить еще 10 минут, посолить, заправить маслом.

Этот суп можно варить все лето, от появления первой зелени до снегопада, меняя только травы по мере их появления. Желательно, чтобы среди зелени примерно 1/4 составлял любой зеленый лук.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С БРЫНЗОЙ

Вода.....1 литр
Картофель.....4 шт.
Зелень (сурепка, пастушья сумка купырь,
кервель — поровну).....1,5 стакана
Брынза.....100 г
Морковь.....1 шт.
Лук.....1 шт.
Масло.....1 ст.л.

Картофель нарезать кубиками, засыпать в кипящую воду и варить до полуготовности. Морковь и лук нарезать соломкой, обжарить в масле, выложить в кастрюлю с

картофелем и дать закипеть, добавить измельченную брынзу и зелень, посолить.

Такой суп можно приготовить с плавленным сыром. Сыр мелко нарезают и нагревают, помешивая, в отдельной посуде, добавляя в него постепенно картофельный отвар до полного растворения. Затем все это выливают в кастрюлю с картофелем и зеленью.

СУП С ПАСТУШЬЕЙ СУМКОЙ И ОГУРЦАМИ

Пастушья сумка.....300 г
Огурцы свежие.....3-4 шт.
Морковь.....1 шт.
Лук репчатый.....1 шт.
Кефир.....0,5 л
Укроп рубленый.....2 ст.л.
Соль, перец.....по вкусу

В кипящую воду (1 л) опустить нарезанные соломкой морковь и лук, прокипятить 5 минут, положить пастушью сумку, довести до кипения, охладить, добавить кефир и нарезанные соломкой огурцы и зелень укропа. Можно подавать с половинкой вареного яйца или сметаной.

СУП С ЛУКОВЫМИ КЛЕЦКАМИ

Лук зеленый — любой из диких видов.....3 ст.л.
Яйца.....2 шт.
Молоко.....4 ст.л.
Мука.....1 ст.л.
Бульон.....750 мл

Яйца взбить с молоком и мукой. Половину массы смешать с мелко нарезанным луком. Поджарить два омлета, нарезать их полосочками или кубиками, выложить на 1 минуту в кипящий бульон и подавать.

СУП ИЗ МЕДУНИЦЫ

Медуница.....100 г
Пшено.....0,5 стакана
Морковь.....1 шт.
Картофель.....2 шт.
Чеснок.....1 зубок
Вода или бульон.....1 л

Морковь и картофель очистить, нарезать кубиками, залить водой или бульоном варить 5 минут. Засыпать промытое пшено и нарезанную медуницу. Варить еще 15-20 минут, положить толченый чеснок. Суп на воде заправить маслом или сметаной (1-2 ст.л.).

СУП ИЗ ЗЕЛЕНИ

(грузинская кухня)

Вода.....1 л
Черемша (листья с черешками).....2 стакана
Укроп, кинза и мята.....по 3 веточки
Сельдерей и петрушка.....по 2 шт.
Грецкие орехи.....2 ст.л.
Мука.....2 ст.л.
Лук репчатый.....1 шт.
Соль.....по вкусу

Черемшу, сельдерей и петрушку (с корнями) мелко порезать и варить в кипящей подсоленной воде. За 2-3 минуты до готовности добавить мелко нарезанный лук, укроп, кинзу и мяту. Муку развести в холодной воде, орехи растолочь и добавить в суп вместе с мукой. Посолить перед тем как снять с огня.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ЧЕРЕМША ТУШЕНАЯ СО СМЕТАНОЙ

Листья черемши вымыть, подсушить, нарезать на кусочки шириной 1,5-2 см, посыпать солью, слегка размять.

Разогреть в глубокой сковороде растительное или топленое масло, положить черемшу и тушить, помешивая, 15-20 минут, добавив небольшое количество воды. За несколько минут до готовности залить сметаной. Можно каждую порцию готового блюда (тушеного без сметаны) полить сметанным или молочным соусом.

КОТЛЕТЫ ИЗ ЯРУТКИ С РИСОМ

Ярутка (зелень).....100 г
Рис.....10 г
Брынза.....5 г
Яйцо.....1/2 шт.
Петрушка (свежая зелень).....5 г
Мука или панировочные сухари..... немного
Соль.....немного

Ярутку перебрать, вымыть, посолить и тушить до мягкости. Затем, отжать и мелко порубить. Рис отварить в подсоленной воде, соединить с яруткой, тертой брынзой, яйцом, петрушкой, посолить и перемешать. Из готовой массы сформировать котлеты, смочить взбитым яйцом, обвалять в муке или сухарях и обжарить в масле.

РАГУ ОВОЩНОЕ С ПАСТУШЬЕЙ СУМКОЙ

Пастушья сумка
(или любая другая ранняя зелень)..... 200 г
Картофель.....3 шт.
Морковь.....1 шт.
Лук репчатый.....1 шт.
Томат.....1 ст.л.
Масло растительное или маргарин.....2 ст.л.
Соль, перец.....по вкусу

Очистить овощи, нарезать картофель кубиками, морковь кубиками или кружочками, лук мелко нашинковать. Зелень нарезать не очень мелко. Обжарить половину лука и морковь

на масле, туда же добавить зелень и слегка потушить. Выложить в кастрюлю, добавить картофель, томат и стакан воды, тушить 15-20 минут до готовности картофеля. Такое же рагу можно приготовить с мясом или сосисками.

КЛЕЦКИ ИЗ КУРИНОГО МЯСА С ПАСТУШЬЕЙ СУМКОЙ

(китайская кухня)

Куриное мясо.....300 г
Пастушья сумка (молодая зелень)..... 200 г
Яичные белки.....2 шт
Томатная паста..... 2 ч.л.
Уксус.....1 ст.л.

Куриное мясо отделить от костей, пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанную пастушью сумку и белки, посолить. Сварить бульон из костей, добавить в него 2 ч.л. водки, томат, соль. Готовый фарш выкладывать чайной ложкой в кипящий бульон, варить 10 минут, не перемешивая. Перед подачей на стол залить уксусом и посыпать порошком имбиря. Подавать клецки горячими.

ЯИЧНИЦА С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

(китайская кухня)

Яйца.....3 шт.
Измельченный лук.....1 стакан
Водка..... 2 ч.л.
Масло.....2 ст.л.
Соль.....по вкусу

Листья зеленого лука (желательно лука Ледебура или скороды) вымыть, порезать на кусочки 2-3 см. Яйца разбить в миску, добавить водку, соль и нарезанный лук. Сильно взбить (5-10 минут) вилкой или венчиком. На сковороде хорошо разогреть масло и влить яичную массу. Жарить сначала на сильном, затем, на умеренном огне. Когда поверхность яичницы начнет стягиваться, подать на стол.

ЗАПЕКАНКА ИЗ РИСА С ЗЕЛЕНЬЮ

Рис.....1 стакан
Зелень (пастушья сумка, сурепка, кервель, купырь).....2 стакана
Лук репчатый.....1 шт.
Яйцо.....1 шт.
Молоко или сметана.....0,5 стакана

Сварить рис до полуготовности. Зелень залить кипятком, довести до кипения, процедить, охладить, порезать. Репчатый лук поджарить до золотистого цвета. Сковородку или низкую кастрюлю смазать жиром, посыпать толчеными сухарями. Заполнять слоями: рис, зелень, лук. Верхний слой - рис. Залить взбитым яйцом с молоком или сметаной. Запекать в духовке до подрумянивания верхней корочки. Готовое блюдо посыпать зеленью укропа. Рис можно заменить картофельным пюре. Вместо зелени можно использовать тушеную черемшу или любой дикий лук, перемешанный с мелко нарезанным крутым яйцом.

ОЛАДЬИ ИЗ СЫРОГО КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЬЮ

Картофель.....5-6 шт.
Зелень (любая).....1 стакан
Яйца.....2 шт.
Мука.....3 ст.л.
Соль.....по вкусу

Картофель очистить, помыть и натереть на крупной терке. В картофельную массу положить мелконарезанную зелень, муку, яйца, соль. Взбить массу и выпекать на горячей сковороде на растительном масле. К столу подавать со сметаной. По желанию можно переложить горячие оладьи тертым чесноком и накрыть крышкой на 10-15 минут, а затем подавать на стол.

СУРЕПКА ЖАРЕНАЯ В ТЕСТЕ

Для теста:

Мука.....2,5 ст.л.
Яйца.....1 шт.
Молоко или сметана.....2 ст.л.
Водка.....1 ст.л.
Цветущие веточки сурепки,
начавшие распускаться.....1,5-2 стакана

Желток растереть с молоком или сметаной, влить водку, всыпать муку до получения теста консистенции густой сметаны. Белок взбить в крепкую пену, выложить на тесто, аккуратно перемешать снизу вверх, стараясь не смять белок. В полученное тесто обмакивать соцветия сурепки и обжаривать в большом количестве жира.

ПЛЭЧИНТА

(Румынская кухня)

Плэчинта - пироги из пресного вытяжного теста с различной начинкой, преимущественно с брынзой, творогом или отварным картофелем.

Для теста:

Мука пшеничная.....500 г.
Вода кипяченая.....1 ст.
Соль.....1 ч. л. (без верха)
Подсолнечное масло.....3 ст. л.

Замесить не очень крутое тесто. Если окажется крутым, добавить немного воды. Тесто хорошо вымешать: сначала 15-20 мин. ложкой в посуде, затем руками на доске, после чего, выбить тесто о стол (доску) и поставить на 10 мин. в теплое место, накрыв подогретым полотенцем или теплой кастрюлей.

Разрезать тесто на несколько кусков, величиной с яблоко или яйцо, раскатать каждый кусок скалкой.

Каждый кусок растянуть осторожно во все стороны на

доске или на столе, покрытом скатертью, так, чтобы тесто стало тонким, как бумага. Дать тесту полежать несколько минут.

Несколько кусков растянутого теста (обычно 3-5) уложить один на другой, смазывая каждый маслом, и в середину образовавшегося слоеного коржа положить начинку (брынзу, творог, лук и яйцо, черешню или вишню, можно мясо), разровнять ее, завернуть плэчинту, свободно перекрыв края коржа над начинкой, не защипывая, положить плэчинту на противень верхом вниз, смазать маслом, смешанным с яйцом, и выпечь в духовке на умеренном огне в течение 15-20 мин. Готовую плэчинту обильно смазать сливочным маслом.

НАЧИНКА ДЛЯ ПЛЭЧИНТЫ ИЗ ЛУКА

Лук Ледебура или скорода.....200 г.
Масло топленое.....2 ст. л.
Яйцо.....2 шт.
Соль.....на кончике ножа

Лук мелко нарезать, залить кипящим топленым маслом, добавить рубленое яйцо, перемешать.

НАЧИНКА ИЗ ЗЕЛЕНИ С ЛУКОМ И РИСОМ

Зелень ярутки, сурепки, пастушьей сумки...3 ст.
Лук репчатый.....1-2 шт.
Яйцо.....2 шт.
Вареный рис.....1 ст.

Зелень измельчить, посолить, размять до появления сока. Поджарить до золотистого цвета мелко-нарезанный репчатый лук. Смешать с зеленью. Добавить мелко-нарубленные крутые яйца и вареный рис. Размешать ложкой.

НАЧИНКА ИЗ ЯРУТКИ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

Ярутка.....2 стакана
Лук зеленый..... 0,5 стакана
Яйцо.....1 шт.
Масло сливочное.....0,5 стакана
Соль.....по вкусу

Зелень мелко нарезать, посолить и слегка размять. Залить кипящим маслом, перемешать, добавить мелко нарезанное крутое яйцо.

ОЛАДЬИ С ПЕРВОЦВЕТОМ И МОКРИЦЕЙ

Приготовить тесто для оладий из блинной муки или дрожжевое, добавить в него мелко нарезанные листья первоцвета и мокрицы, цветки первоцвета положить целиком. Жарить как обычные оладьи.

КОРНИ КОЛОКОЛЬЧИКА ОТВАРНЫЕ

Корни колокольчика.....500 г
Масло сливочное.....2 ст.л.

Корни колокольчика сварить и очистить, нарезать на кусочки, полить растопленным маслом.

ГОЛУБЦЫ ИЗ МЕДУНИЦЫ

Листья медуницы.....15-20 шт.
Рис вареный.....1 стакан
Мясной фарш ..... 1 стакан
Лук репчатый.....1 шт.
или зеленый..... 0,5 стакана
Сметана или томат.....0,5 стакана
Соль, перец.....по вкусу

Приготовить фарш смешав рис, мясо и мелко нарезанный лук. Завернуть в листья медуницы, сложить в кастрюлю. На дно и сверху положить по нескольку листьев без начинки. Сметану или томат развести водой и залить голубцы так, чтобы они были покрыты. Тушить 20-25 минут.

ЛАПША ТРАВЯНАЯ

Зелень пастушьей сумки, (и/или) мокрицы, купыря, примулы, медуницы .....100 г
Яйца..... 4 шт.
Мука.....300 г
Соль..... по вкусу

Из зелени, тушеной в небольшом количестве воды приготовить пюре и вместо воды замесить на нем тесто. Раскатать тонким слоем, дать подсохнуть. Нарезать лапшу и отварить ее в соленой воде. Подавать с маслом или как гарнир.

НАЧИНКА ДЛЯ ПИЦЦЫ ИЗ ЛИСТЬЕВ МАТЬ-И-МАЧЕХИ ИЛИ МЕДУНИЦЫ

Мать-и-мачеха или медуница..... 500 г
Сало свиное..... 75 г
Вареная колбаса.....75 г
Лук репчатый.....1 шт.
Томат-паста..... 0,5 стакана

Зелень перебрать, вымыть, влажной сложить в кастрюлю, посолить и тушить до мягкости под крышкой. Воду слить, лук, сало и колбасу нарезать кубиками и все вместе обжарить. Смешать с зеленью, добавить томат и 1 зубок чеснока, выложить на тесто, посыпать сухой душицей. Тесто см. гл.V

КУПЫРЬ В ТЕСТЕ

см. «сурепка жареная в тесте» стр. 74.

У купыря лучше всего брать самые молодые, неполностью развернутые листья.

ПЕРВОЦВЕТ В ТЕСТЕ

см. «сурепка жареная в тесте» стр. 74

Для этого блюда можно использовать листья первоцвета и его соцветия.

ВАРЕНИКИ С ЗЕЛЕНЬЮ

Тесто:

Яйцо.....1 шт.
Мука.....1 стакан
Соль.....0,5 ч.л.

Замесить тесто из яйца, воды (2-4 скорлупки от яйца, по вкусу) и муки. Накрыть полотенцем, дать полежать 10-20 минут.

Фарш

Зелень (мокрица, первоцвет, сурепка, купырь и т.д.).....2 стакана
Лук репчатый.....1 шт.
Масло.....3 ст.л.
Яйцо свежее.....1 шт.

Лук мелко нарезать, обжарить на масле, когда начнет розоветь всыпать мелко нарезанную зелень, перемешать и охладить. Добавить яйцо и перемешать. Вареники опускать в кипящую соленую воду, как всплывут варить еще 10 минут. Подавать с маслом или сметаной. Можно использовать и другие рецепты начинок (см. плэнчита).

ОМЛЕТ С ПАСТУШЬЕЙ СУМКОЙ И МАТЬ-И-МАЧЕХОЙ

Пастушья сумка (молодые листья).....300 г
Мать-и-мачеха..... 0,5 стакана
(рубленых цветов или со стеблями молодых листьев)

Яйца.....6 шт.
Молоко..... 1,5 стакана
Творог.....100 г
Соль.....по вкусу

Творог растереть с яйцами, развести молоком, посолить. Пастушью сумку вымыть и целыми розетками без корней уложить на смазанную маслом сковородку. Мать-и-мачеху высыпать в яйца, перемешать и залить яйцами пастушью сумку. Выпекать в духовке 20-25 минут. При подаче на стол перевернуть зеленью вверх и полить маслом.

КОРЕНЬ СВЕРБИГИ ТЕРТЫЙ

(заменяет хрен)

Корень свербиги..... 200 г
Уксус.....2 ст.л.
Соль.....1 ч.л.
Сахар..... 1 ч.л.

Корень свербиги выкопать до распускания листьев, очистить от кожицы, пропустить через мясорубку. Затем, залить половиной стакана горячей воды с уксусом, добавить соль и сахар. Вкус корня менее острый чем у хрена, немного напоминает редьку.

ВЕСЕННЕЕ ИЗОБИЛИЕ

В мае-июне, когда распускаются листья на деревьях и зацветают сады, наступает изобилие съедобных трав, которым нужно максимально воспользоваться. Большинство из этих трав останется с нами до осени - крапива, сныть, борщевик, щавель. Для того, чтобы получить с них новый урожай, достаточно скосить ставшую жесткой траву и она отрастет снова. Правда, она будет несколько мельче и быстро огрубеет.

Весной появляются многие растения, из которых можно сделать заготовки на зиму - сныть, борщевик, дудники и другие.

Не забывайте, что в это время по-прежнему съедобны многие растения, о которых мы говорили в прошлой главе, некоторые из них, такие как мокрица, пастушья сумка, только достигли своего расцвета. Распустились листья мать-и-мачехи, остаются съедобными большинство луков.

Конечно, появилось и много нового, ведь на лугах поднимается богатейшее разнотравье, буйно лезут сорняки, в том числе и съедобные, возле домов и на огородах.

Большинство растений, съедобных в это время - злостные сорняки полей и огородов.

Крапива

Привычная нам крапива в научной литературе известна как крапива двудомная. Она относится к обширному семейству крапивных, насчитывающему около 60 родов и более 1000 видов растений. Научное название крапивных *Urtucaceae* произошло от слова *ura* - жгучий и дано растениям за множество жгучих волосков, их покрывающим.

У крапивы жгучий волосок имеет вид медицинской ампулы, установленной в «подстаканник» из мелких клеток. Сама ампула - это очень крупная (волосок виден невооруженным глазом) клетка, у которой тонкий верхний конец пропитан солями кремния. На самом кончике клетки оболочка совсем тонкая, на ней как бы имеется «надрез», который мы делаем на ампуле, когда собираемся ее вскрыть. При малейшем прикосновении круглая головка волоска обламывается и острые края волоска прокалывают кожу, при этом из клетки в ранку выливается все ее содержимое. Так срабатывает одноразовый крапивный шприц.

На 1 миллиграмм веса крапивы приходится до 100 стрекательных клеток. В их соке содержится гистамин, вызывающий воспаление тканей, холин и едкая муравьиная кислота. Ожог обыкновенной крапивы малоприятен, но по крайней мере не опасен для жизни. Ожоги же тропических родственников нашей крапивы, иногда, приводят к тяжелым последствиям.

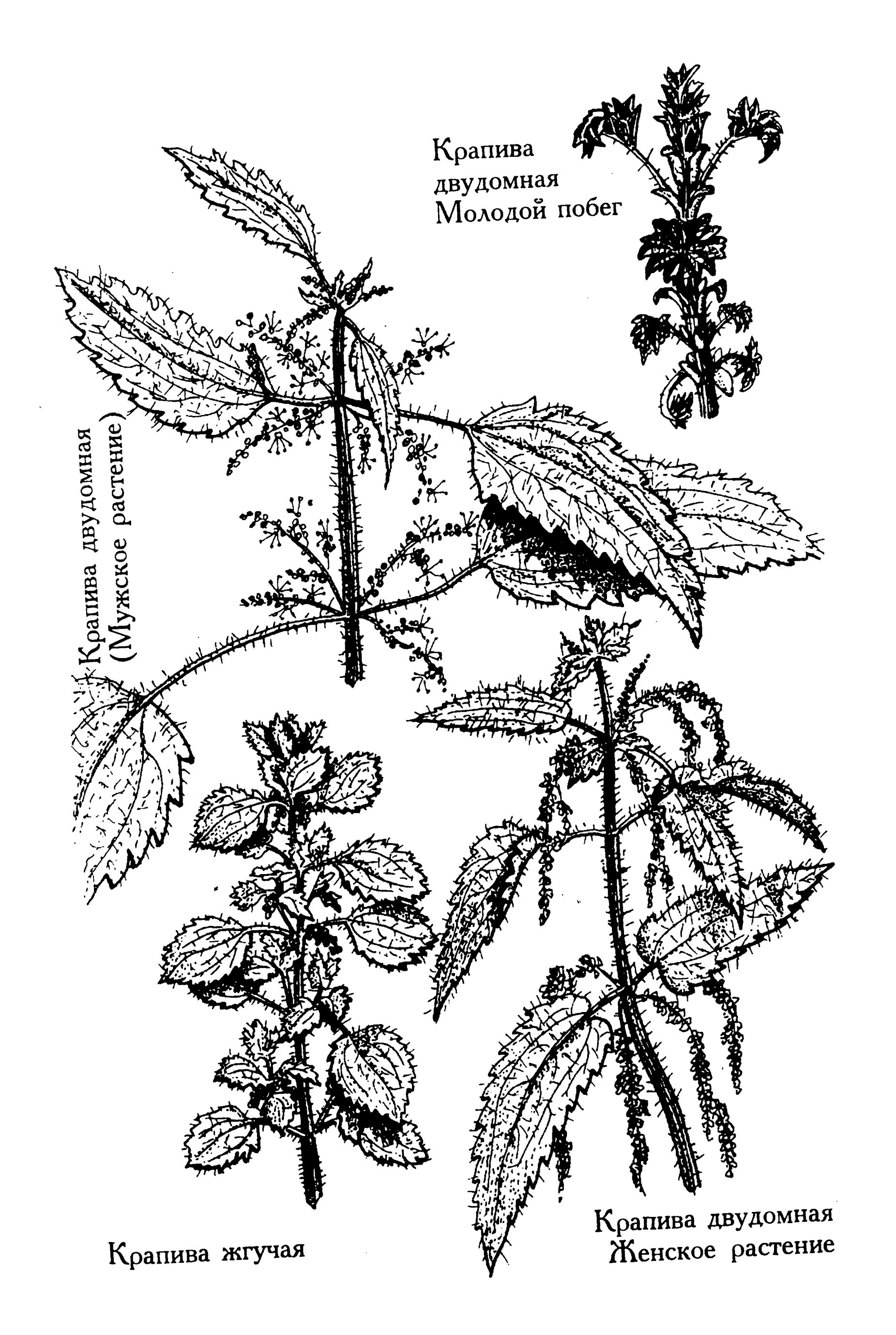
Особенно дурной славой пользуются тропические деревца - лапортеи. Ожог лапортеи сильножгучей так силен, что может вызвать смерть ребенка. Особенно сильную боль вызывает ожог крупного тропического дерева лапортеи гигантской. Боль от него может вызвать обморок, и чувствуется в течение нескольких месяцев, особенно при попадании на обожженное место воды. Один из видов лапортей, Лапортея клубненосная (*Laportea bulbifera*) дико растет на Дальнем Востоке. Род крапивы содержит около 50 видов, из которых у нас растет 10. Необычно выглядит азиатский вид - крапива коноплевая (*Urtica cannabina*), у нее резные листья, похожие на листья конопли и гораздо большая высота - до 2,5 м. Жжется она так же сильно. Зато привычная нам

крапива двудомная распространена гораздо шире. На Севере ее останавливает только вечная мерзлота, а на Юге - безводные пустыни.

Двудомной наша крапива (*U. dioica*) называется потому, что плодоносят не все ее растения. Если вы присмотритесь к цветущей крапиве увидите, что висящие из пазух листьев хвостики соцветий не одинаковы, одни из них тоньше, желтоватые и пылят при прикосновении - это мужские соцветия. В мужских цветках есть очень интересное приспособление для разбрасывания пыльцы: в бутоне тычинки загнуты внутрь, как часовая пружинка. При открывании бутона тычинки распрямляются и с силой выбрасывают пыльцу в воздух, где она разносится ветром. Женские соцветия более плотные, зеленые. При созревании они высыпают большое количество очень мелких семян. Крапивным семенем на Руси издавна называли всякую мелюзгу.

Даль пишет в своем словаре: «Злое семя крапива: не сваришь из него пива». В ботанике плод крапивы называют орешком. Орешки богаты полувысыхающим жирным маслом, его в них до 22%, их охотно едят куры. Богата питательными веществами и зелень крапивы, недаром ею кормят всех домашних травоядных и птицу. Крапива по своей питательности почти равна бобовым травам, а высокое содержание в ней витаминов повышает яйценоскость кур и другой домашней птицы.

Какие же полезные вещества содержит крапива? Она богата витаминами: каротином, которого в ней до 50 мг/%, витамином К, В-2, С. Аскорбиновой кислотой наиболее богаты очень молодые весенние побеги, там ее до 200 мг%, в летних листьях этого витамина не больше, чем в любом обычном растении, всего 0,6 мг%. Листья содержат большое количество крахмала (до 20%), сахаров - до 25%, более 2% дубильных веществ, 0,2% органических кислот. Богата крапива и хлорофиллом, она служит промышленным источником этого полезного вещества, применяемого в медицине и косметике (до 8%). Хлорофилл содержит магний, поэтому в крапиве его много. Зола крапивы содержит до 6,3% окиси железа. Много в ней и других минеральных солей.


Крапива двудомная
Молодой побег
Крапива двудомная
(Мужское растение)
Крапива жгучая
Крапива двудомная
Женское растение

Крапива - одно из немногих растений, богатых кальцием. В отличие от других растений, содержащих кальций, в крапиве он содержится не в виде опасной для почек (в больших дозах) соли щавелевой кислоты, а в виде вполне безобидного карбоната кальция, или мела. Под микроскопом можно рассмотреть красивые включения карбоната кальция, так называемые цистолиты, свисающие как маленькие люстры с верхних стенок клеток листа. Они, как и жгучие волоски, служат надежным признаком подлинности крапивных листьев для работников аптек.

Стебли у крапивы длинные, волокнистые, поэтому, крапива - одно из древнейших волокнистых растений, широко применявшееся для изготовления грубых, но очень прочных тканей. Население Восточной Сибири и Камчатки еще в начале нынешнего века плело из крапивы сети, вило веревки, которые долго не гнили в воде. Ткали и полотна.

А в Европе расцвет ткачества из крапивы приходится на 16-17 века. Затем ее вытеснил хлопок и, как ни странно на первый взгляд, шелк. Последнее массовое изготовление тканей из крапивы было в Германии и Австрии во время 1 Мировой войны, когда эти страны оказались отрезанными от источников волокнистого сырья. В романах Ремарка об этом времени неоднократно упоминаются костюмы из крапивы, продававшиеся в магазинах. Так что Андерсен, который написал прелестную сказку «Дикие лебеди» основывался далеко не на досужих выдумках. Если вы забыли, в сказке рассказывается о девушке, которая плела из крапивы волшебные рубашки для своих братьев.

А у украинских писателей неоднократно встречается упоминание о том, что бедные девушки, у которых не было денег на покупку цветных ниток, вышивали сорочки крапивой. Конечно, ее окрашивали, чаще всего соком черемухи или ежевики - в синий цвет, дубовой корой - в черный, а сама крапива - желтоватая. Не на такой ли материал рассчитаны некоторые украинские вышивки, выполненные длинными стежками (крапива легче ломается, чем лен) в коричневых, черных и синих тонах?

В Индии до сих пор из одного тропического вида крапивы вырабатывают красивые прочные шелковистые ткани.

Крапива издавна применяется в медицине. В XI веке в сочинении итальянского врача Одо из Мена, долгое время служившим учебником для студентов врачей и названном «О свойствах трав», крапива упомянута как четвертое лекарственное растение, ей посвящены 45 стихотворных строк, больше чем таким известным лекарственным растениям как шалфей, девясил или алтей.

В современной научной медицине крапива применяется как кровоостанавливающее средство. Содержащийся в ней витамин К повышает свертываемость крови.

Крапива применяется и как витаминное растение в сборе с плодами рябины. В народной медицине крапива используется гораздо шире: как ранозаживляющее, препятствующее воспалению, для полоскания горла при ангинах, корни - при кашле, ревматизме, туберкулезе легких, как мочегонное и при воспалениях почек, диабете, желтухе. Широко применяется крапива в народной и научной косметике - как средство для укрепления волос.

Приготавливая блюда из крапивы нужно не забывать, что не всем полезен витамин К. Частое употребление крапивы в пищу вызывает усиление свертываемости крови, поэтому в пожилом возрасте, а так же страдающим тромбофлебитом и варикозным расширением вен крапивой лучше не злоупотреблять. Можно ослабить кровоостанавливающее действие крапивы, добавляя в блюда из нее травы, которые понижают свертываемость крови, например, донник.

Кроме крупной крапивы двудомной на сорных местах — около жилья, по огородам и пустырям можно довольно часто встретить сравнительно небольшую — от 15 до 60 см однолетнюю крапиву жгучую (Urtica urens). У нее тычиночные и пестичные соцветия собраны на одном растении, колоски короче черешков листьев, плотные, почти яйцевидные. Листья яйцевидные или эллиптические, значительно меньше чем у двудомной крапивы, с пильчатым краем. Если у двудомной крапивы зубец на конце листа гораздо крупнее боковых, то у этого вида — равен им или даже меньше. Стебель жгучей крапивы обычно сильно ветвится, чем она так же отличается от двудомной. Волоски у этой крапивы

только жгучие, поэтому они расположены реже чем у двудомной, у которой помимо жгучих есть и обыкновенные волоски. Будучи однолетником, эта крапива появляется позже двудомной, заметной она становится только в июле и растет до поздней осени. Медики считают ее примесью к двудомной крапиве. Она не содержит витамина К, и соответственно, не обладает кровоостанавливающим действием. А другие витамины — А, С, В, в ней есть. Ее вполне можно использовать так же, как и двудомную крапиву, - варить, тушить, солить, сушить. Сухие листья этой крапивы можно добавлять в муку при выпечке хлеба (1 часть крапивы на 4 части муки). Хлеб получается темный, но зато целебный.

КРЕСТОЦВЕТНЫЕ

В весеннем растительном изобилии далеко не последнее место занимают представители семейства крестоцветных. С «редискиными родственниками», как назвала их моя подруга, когда мы решали какие растения включить в книгу, мы уже начали знакомиться в главе о самых ранних растениях. Это - сурепка, ярутка, пастушья сумка. Мы даже говорили, что семейство крестоцветных названо так за цветы с четырьмя лепестками, похожие на крестики.

Оно богато растениями, их 3200 видов, объединенных в 380 родов. Крестоцветные, или по новой номенклатуре - капустные - растения в основном умеренной зоны Северного полушария, однако их мало в Америке. Зато в местах своего исконного обитания - Евразии - они приспособились к самым разным условиям.

Некоторые виды живут прямо в воде, и не обязательно даже пресной - красивое съедобное растение Прибалтики, Крыма, Кавказа - катран приморский растет у самой кромки морской воды, а в ручьях и речках Европы и Азии можно встретить разные виды жерух, одна из которых, так называемый водяной кресс (*Nasturtium officinale*), даже разводится во Франции как овощное растение. В горах, у кромки вечных льдов встречаются красивые подушковидные кустики

многолетних полукустарников - ибериса и арабиса, которые можно увидеть на наших клумбах.

Много крестоцветных в степях и даже полупустынях, достаточно часто их можно встретить и в лесу. Четыре лепестка крест на крест, шесть тычинок, расположенных в два круга - четыре во внутреннем и две в наружном - основные признаки этого семейства.

Плоды крестоцветных очень разнообразны внешне, сравните хотя бы те, которые вы уже знаете: сумочку пастушьей сумки, подушечку с лентой-крылышком ярутки, длинный тонкий стручок сурепки, стручок с перетяжками дикой горчицы. Вы обязательно выбрасывали отдельные членики этого стручка из гречневой крупы, они похожи на бочки. Добавьте к этому плоские диски лунника, стебли которого с оставшимися после опадания створок плода перегородками подают для сухих букетов, и вы получите хоть слабое представление о возможностях этого семейства. Удлиненные плоды, длина которых значительно превышает ширину называются стручками, короткие - стручечками. Форма плодов - важный признак при определении крестоцветных, так как все прочие органы у них довольно одинообразны. А нам нужно будет научиться их различать.

Хозяйственное значение этого семейства огромно, достаточно сказать что в него входят такие пищевые растения,как капуста, репа, редька, брюква, редис, кресс-салат, горчица; а также масличные масличные: рапс, рыжик, горчица, сурепица.

Одной капусты с ее многообразнейшим пищевым и лекарственным применением хватило бы, чтобы прославить любое другое семейство, не случайно именно она была избрана как наиболее известный представитель, чтобы дать семейству новое название. В свое время в Древнем Риме говорили, что если раба не удалось вылечить капустой, его надо просто убить.

Но в этом семействе есть и другие лекарственные растения, в том числе и ядовитые, например жултушники левкойный и раскидистый, которые применяются при сердечных заболеваниях. Даже с пастушьей сумкой нужно быть

осторожным, она как и крапива противопоказана при тромбофлебите.

Настоящее богатство крестоцветных наступает в середине весны. Это относится и к их разнообразию и количеству растений и к их размерам. Если ранней весной мы обращали внимание на мелкие розетки листьев, то сейчас это в основном довольно крупные растения, но зато и отыскать их среди зеленеющих вокруг трав стало труднее, тем более, что растения семейства крестоцветных обычно стараются съесть до того, как станет ясно, к какому семейству они относятся, то есть до цветения. Как и с зонтичными, постарайтесь летом познакомиться с интересующими вас растениями настолько, чтобы потом узнать их в любом состоянии, ведь форма листьев, их цвет у большинства растений не изменится. Начну со своей любимой свербиги.

Свербига

Свербига восточная (*Bunias orientalis*) - крупное растение, во время цветения до 1 м высотой, с прямым в верхней части, ветвистым стеблем. Нижняя часть стебля у старого растения в хороших условиях достигает толщины 1 см.

Листья разной формы, у основания стебля и в прикорневой розетке они перистораздельные, с ланцетными боковыми долями и яйцевидной или струговидной верхушечной долей, до 20 см длиной и до 10 см шириной, черешки короткие. Чем выше по стеблю, тем листья менее рассечены и их размер меньше. На верхушке стебля они сидячие, широколанцетные, выемчато-зубчатые.

В начале цветения соцветие щитковидное, затем постепенно вытягивается в длинную, до 40 см кисть. Цветы желтые. Все растение покрыто жесткими щетинистыми волосками, очень шершавое. Цветет долго, с середины мая до августа, плоды на соцветии созревают не одновременно.

Плод - стручочек, он короткий, не раскрывающийся с 1-2 семенами, коричневый, бугорчатый с острым носиком. Семена свербиги прорастают только на второй год, весной или осенью, но часть семян сохраняется в почве до 6 лет.

Свербига - растение двулетнее или многолетнее, обычно

встречается на лугах, в луговых степях, на пустырях, залежах по обочинам дорог. Предпочитает умеренно влажную почву, светлые места, хотя молодые растения хорошо выносят затенение, что позволяет им пробиться через густой покров луговых трав.

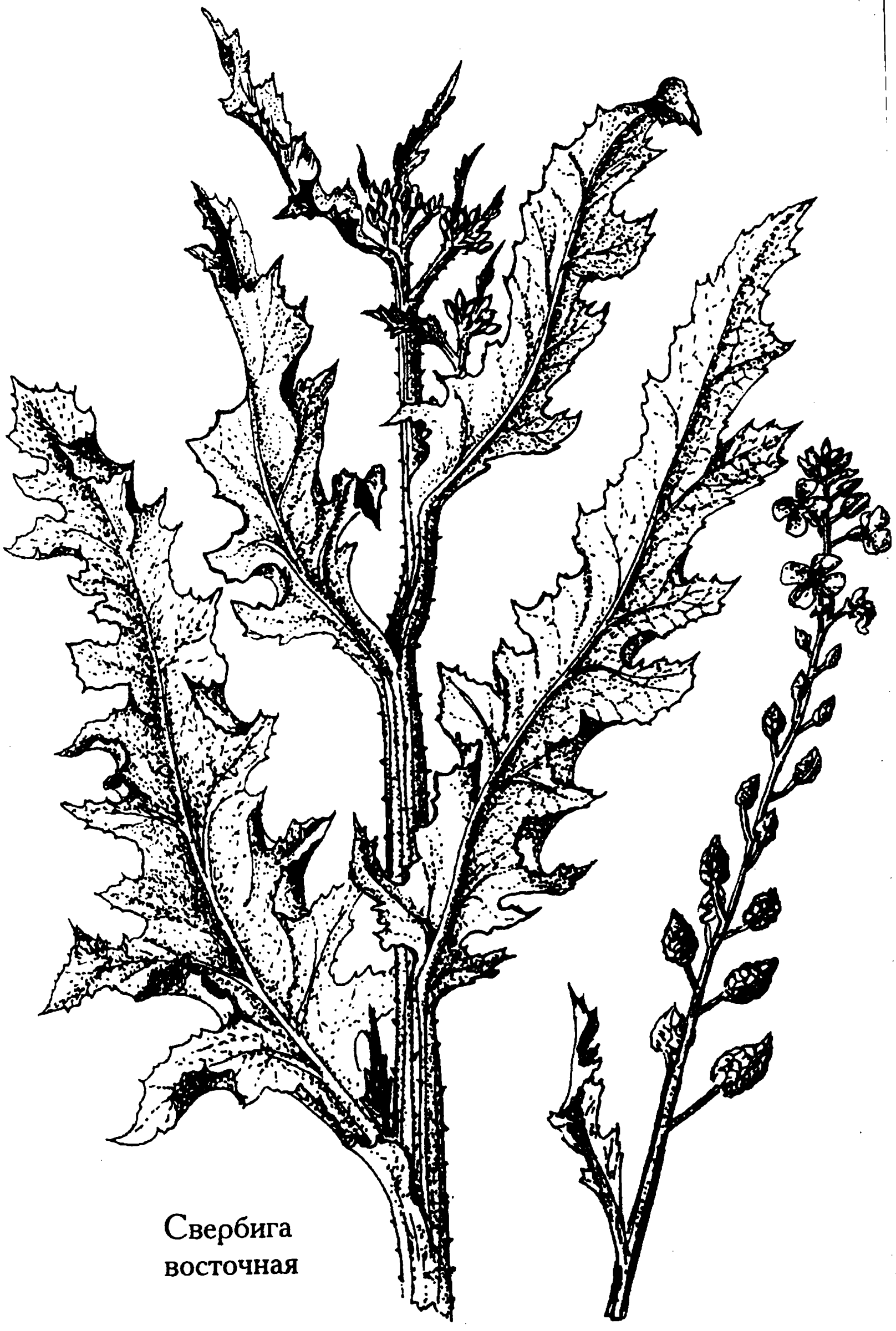
Молодая свербига содержит мало клетчатки (до 16%) и много протеинов - до 25%, что делает ее по питательной ценности почти равноценной бобовым. Кроме того она содержит аскорбиновую кислоту - до 170 мг%, железо, марганец, медь. В зелени свербиги содержатся вещества, укрепляющие стенки сосудов и снижающие кровяное давление. Вся зеленая часть растения содержит так же горчичное эфирное масло, поэтому вкус у свежей свербиги слегка острый.

Свербига быстро перерастает и грубеет настолько, что в сене абсолютно несъедобна, поэтому и людям тоже ее надо есть, пока она еще совсем молодая. В Армении едят свежие и отваренные листья, в Англии ее разводят как салатное растение и едят молодые стебли свербиги, очищенные от лохматой кожицы. Лично я предпочитаю именно этот способ.

Как только появляются первые толстенькие лохматые побеги, а у нас в ботаническом саду свербига растет как сорняк на всех газонах, все гости сада, не говоря уже о сотрудниках, ходят с букетами зеленых «палок», чтобы не отвлекаться от жевания на поиски новых стеблей.

Вкус у молодой свербиги средний между редиской и капустной кочерыжкой. Очищенные стебли нежные, но приятно похрустывающие. К сожалению, горчичное масло в свербиге быстро разлагается, и за те полтора-два часа, которые требуются, чтобы довезти стебельки до дома, они уже теряют свою остроту, и превращаются по вкусу в обычную капусту.

Впрочем, жареная свербига - тоже вкусно, особенно, если очищенные стебли обмакнуть в жидкое тесто и поджарить как оладьи. Получается нечто вроде пирожков с капустой. Можно также жарить и верхушки стеблей вместе с листьями. Летом я имею привычку жевать по дороге недавно завязавшиеся стручочки - они такого же вкуса как и стебли, но грызть можно только совсем молодые, пока не начали



Свербига
восточная

одревесневать их стенки. Зрелые семена свебирги содержат до 30% жирного масла.

Едят и корни свербиги. Для этого их нужно выкапывать ранней весной или осенью, разумеется только у молодых растений - у старых корни не съедобны. Их едят свежими, используют вместо хрена, маринуют, варят. Кащеев в своей книге «Дикорастущие съедобные растения в нашем питании» сообщает, что сухие корни теряют горечь и могут использоваться в виде порошка для соусов и приправ. В народной медицине свербига используется как противоцинготное средство и для изгнания глистов-аскарид. Так что от свежей свербиги может быть большая польза.

Чесночник

Еще одно крестоцветное - чесночник лекарственный или черешчатый (*Alliaria petiloata*). Это двольно крупный, до 1 м высотой двулетник с прямостоячим стеблем.

Нижние листья почковидные или сердцевидные, на длинных черешках, собраны в прикорневую розетку, выемчато-городчатые по краю, верхние - сердцевидно-овальные, острозубчатые.

Цветки белые, плод - стручок 2-8 см длины. Цветет с апреля до осени, плодоносит тоже в разное время. Растение, в основном, лесное, встречается в тенистых лиственных лесах и среди кустарников почти по всей лесной зоне Европейской части России, на Кавказе, в Средней Азии.

Вкус у чесночника, как видно из его названия, похож на чесночный, но одновременно чуть напоминает горчицу. Англичане так его и зовут: чесночная горчица. Как и у нас чесночник там встречается не только в лесу, но и в старых заросших садах, на обочине тропинок, в зарослях кустарников. Растение считается вполне привычным диким овощем, хорошо известным уже в литературе 17 века. Из него готовят салаты. Листья и стебли едят так же как свербигу, до распускания цветов, пока они еще нежные. Англичане также варят из чесночника овощное рагу с бараниной или свежей сельдью, различные соусы.

Чесночник
Сердечник

А вот у нас он менее известен, даже в книге Кащеева, на которую обычно ссылаются все авторы подобной литературы, для чесночника места не нашлось. Однако на Кавказе чесночник едят так же давно, как и англичане, и не только зелень, но и корни, из которых готовят салат с маслом и уксусом, варят щи.

Чесночник недаром назван лекарственным, он применяется как противоцинготное, противоглистное, при отеках как мочегонное, как ранозаживляющее, при ожогах и ушибах, при поносе. В Бельгии чесночник применяют даже как противоопухолевое средство. Семена раньше использовали для изготовления заменителя горчичников.

Сердечник

Это растение встречается по сырым лугам и полянам, по берегам ручьев, рек, болот. На территории бывшего СССР растет 27 видов сердечников, в Европейской части России обычны два многолетних вида: сердечник луговой и сердечник горький. Как пищевое растение используют сердечник луговой (*Cardamine pratensis*).

Сердечник луговой - многолетник 20-40 см высотой, с прямым полым стеблем; листья перистые, с круглыми листочками у прикорневых листьев и линейными у стеблевых. Цветки бледно-розовато-лиловые, собраны в кисть. На ночь и в плохую погоду верхушка сердечника с цветами склоняется вниз, это защищает пыльцу в цветках от воды.

Гулявник

А меня все тянет в травы,
В молодой туман несмелый.
Словно в ночь ведет лукавый,
Подхватив под локоть белый...
Татьяна Смертина «Гулявник»

Еще одно крестоцветное для весеннего салата, вернее еще один род крестоцветных, потому что гулявников только в

Подмосковье четыре, и все они съедобны. Честно признаюсь, что с этой точки зрения познакомилась с одними из самых распространенных трав при сборе материала для этой книги. И не только теоретически.

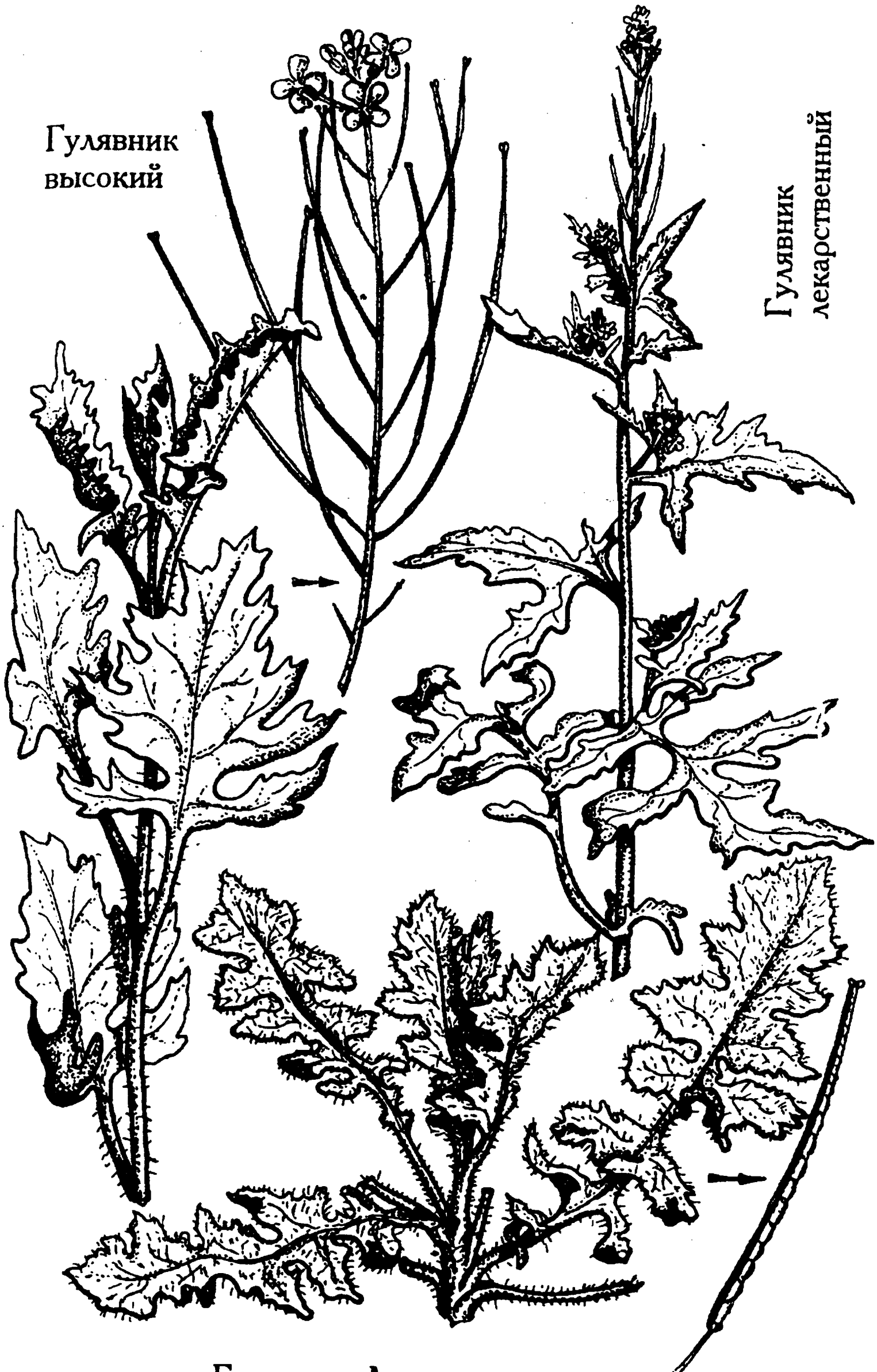
Хотя в определителе растений Московской области и указано, что гулявники встречаются изредка, не обращайте особого внимания. Это относится ко всей территории области, а гулявники выбирают для своего существования места поближе к человеку, в том же определителе для каждого вида одно и то же указание: сорное, вблизи дорог, в поселках. Так что уж кто-нибудь из этой компании вам наверняка встретится.

Скорее всего это окажется гулявник лекарственный (*Sisymbrium officinale*). На вид это растение аппетитным не назовешь, особенно, если вы будете с ним знакомиться летом. Это шершавое, коротко волосистое растение 25-50 см высотой, с растопыренными веточками, на концах которых скучены некрупные, до 0,8 см в диаметре желтые цветочки.

Стручки шиловидные, прижатые к веточкам, на конце суживающиеся, с плоским носиком. Листья перисто-рассеченные с зубчатыми долями, конечная доля почти копьевидная. Цветет с мая до сентября. Добавлю еще, что растение всегда пыльное, и кажется серым и незаметным. Встречается в большом количестве, правда никогда не образует сплошных зарослей. Лекарственный гулявник растение однолетнее, но растет очень быстро и в мае уже успевает зацвести.

Второй вид, который может встретиться - гулявник Лезеля (*S. loeselii*). Это почти исключительно поселковый и придорожный житель, высота растения до 1 м. Это двулетнее или однолетнее растение.

Стебель его ветвистый, листья перисто-раздельные (чтобы вам не мучиться с описанием растений, запомните, что надрезанным называется лист, у которого выемки в пластинке не больше 1/3 ее ширины от края до средней жилки, раздельным - от 1/3 до 2/3 этого же расстояния и рассеченным - с выемками почти или до самой жилки). Конечная доля листа намного крупнее остальных, лист лировидный или струговидный. С лировидным листом мы



Гулявник Лезеля

уже встретились у сурепки, а струговидный лист, который я неоднократно упоминала, имеет конечную долю, по форме напоминающую мастерок каменщика или лопатку для торта, было когда-то такое орудие труда, называемое струг.

Цветки собраны в длинную метелку, стручки отклоненные, явно толще ножки, длинные, до 4,5 см длиной. Лепестки цветков желтые, вдвое длиннее чашелистиков. Все растение покрыто жесткими волосками.

И еще один, очень обычный гулявник, кстати образующий заросли у ворот моей собственной работы - гулявник высокий (*S. altissimum*). Он действительно высокий - до 1 м высотой, так же двулетник или однолетник. Листья рассечены меньше, чем у предыдущих видов, на стебле почти цельные, только с 1-2 парами нижних долей. Стручки очень тонкие, почти одной толщины с ножкой, до 10 см длиной. Цветки бледно-желтые, к отцветанию выгорающие почти добела. Волосков на этом растении мало - только внизу стебля и на нижней стороне листьев.

У всех гулявников едят молодые побеги и листья, по вкусу напоминающие кресс-салат, их едят сырыми и вареными, в салатах, супах, пюре.

Гулявники довольно широко применяются в народной медицине. Гулявник Лезеля в Азербайджане применяют при сердечных заболеваниях, все виды при дезинтерии, как слабое мочегонное, при кашле. Семена используются как заменитель горчицы и глистогонное средство. По некоторым сведениям корни и семена гулявника Лезеля повышают кровяное давление.

Клоповники

Но и этим запасы наших съедобных крестоцветных не кончаются. Те из вас, кто покупает на базаре или выращивает на огороде зелень кресс-салата вряд ли знают, что у него более десятка самых близких родственников, относящихся к тому же роду клоповников.

Назвали их так за весьма неприятный запах самого распространенного вида - клоповника мусорного (*Lepidium*

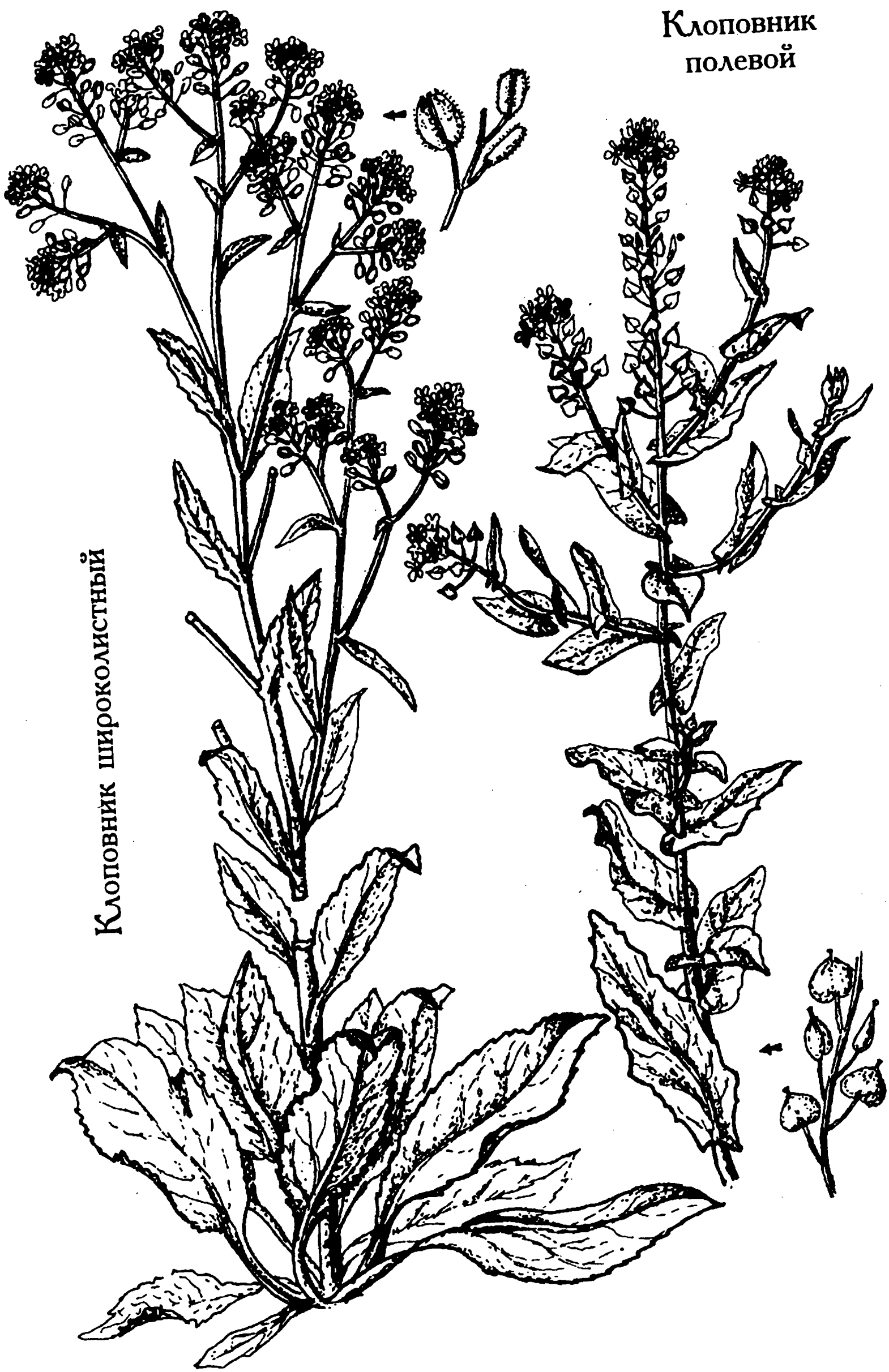
ruderale), который не только чрезвычайно вонюч, но и действительно обладает инсектицидным действием и применялся для борьбы с клопами. Соком этой травки смазывали щели и места скопления этих насекомых.

Из ветвистых прочных и гибких стеблей этого растения на Кавказе изготовляли метелки, выдергивая с корнями отцветшие растения с незрелыми плодами. Кстати, дореволюционные издания чаще дают другое русское название клоповников, оно же вошло и в словарь Даля - «жеруха». Думаю, не стоит объяснять от какого глагола оно происходит. В Средней полосе России клоповники, кроме мусорного - растения заносные, но южнее встречаются все чаще и в степной зоне уже самые обычные растения. Но и в Подмосковье хотя бы два вида можно найти довольно уверенно - это клоповник полевой и клоповник широколистный.

Клоповник полевой (*Lepidium campestre*) - однолетник или двулетник с тонким корнем. Средние и верхние листья при основании стреловидные, более или менее стеблеобъемлющие. Цветочки мелкие, белые, стручок на верхушке с выемкой, крылатый. Высота растения от 20 до 50 см. Он охотно растет как сорняк в посевах, встречается также на опушках, у дорог. Обладает противомикробными свойствами, используется в народной медицине как ранозаживляющее, применяется наружно при ревматизме. Едят как и у нашего кресс-салата молодую зелень.

Клоповник широколистный (*Lepidium latifolium*) - растение многолетнее. Нижние листья - яйцевидные и ланцетные, черешковые с пильчато-зубчатым краем. Верхние - ланцетные, сидячие, неяснозубчатые или цельнокрайние. Цветки белые, до 0,5 см в диаметре. Плоды - стручочки, округло-овальные, на верхушке без выемки, но с остатком столбика, опушенные.

Как и предыдущий вид, применяется в народной медицине как ранозаживляющее, при болях в суставах. Молодые побеги и листья едят в салатах. Растение улучшает пищеварение, а также использовалось ранее на Кавказе как успокаивающее средство. Сок применялся при зубной боли и против кожных болезней. Трава употреблялась также на


Клоповник широколистный
Клоповник полевой

веники для жилых помещений, причем считалось, что такие веники способствуют уничтожению блох. Семена этого клоповника заменяли перец.

Растет клоповник широколистный у берегов, по долинам рек и озер, и на огородах, как сорное растение.

Ложечница

Остались еще два близких вида, когда-то их объединяли в один род, затем стали рассматривать отдельно. Начнем с более мелкого.

Ложечная трава (*Cochlearia arctica*) или ложечница в России произрастает по берегам Ледовитого океана и Балтийского моря. Другие ее названия - цинготная трава, ложечный хрен. Растение обладает приятным вкусом и запахом и с древности использовалось моряками всех стран Балтики для борьбы с цингой в дальних плаваниях, для чего ее солили бочками.

Это сочная мясистая травка, двулетник, высотой от 15 до 30 см; листья яркого зеленого цвета, блестящие, голые, мясистые. Нижние прикорневые листья собраны в розетку, почти сердцевидные, на длинных черешках, средние - сидячие, яйцевидные, верхние - стеблеобъемлющие. Цветет в мае-июне белыми, иногда бледно-лиловыми цветочками. Стручочки округло-яйцевидные, вздутые, створки их с выдающейся средней жилкой, 3-7 мм в поперечнике.

Растение применяется в научной медицине Голландии, Франции, Италии, Испании, Португалии. В свежем виде используется в гомеопатии. Ее назначают при различных воспалительных заболеваниях полости рта и горла, как мочегонное, при болезнях почек, кожных заболеваниях, гнойных ранах. В пищу используется в салатах, а также в качестве приправ к мясным и рыбным блюдам, для засолки и маринования. Употребление ложечницы как пищевого-витаминного растения было известно еще солдатам Юлия Цезаря.

Хрен
Ложечница

Хрен

И последний вид, о котором я решила написать - это ближайший родственник ложечницы, некогда называвшийся по латыни ложечница хрен, кстати это не так уж и давно было, во всяком случае в 1909 году хрен еще числился ложечницей.

Сейчас это отдельный род - хрен обыкновенный (*Armoracia rusticana*). Хрен широко разводится и часто дичает, его можно встретить на местах бывших поселений, на лугах, по берегам рек.

Корневые листья цельные, продолговатые, до 1 метра длиной, стеблевые - гребневидные, стебель ветвистый, цветки белые, плоды - стручечки почти шаровидные. Корень хрена описывать не нужно, его внешний вид и применение всем знакомы.

Молодые листья хрена содержат большое количество аскорбиновой кислоты, каротина, витамины группы Р, укрепляющие стенки сосудов. Вкус молодых листьев хрена очень похож на вкус корня, их используют в салатах в смеси с какой-нибудь нейтральной зеленью.

Листья хрена, так же как его корни обладают желчегонным действием, кроме того применяются в виде пластыря при ушибах, как болеутоляющее при радикулите, как противомикробное. Я сама не раз использовала их вместо йода в полевых условиях, и ни разу ни одна царапина не загноилась, правда и щиплет сок хрена не меньше йода.

На этом, я думаю, описание съедобных крестоцветных нужно закончить, но отнюдь не из-за недостатка материала. Если писать обо всех растениях, понадобится, по крайней мере, еще столько же места и читательского терпения.

ЗОНТИЧНЫЕ

В весеннем разнотравье хорошо заметны крупные резные листья растений из знакомого нам уже семейства зонтичных или по новой номенклатуре - сельдерейных. К нему относятся кервель и купырь.

Семейство это весьма многочисленное, включает около

3000 видов, объединенных в 300 родов, встречающихся почти по всей суше земного шара. Наиболее характерным признаком этого семейства, давшим ему название, являются соцветия, называемые сложными зонтиками.

Эти соцветия, действительно, похожи на зонтики: из центра соцветия, как спицы зонтика, торчат цветоножки с цветками на концах, их много, и все цветки на первый взгляд кажутся натянутой на спицы тканью. Такие маленькие зонтички в свою очередь «сидят» на «спицах» большого общего зонтика. У некоторых растений, например, борщевика монтегацции общий зонтик достигает метра в диаметре.

Однако, есть зонтичные и без зонтиков, например, известное растение синеголовник, которое часто используют для сухих букетов, имеет соцветие головку, такую же как клевер. А занесенная в Красную книгу астранция вместо сложного зонтика обходится простым, зато с яркой, похожей на лепестки оберткой при его основании. Нужно хорошо знать ботанику, чтобы понять, что в руках у вас не цветок, а целое соцветие.

Плоды у зонтичных сухие, часто с сильным запахом, т.к. многие растения этого семейства во всех частях содержат эфирное масло и применяются как пищевые, пряные и лекарственные растения. Вам, непременно, знакомы такие из них, как укроп, петрушка, сельдерей и, конечно же, морковь.

В этом семействе есть интереснейшее растение ферула асса-фетида или, если перевести ее латинское название на русский - сверхвонючейшая. Действительно, «аромат» у нее в полном смысле слова сногсшибательный. Интересно то, что в Индии умудряются применять ее как пряность, но в совершенно мизерных количествах.

Плодики зонтичных образуются по два из каждого цветка. Между собой они соединены тонкой перегородочкой, на которой и повисают при созревании, зацепившись верхушками.

Впрочем, ботаники считают за плод оба семечка, указывая, что он распадается на две половинки. Но это не у всех растений - у кориандра, который вы вылавливаете из килек пряного посола или бородинского хлеба, плодик не распада-

ется. С плодиками зонтичных мы еще встретимся, когда речь пойдет о пряных растениях.

Борщевики

Если ранней весной мы с трудом отыскивали плотно прижатые к земле розетки зонтичных, то сейчас их просто трудно не заметить. В рост пошли самые крупные из наших зонтичных - борщевики и дягели. Уже сейчас они хорошо заметны в травостое, а через месяц-полтора поднимут свой зонтик на высоту до 1,5-2 метров.

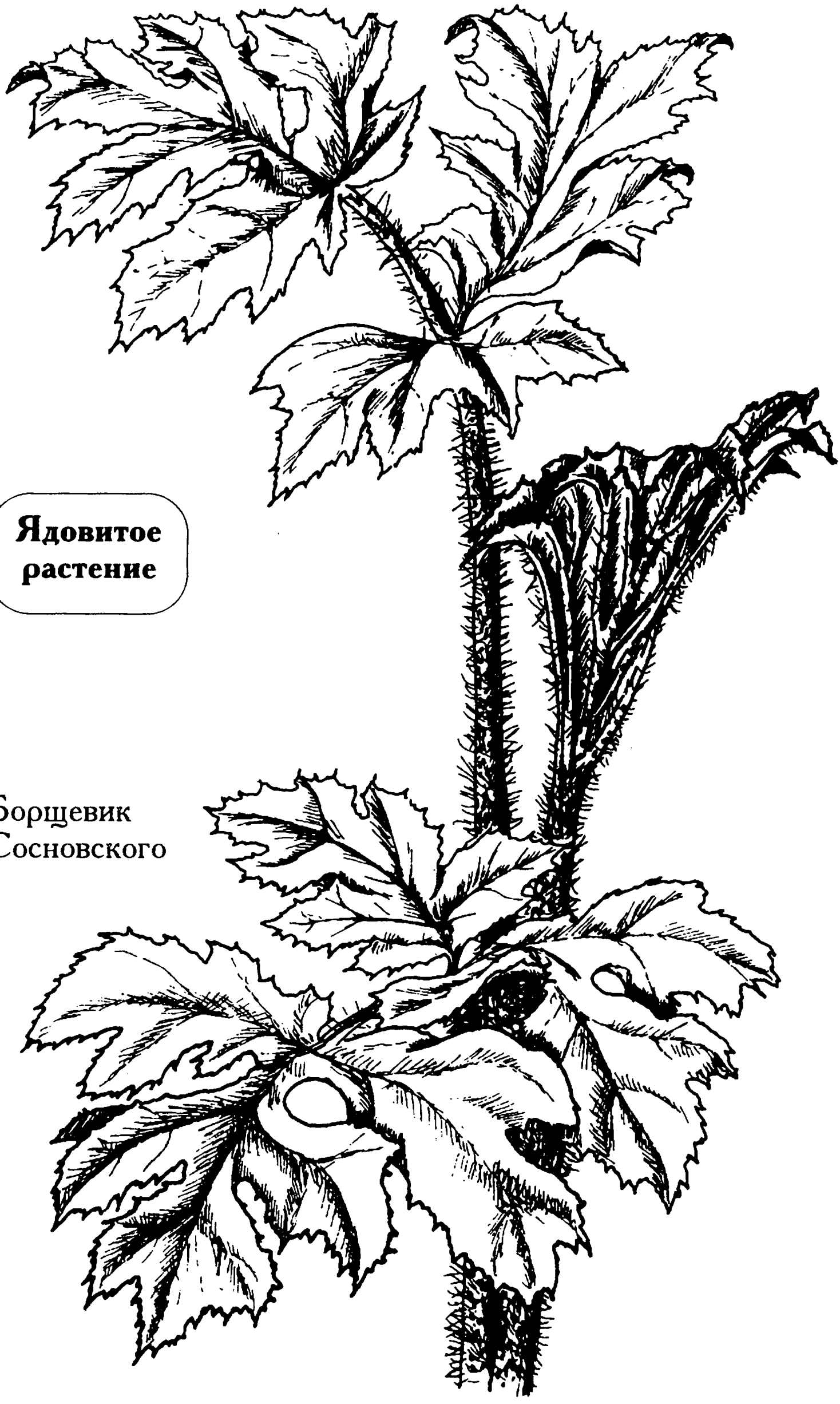
Борщевики в этом отношении рекордисты: кавказский вид борщевик - Монтегацци достигает высоты 3 м, диаметр его зонтика до 1,5-2 м. Правда, упоминаний о его съедобности для человека мне не попадалось, но как кормовое его пытались использовать с неплохими результатами.

К сожалению, почти все крупные борщевики для человека небезопасны, и, если они вам встретятся на дороге или в любом другом месте - постарайтесь обойти их подальше. Это отнюдь не преувеличение.

Дело в том, что эти растения содержат вещества, резко повышающие чувствительность кожи к ультрафиолетовому излучению, и при попадании сока на кожу, на этом месте очень быстро появляются ожоги, сила которых зависит от времени, которое сок оставался на коже и от силы солнечного освещения. Самое неприятное то, что, если сок оставался на коже долго, то при самом кратковременном пребывании на солнце вы получите такой же ожог, как если бы вы смыли сок быстро, но зато очень-очень долго сидели на солнце.

При сильных ожогах образуются глубокие и долго незаживающие язвы, а после их заживления на этом месте на 2-3 года остается темное пятно. От ожогов не всегда защищает и одежда, если она сшита из легкой ткани, например ситца, но в этом случае ожог будет слабее.

В последнее время один из самых жгучих борщевиков - борщевик Сосновского (*Heracleum sosnovsky*) широко распространяется по всей Средней полосе России. Он вырвался на свободу с полей, где его разводили как кормовое растение



Ядовитое растение

Борщевик Сосновского

на силос. Силос из борщевика очень питателен и для животных безопасен, но избавиться от растений, если они хоть раз попали на поле очень трудно. Наш первый директор говорил: «Хочешь на всю жизнь досадить соседу - подбрось ему в огород борщевик».

Борщевики в нормальных условиях - растения двулетние, то есть зацветают на второй год. Но если им не давать цвести, кусты борщевика могут долго расти на одном месте, корень у них крупный, толстый, выдернуть или выкопать его трудно.

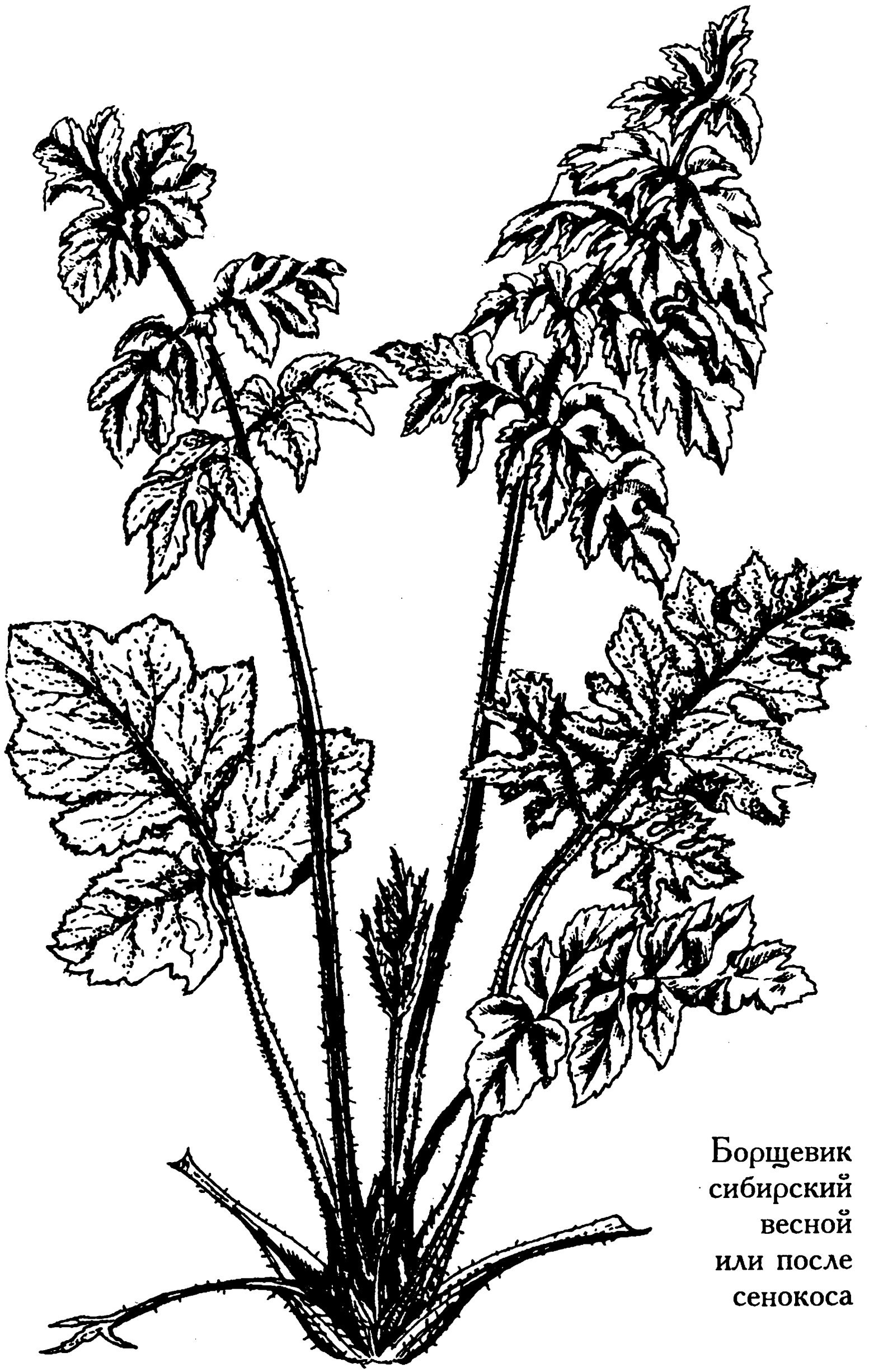
После цветения растение погибает, оставив огромное количество семян, которые легко разлетаются и долго сохраняют всхожесть в почве. К сожалению, борщевик становится еще одним примером непродуманного вмешательства человека в природу, и как всегда, человек будет за это наказан.

Сейчас борщевик Сосновского встречается по всей территории Московской области, и все чаще, - на улицах самой Москвы. Этим летом я встретила очень крупный экземпляр уже на Садовом кольце. Особенно опасно знакомство с борщевиком для детей, а именно их огромные зонтики привлекают больше всех.

Но эти «ужасы» относятся только к новому для нас виду, а исконно русский, местный вид, называющийся борщевик сибирский (*Heracleum sibiricum*), что отнюдь не мешает ему спокойно расти по всей Европейской части России и соседним государствам, а так же добираться до гор Кавказа. Этот борщевик совершенно не ядовит.

Что от чего получило название борщевик от борща, или наоборот, за древностью лет уже не выяснить, но у Даля есть такое выражение: «Был бы борщевик да снить, и без хлеба сыты будем». Листья борщевика, или, как его звали в древности борща, издавна ели на Руси. Было даже специально слово, обозначавшее его одиночный стебель, стволик - борщевка. У большинства съедобных растений такого деления нет, разве что капуста удостоилась деления на кочан и кочерыжку, так ее начали есть еще в древнем Риме.

Борщевик упоминается еще в знаменитом «Домострое», где указывается, что хороший хозяин должен на зиму борщ



Борщевик сибирский весной или после сенокоса

сушить, чтоб и себе хватило, и на сторону продать, если нужда будет. И при закладке сада тоже предусматривалось особое место для борща, правда из-за его неприхотливости - под забором. Борщевик также солили, как капусту и ели его всю зиму. С появлением капусты борщевик постепенно уступил ей свое место на повседневном столе.

Борщевик сибирский почти всем знаком, это одно из обычнейших наших растений, он встречается на влажных лугах, в лесах на опушках, вдоль дорог и в поселках.

Это довольно крупный, до 1,5 метра во время цетения многолетник или двулетник, с грубыми, шершавыми перисто-рассеченными листьями, имеющими крупные перисто-лопастные доли. Листья всегда темно-окрашенные.

Стебель ребристый, щетинистый, в верхней части с 1-3 ветвями, листья на нем, в отличие от черешковых прикорневых, - сидячие, с сильно уменьшеной пластинкой, переходящей в сильно расширенное влагалище.

Центральный зонтик более крупный с 15-30 лучами. Боковые зонтики мельче, часто не дают семян. Лепестки зеленовато-желтые, либо почти совсем зеленые. Плодики сильно сжатые, плоские, с крылом по краю. Цветет летом, плодоносит с июля до октября.

В пищу употребляют молодые листья и стебли борщевика в мае - июне. Стебли необходимо очищать от кожицы. Позднее стебли становятся жесткими и несъедобными.

Это растение полезно отнюдь не только в кулинарии но и как кормовое. Отвар и настой борщевика применялся как антисептическое, противовоспалительное и успокаивающее, при простуде. Листья, запаренные кипятком - в виде компрессов при ушибах. В Башкирии борщевик использовали для окраски шелка и шерсти в желтый цвет.

В Сибири и на Дальнем Востоке растет другой вид борщевика - борщевик рассеченный (*H. dissectum*), заходит он аж на Тянь-Шань и везде используется также как и наш борщевик.

На Дальнем Востоке и Камчатке растет очень интересный вид борщевика, который использовался в пищу местным населением задолго до появления здесь русских поселенцев. Это мощное растение с большими зонтами и крупными

листьями, борщевик сладкий (*Heracleum dulce*). Содержание сахаров в нем настолько велико, что из него изготавливали местный хмельной напиток и даже гнали водку.

Дудник и дягель

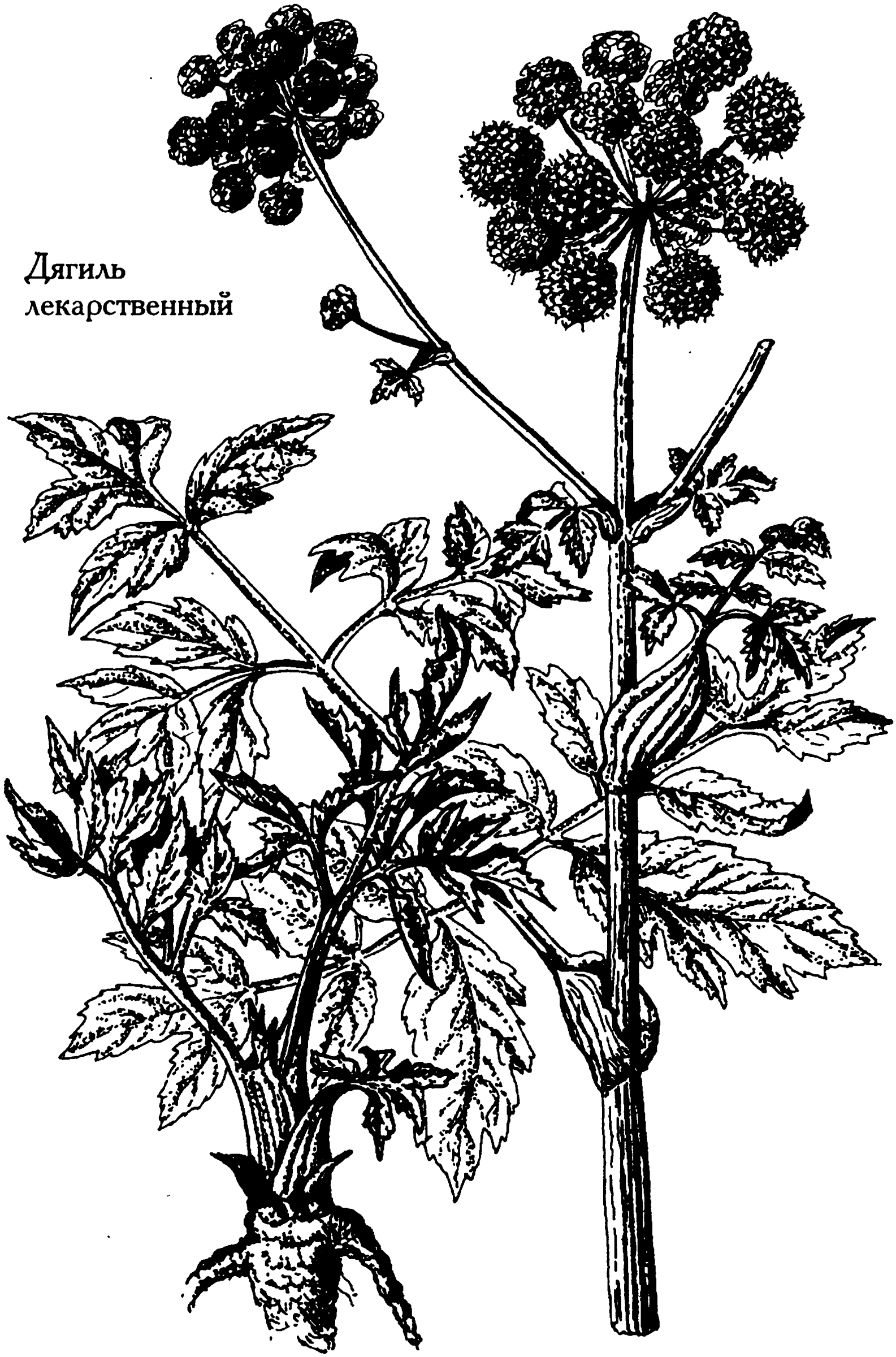
Одновременно с борщевиком раскидывают свои листья два вида дудников. Один из них более известен под названием дягиля (*Angelica archangelica*). Вернемся опять к Далю. У него есть слово «дяглый» - здоровый, ражий, работящий. Если вы посмотрите на дягиль, стоящий на опушке в полном цвету, то сразу увидите, что он действительно «дяглый», как-никак два с половиной метра в высоту, стебель, который и стеблем не назовешь - ствол в руку толщиной, коса его не берет, а уж сухой без топора не сломаешь, зонтики почти шаровидные, бледно-зеленые.

Ни с чем его в нашем лесу не спутать, разве что попадется его ближайший родственник - дудник лесной (*Angelica sylvestris*). Он немного поменьше, до 2 метров, зонтики полушаровидные, цветки белые, часто розоватые. Оба растения имеют крупные листья, дважды, или трижды перистые, стеблевые листья - с постепенно уменьшающимися листовыми пластинками и крупными влагалищами, у дягиля они почти пузыревидные, а у дудника - в виде глубоких мисочек.

И дягель и дудник имеют схожий сильный пряный запах. За этот запах оба растения издавна любили по всей Европе. В Польше в средние века дягиль играл ту же роль, что и наш борщевик, а в Англии до сих пор существуют овощные сорта дягиля. В первом томе известного романа про Анжелику неоднократно упоминается, что монахи «готовили из его корней и цветов целебный настой, а из стеблей - всякие сласти».

До настоящего времени корень дягиля входит в состав знаменитого ликера «Бенедектин». Чрезвычайно сложный рецепт этого ликера, оказывающего благотворное влияние на желудочно-кишечный тракт, и первоначально использовавшегося только как лекарство, разработан еще в средневековье монахами-бенедектинцами, которые долгое время держали его в секрете.

Дудник
лесной



Дягиль
лекарственный

Цукаты, приготовленныке из дягиля не только применяются в кондитерской промышленности Западной Европы, но и продаются в аптеках как хорошее средство для лечения заболеваний желудка и бронхитов.

Дягиль входил в Русскую фармакопею с самого первого и до шестого издания, и по-прежнему используется во многих странах. Он применяется при бронхитах, неврастении, бессонице, гастрите, отеках, как мочегонное - в виде отвара, при ревматизме,подагре, радикулите - как настойка, сок - наружно при этих же болезнях, а так же при зубной боли. Он входит в состав мочегонных сборов, применяемых как общеукрепляющее и тонизирующее. Эфирное масло дягиля бактерицидно.

Дудник лесной (*Angelica sylvestris*) обладает очень близким химическим составом и применяется так же как и дягель.

Запах у дягиля, хотя и приятный, но очень сильный, особенно у корня, в котором количество эфирного масла может достигать 1,5%, поэтому дягиль и дудник как самостоятельное блюдо не употребляются. Дягиль и дудник чаще используют как пряность или в смеси с другими растениями с нейтральным вкусом. Можно добавлять корни этих растений в супы, соусы, жаркое, но в умеренных количествах.

Мне нравится суп с добавкой дягиля, он приобретает приятный немного похожий на сельдерейный, запах, но сам корень приходится выбрасывать, в нем так много эфирных масел, что если его разжевать (даже после варки), на несколько минут немеет язык.

Цукаты готовят из молодых побегов, когда они имеют только 2-3 листа, или из молодых черешков листьев. Вкус у них одинаковый, но цукаты из стебля наряднее, они получаются в виде красивых зеленых колечек, которые не только вкусны, особенно в кексах и печенье, но и служат их украшением. Рецепт изготовления цукатов может показаться трудоемким, но, как говорится, овчинка стоит выделки, вы получите и лакомство и лекарство сразу.

Корень и зелень дудников можно на зиму высушить. Но

учтите, что оба растения - двулетники, поэтому корень нужно брать только от молодых, еще не цветущих растений. Его выкапывают осенью или ранней весной.

Сныть

Сныть к тропинке припадает,
Преграждает буйно путь...
Сныть опад-слезу глотает,
Сныть мне падает на грудь...

Т.Смертина «Сныть покаянная»

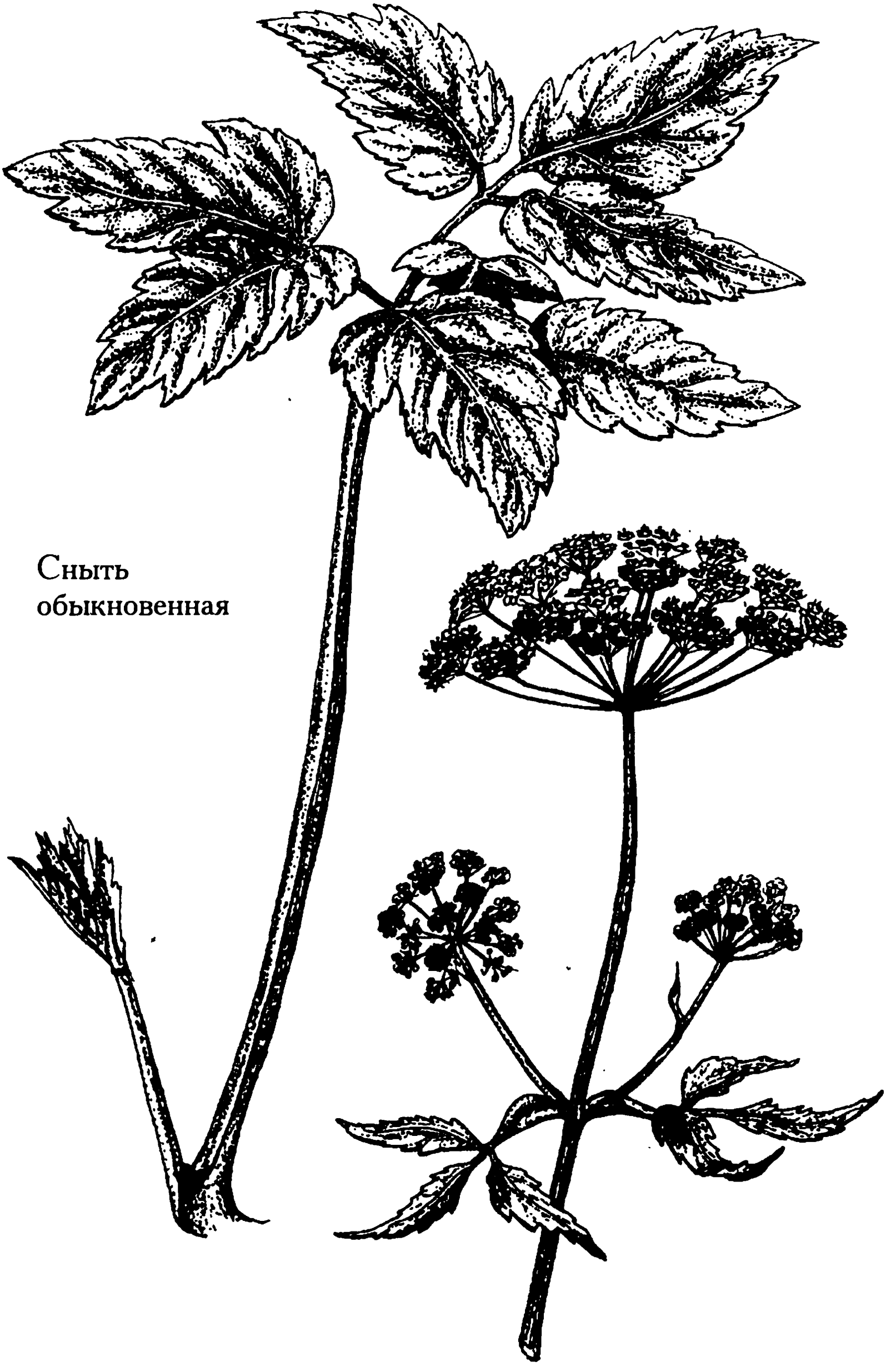
Растение это всем знакомо, но большинство просто не знает его названия. Кстати, в своем словаре Даль подчеркивает, что растение называется «снить» (не сныть), и дает такое пояснение «Как немцы-ботаники, работавшие за нас, записывали понаслуху русские названия растений, так мы их и приняли, исковерканными во все учебники».

Латинское же родовое название сныти (*Aegopodium podagraria*) произошло от формы ее листьев, похожих на отпечаток гусиной лапы, а видовое название указывает на лечебное применение сныти при подагре.

Сныть обыкновенная встречается по всей Европе, по всему Кавказу, в Западной и Восточной Сибири. В Сибири вместе с нею встречается и сныть альпийская, более мелкая, которая заходит на Дальний Восток (кроме Камчатки) и в Среднюю Азию. Оба вида близки по химическому составу и используются одинаково.

Сныть образует большие заросли в широколиственных лесах, на полянах, опушках, пойменных лугах в садах и на огородах.

Стебель сныти голый, бороздчатый, полый внутри, слабо ветвистый, высота цветущего растения 50-100 см. Нижние листья на длинных черешках, дважды тройчатые, их дольки продолговато-яйцевидные по краю дважды пильчатые, с острыми зубцами. Опушение на листьях только снизу.



Сныть
обыкновенная

Верхние листья на коротких черешках, более мелкие и менее рассеченные.

Верхушечный зонтик крупнее боковых, имеет 20-30 лучей, без оберток и оберточек при основании зонтиков. Цветки мелкие, белые с пятью почти сердцевидными лепестками. Плоды продолговатые 3-4 мм длиной. В лесах и других сильно тенистых местах сныть может не цвести годами, буйно размножаясь одними корневищами.

Поросль сныти связана общим корневищем и вполне может считаться одним растением, минимальная продолжительность ее жизни около 50 лет.

Вся эта масса растений зацветает одновременно, цветущая сныть кажется белым облаком, опустившимся на землю. Ее очень любил рисовать Шишкин. Два этюда, на которых изображена сныть, хранятся в Русском музее и Третьяковской галерее. Причем, третьяковский так и называется - «Снедь-трава», напоминая о том, что сныть съедобна.

Существует великолепный карандашный рисунок Шишкина, на котором цветущая сныть соседствует с чертополохами. Он принадлежит Академии художеств в Петербурге. Неоднократно встречается сныть и в уголках других шишкинских картин.

Есть и декоративная сныть, у нее нарядные полосатые листики - на зеленом фоне белые пятна. Как и обычная, она образует густые заросли, напоминающие коврик, но только пестрый. Для полной красоты ей не дают цвести, срезая все соцветия.

Однако, иногда полосатые кустики попадаются и в зарослях обычной сныти. Именно такое растение стало когда-то родоначальником культурного сорта.

Сныть не имеет естественного периода покоя, ее осенний и зимний покой - вынужденные, при благоприятных условиях сныть может перезимовать с зелеными листьями, а в местах с теплыми бесснежными зимами растет круглый год. Цветет сныть в конце июня-июле, плодоносит в августе, семена прорастают в мае.

Молодые листья и цветочные побеги сныти используются в пищу, а настой надземной части в народной медицине. Как

указывает латинское название, сныть применяется при лечении подагры, а также ревматизме, болезнях почек и мочевого пузыря, свежие листья как ранозаживляющее и обезболивающее. Корневища сныти обладают противогрибковым действием.

В пищу лучше использовать совсем молодые листья и побеги, пока они еще желтовато-зеленые и как бы «прозрачные». В разных условиях они на этой стадии могут быть разной длины. Сныть, растущая в тенистых местах дольше дает зелень, пригодную для еды, ее листья гораздо крупнее и нежнее. Перед употреблением в сыром виде, листья сныти бланшируют в кипящей воде 1-2 минуты.

Листья сныти содержат азотистые соединения, среди них такое важное вещество как холин, витамин С, флавоноиды, кверцитин и кемпферол, укрепляющие стенки сосудов, эфирное масло.

Папоротники

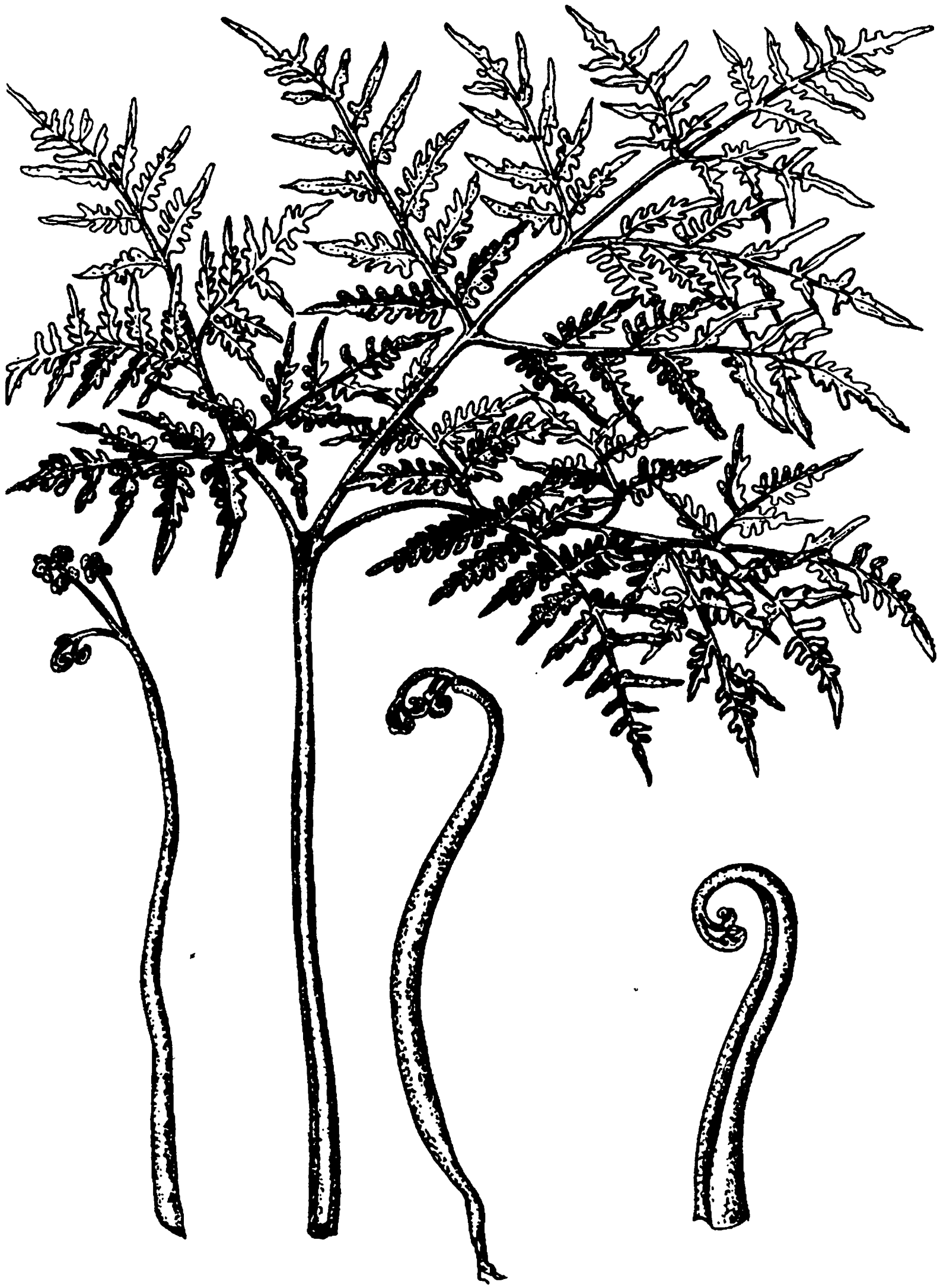
А теперь поговорим о растениях, которые у нас, жителей Средней полосы России, кулинарных ассоциаций не вызывают. У знаменитого Кащеева в книге «Дикорастущие съедобные растения в нашем питании», которую без зазрения совести и без конца цитируют все пишущие на эту тему (и я в том числе), про папоротники ни строчки. В великолепной английской монографии «Wild-food», на которую я уже неоднократно ссылалась, тоже ни одного упоминания.

Даже в хранящейся в сельско-хозяйственной библиотеке изумительной книге незаслуженно забытого профессора Я.Я.Никитинского «Суррогаты и необычные в России источники пищевых средств растительного и животного происхождения», изданной в Москве в 1921 году, в которой подробно рассматриваются такие, например, «источники» как грачи и вороны, не говоря уже обо всех возможных растениях, и то почти ничего. Хотя один вид папоротника - орляк, он все же рассматривает как малоценный источник крахмала, применявшийся в Западной Европе в очень голодные годы. Из него даже варили пиво и клей.

А между тем в Восточной Азии папоротники едят много и охотно. Впрочем, китайцы говорят, что съесть можно все, кроме луны и ее отражения в воде. Рекордное количество папоротника съедают в Японии, куда его даже ввозят с нашего Дальнего Востока. Основные заготовки папоротника на экспорт ведутся в лесах Хабаровского края и Камчатки. В рационе жителей Камчатки папоротник-орляк заменяет дефицитные весенние овощи. В Петропавловске-Камчатском есть даже кафе, специализирующиеся на блюдах из папоротника «Камчадалочка» и «Сакура», а местное книжное издательство выпустило брошюрку «Блюда из папоротника», откуда и почерпнута часть рецептов и сведений о заготовке папоротника.

Я познакомилась с этими растениями, когда в Хабаровском крае поселилась семья моего брата. Несколько непривычно, но вкусно. Главное, преодолеть психологический барьер, существующий у нормального горожанина. В московских магазинах «Дары природы» соленый папоротник изредка появляется, но большинство покупателей проходят мимо. Несмотря на то, что в мире более 10000 видов папоротников, а в бывшем СССР их более 100 видов, на папоротники никто не обращает внимания. Наибольшее разнообразие видов характерно для Кавказа и Дальнего Востока, но даже в Подмосковье их 19. А кто их знает? Одна начинающая художница, когда ее попросили нарисовать для учебника мужской папоротник, применяющийся в медицине, нарисовала первое попавшееся ей в Измайловском лесопарке растение и очень удивилась, когда ей сказали, что это не тот вид. Для нее было полный неожиданностью, что папоротники бывают разные. Хотя, конечно определение этих растений часто требует микроскопа и опыта, но к нашему счастью, оба съедобных папоротника хорошо отличаются от всех прочих.

Начнем с более крупного и привычного. Именно он и появляется в наших магазинах. Это орляк (*Pteridium aquilinum*). Для того, чтобы познакомиться с ним зимой, откройте альбом репродукций Шишкина. Этот художник очень любил рисовать орляк. Этюд «Папоротники в лесу. Сиверская», написанный в 1883 году хранится в Третьяковской галерее.



Папоротник орляк

А в 1886 году Шишкин снова рисует папоротники на том же самом месте, но уже с другой точки.

Орляк хорошо отличается от всех прочих папоротников тем, что у него листья не образуют кустов, они располагаются поодиночке, приблизительно в 1 м друг от друга. Под землей они связаны длинным общим ветвистым корневищем. Очень крупная листовая пластинка, нередко до 1 м в поперечнике, треугольно-яйцевидная в очертании, дважды-трижды перистосложная. Черешки ровные, длинные, у основания черные, очень жесткие. Листовая пластинка сильно наклонена по отношению к черешку, часто почти горизонтальная.

В Европейской части России, где, кстати, и рисовал орляки Шишкин, листья этого папоротника образуют почти ровную поверхность, напоминающую ажурную скатерть на большом столе. А вот в Закавказье листовые пластинки орляка хоть и наклонены к черешку, но наклон гораздо меньше, там можно увидеть почти совсем вертикально стоящие листья. Сама листовая пластинка плотная, жесткая, края ее чуть загнуты вниз.

Орляком этот вид вероятно назван по форме листа - огромное крыло. А кому может принадлежать такое крыло? Только большой птице - орлу. А может быть тройчатый лист можно целиком рассматривать как летящую птицу - две боковые доли - крылья, центральная - голова? Орляк растет в негустых лесах, чаще на бедных почвах. Этот вид встречается на всех континентах, кроме Антарктиды, в разных климатических зонах, кроме тундры, степей и пустынь. В Европе - по всей лесной зоне. В сосновых, осиновых, березовых лесах растет лучше, чем в широколиственных. Отдельное растение орляка образует так называемый клон - заросль, возникающую из одного экземпляра после его разрастания и отмирания части корневищ.

Корневище орляка дает два типа побегов. (Не забудьте, что корневище это стебель, поэтому его отростки считаются так же стеблями, или побегами). Из главной верхушечной почки растет новый прирост, он не дает листьев, а только ползет под землей, занимая новую территорию. Из боковых почек прироста образуются укороченные косые корневища с

листьями на верхушке. Листья разворачиваются из почек, расположенных на 4-15 летних укороченных косых корневищах и на расстоянии 3-9 м от растущих кончиков горизонтальных корневищ. Поэтому-то и считается, что орляк не пересаживается. Действительно, возле листа просто не оказывается растущего участка корневища, и при пересадке и обрезке там нет почек, пригодных для возобновления. Корневища же орляка достигают возраста 50-60 лет. Предполагается, что клоны орляка живут на одном месте сотни или даже тысячи лет.

Черешок папоротника носит красивое название - рахис, а сам лист называется вайя, что в переводе означает пальмовая ветвь. Действительно, у многих папоротников листья похожи на пальмовую ветку (вернее опять же лист!).

У орляка едят именно рахисы, причем в то время, когда листовая пластинка еще находится в зачаточном состоянии. На Дальнем Востоке для сбора рахисов орляка рекомендуют время массового цветения ландышей. В это время рахисы достигают своей максимальной длины - около 20 см, а листовая пластинка еще свернута в улиточки.

Листья папоротников, в отличие от всех других листьев растений не сложены в почке, а скручены как улиточья раковина и при распускании медленно раскручиваются. Так вот рахисы орляка заготавливают когда обособились, но не развернулись доли листовой пластинки. Можно начать сбор и раньше, но тогда урожай будет гораздо меньше, а позже рахисы вытянутся, одревеснеют и станут несъедобными.

Побеги отламывают у самой земли. Нельзя срезать все рахисы в одной заросли. Она хоть и даст новые листья, но сильно ослабеет. Достаточно снять 1/3 рахисов, это почти не ослабит корневища. Свежие сырые рахисы ядовиты, для употребления в пищу их либо отваривают, сливая отвар, либо засаливают, сливая рассол. Вот как советуют солить папоротник в Камчатской брошюре.

На 10 кг орляка берут 4 кг соли, лучше не йодированной. Солят в банках, или бочках, выстланных полиэтиленовым мешком. На дно насыпают соль, затем папоротник, и так пресыпая рахисы солью до самого верха. Сверху насыпают

толстый слой соли и кладут гнет. Первая засолка длится около трех недель.

Затем рассол сливают, папоротник перекладывают в другую банку или бочку, так же пересыпая пучки папоротника солью - 1 кг на 10 кг папоротника. Сверху кладут гнет так же на три недели.

Для третьей засолки готовят рассол - 1 кг соли на 10 л воды. Сливают старый рассол и вместо него заливают новый. Третья засолка так же около трех недель. Перед употреблением соленый папоротник нужно 1-2 раза отварить в воде, чтобы удалить лишнюю соль. Также можно заготовить и папоротник страусопер.

Если не заготавливать папоротник впрок, нужно отварить его 5-10 минут в соленой воде, потом промыть и дать воде стечь на дуршлаге или сите. После этого его можно жарить, тушить, мариновать. Вкус папоротника зависит от способа его заготовки. У соленого папоротника он отличается от свежесваренного, а тем более от сушеного (есть и такой способ заготовки).

А вот что еще пишут об орляке в очень уважаемом источнике - во Флоре СССР: «Корневище содержит около 46% крахмала и кроме того мылится с водой (используется как мыло в деревнях во Франции), имеет вяжущие свойства и является слабодействующим глистогонным; как крахмалоносное служит для приготовления клея и для изготовления пива; охотно поедается свиньями; для прочего же скота ядовит, как в свежем виде, так и в силосе. Хорошая подстилка, улучшающая качество навоза. Листья имеют своеобразный запах и противогнилостные свойства, отпугивающе действуют на насекомых, очень хорошо завертывать в них плоды и овощи. Зола содержит соли калия и потому находит себе применение на стеклянных и мыловаренных заводах».

У моего любимого Роллова к этому добавлено, что в некоторых местностях Западной Европы крестьяне набивали орляком подушки и тюфяки; в подобных избах не было ни тараканов, ни пауков, ни мух. Во Франции постели золотушных детей снабжались подушками и тюфяками набитыми

этим растением, что считалось превосходным средством против названной болезни. В Японии клейстер из папоротникового крахмала, смешанного с соком незрелой хурмы использовался для придания бумаге непромокаемости, благодаря чему в Японии даже производили непромокаемые бумажные плащи и зонтики.

В Западном Закавказье, где благодаря большой влажности папоротники разрастаются особенно буйно, орляк является тягостным сорняком на полях. С ним борются посевом кукурузы два-три года подряд. Имеются декоративные садовые формы орляка, которые выращиваются в больших парках. Существует даже пестролистная его форма. Осенью вайи орляка окрашиваются в соломенно-желтый или бронзовый цвет и становятся еще декоративней.

Другой вид папоротника, который нас интересует - страусопер или страусово перо (*Matteuccia struthiopteris*). Внешне этот вид похож на обычные наши папоротники-кочедыжники и щитовники, но более мощный, в хороших условиях даже в Подмосковье иногда достигает более полутора метров в высоту, а на Кавказе в сырых местах доходит почти до двух метров. Впрочем, орляк тоже не маленький - метр, иногда полтора.

От других папоротников страусник хорошо отличается формой куста. Его вайи располагаются строго по кругу на макушке корневища, похожего на луковицу. Все листья этого папоротника отрастают одновременно, поэтому летом куст имеет вид огромной воронки или вазы с пустой срединкой.

Листья его так же похожи на перья как и у других папоротников, почему же именно он назван страусопером? Перья у этого папоротника появляются в конце лета. Из центра воронки начинает расти кольцо (не обязательно полное, иногда их всего 2-3) новых листьев. В отличие от крупных обычных листьев с плоскими ланцетными дольками, эти листья редко достигают даже 60 см, а дольки у них скручены вдоль и похожи на тонкие колбаски. Это спороносные листья - основное отличие страусопера от других папоротников.

Вы вероятно помните красивую сказку о том, что раз в

Папоротник
страусопер

году на Ивана Купалу, в самую короткую ночь года, в глухом лесу, под березой с тремя стволами от одного корня, зацветает папоротник. Горит его цветок как огонь. Найдешь этот цветок - в любом деле удача будет, клад ли рыть, сад ли садить. Только охраняет этот цветок нечистая сила, которая не дает вынести его из леса.

Увы, папоротники не цветут, а размножаются спорами. На обороте листа большинства папоротников есть особые образования, называющиеся сорусы, в которых находятся спорангии - органы образующие споры. Сорусы бывают разной формы - круглые, полоские, уголками и т.д. А вот у страусопера листья с обратной стороны чистые, сорусов на них нет. У этого папоротника роль «цветов» исполняют особые спооносные листья. По форме они действительно напоминают страусовое перо - короткое, плотное, густое. Летом они зеленые, к осени буреют и становятся почти черными.

В это время любители сухих букетов срезают «перья», которые могут стоять в вазе несколько лет. Для букета листья нужно брать осенью. У перезимовавших листьев дольки растрескиваются, разворачиваются и выбрасывают споры. Такие листья становятся пушистыми и еще более красивыми, но в букет они не годятся - из них постоянно осыпается черный порошок.

Спороносные листья страусопера в сырую погоду сжимаются, а в сухую разворачиваются. Этим я пользуюсь для перевозки листьев для букета - намочила в воде и вези куда угодно, не боясь сломать. А на новом месте высохшие листья опять расправятся. Они несколько лет остаются на растении после того как отмирают.

Страусопер как съедобное растение известен еще меньше чем орляк. Заготавливают у него так же рахисы. Нельзя срезать с куста все листья сразу, это сильно ослабляет растение, а вот если взять только половину - куст восстановится, и даже воронка останется ровной.

Если у орляка рахис имеет вид длинной мохнатой лапки (чуть фиолетовой внизу палочки с шариком или тремя шариками на конце), то у страусопера молодые рахисы

выглядят как классические улитки, только зелененькие. Японцы заготавливают только правильные «улиточки», но это чисто эстетический подход к делу.

Рахис съедобен до высоты 20 см, когда он уже начинает раскручиваться и покрывается листовыми дольками. «Улитка», конечно, гораздо наряднее, а полуразвернутые рахисы в 3 раза урожайнее. Вот и выбирайте.

Развернутый рахис полагается перед варкой протянуть в руке, чтобы очистить от листовых долек. Это тоже для красоты. Если вы будете все же собирать «улиточек», помните, что между дольками листа и у основания рахиса молодые листья страусопера имеют кожистые чешуйки, похожие на луковую шелуху. У разворачивающегося рахиса они частично облетают, а вот «улиточки» после варки и при мытье перед варкой нужно от этой «чешуи» отмыть, лучше проточной водой.

Японцы считают, что страусопер нужно варить только в медной посуде, тогда он сохранит ярко-зеленый цвет. На вкус это совершенно не влияет, мои домашние с удовольствием едят светло-салатовые побеги. Но если уж очень хочется получить красивое блюдо, положите в кастрюлю кусочек меди, хотя бы проволоку. Как и при варке орляка, воду со страусопера нужно обязательно слить, а папоротник еще раз промыть.

По вкусу страусопер и орляк заметно отличаются. Орляк больше похож на грибы. У него довольно сильный грибной привкус, по консистенции он похож на ножки опят - слегка пружинит на зубах. Цвет тушеного орляка - зеленовато-коричневый, его легко выдать за грибы.

Страусопер на грибы похож мало, больше на цветную капусту, чуть сладковатый и очень сытный. Если вы собрали «улиточки», это блюдо ни с чем уже по внешнему виду не спутаешь. Даже при варке без меди, бледно салатовые рахисы очень нарядны. Конечно немного непривычный вид, но вкус замечательный.

С распустившимися рахисами проще - нарезали поперек и спокойно выдайте гостям, если вы не очень уверены в их смелости, за цветную капусту. Варить его нужно осторожно, - как и капуста, он легко разваривается и расползается.

Страусопер, в отличие от орляка растет почти в любых условиях - в тени и на солнцепеке, в болоте и на сухих местах, так что если есть возможность - посадите его на каком-нибудь неиспользуемом пятачке возле дачи. Его листья так же используют для упаковки фруктов при пересылке и хранении. Растения очень красивы, но учтите, что страусопер быстро распространяется и очень агрессивен по отношению ко многим культурным растениям.

СЛОЖНОЦВЕТНЫЕ

Это одно из тех семейств, которые постоянно где-то рядом. Куда бы вы ни пошли или поехали, заберетесь ли вы на горные вершины или отправитесь в пустыню, будете ли путешествовать по тундре или тропикам - обязательно вам на глаза попадется хоть один вид из этого семейства.

И цветут сложноцветные с ранней весны, которую у нас в Подмосковье первыми встречают золотые глазки мать-и-мачехи до самого снегопада, укрывающего снегом еще не отцветшие астры.

Кстати, при переименовании семейств по наиболее типичному растению, такой моделью для этого семейства стала именно астра. Латинское слово «астра» означает - звезда. Те осенние крупные цветы, которые мы в обиходе зовем астрами, к сожалению, с точки зрения ботаника вовсе не астры. Они принадлежат к однолетнему роду каллистефус, распространенному в Китае, откуда они к нам и пришли.

Настоящие же астры зацветают еще позже. Это многолетние кусты с яркими некрупными, немного похожими на ромашки цветами и узкими листьями, которые зацветают самыми последними, почти перед морозами. Строение соцветий у них такое же, как и у каллистефусов.

Именно соцветия привлекают внимание в семействе сложноцветных. Такое название было ему дано потому, что то, что мы считаем на первый взгляд цветком астры, мать-и-мачехи или подсолнечника - вовсе не цветок, а соцветие - корзинка.

Если рассмотреть под лупой «лепесток» такого «цветка»

- можно увидеть, что это отдельный цветок, с тычинками, пестиком, лепестками, сросшимися в язычок. Об отдельных лепестках напоминяют зубчики на конце язычка. Чашечка, часто в виде щетинок или воротничка. Кроме язычковых бывают цветы трубчатые - у немахровых астр в центре соцветия и воронковидные - у васильков по краю.

Размеры соцветий могут быть от крохотных - у сорняка амброзии в корзинке по 2 цветка, до огромных - подсолнечник имеет соцветия до 60 см в диаметре.

Есть и более сложные образования. Например, у мордовника в каждой корзинке всего 1 цветок, причем как у любого сложноцветного каждая корзинка имеет обертку из листьев. Только вот корзинки у мордовника из-за этого получились такие мелкие, что растение, чтобы их кто-нибудь заметил, вынуждено было собрать отдельные корзинки в красивое шаровидное соцветие. Так же устроены сложные соцветия тысячелистника и пижмы. То, что кажется отдельным цветком, на самом деле - корзинка. А у полыней корзинки собраны в густые метелки.

Большинство сложноцветных опыляется насекомыми, некоторые очень немногочисленные тропические виды - птицами, а полыни - ветром.

Плод сложноцветных - семянка, с ее строением все хорошо знакомы на примере подсолнечных семечек.

Часто семянки имеют различные выросты, благодаря которым они разносятся ветром, а у некоторых прибрежных видов и водой. Парашютик одуванчика, например устроен так, что создает подъемную силу, действующую на летящую семянку, а не просто замедляет ее падение. Короткий хохолок василька не способен поднять семянку в воздух, но при его помощи она может ползать по почве.

Мы привыкли к тому, что растение с соцветиями корзинками - травы. Но это не всегда так. Уже среди привычных нам полыней есть полукустарники, у которых нижняя часть ветвей и стебель одревесневают, и даже настоящие кустарники. Кустарники семейства сложноцветных обычно не высоки, до 5 м. Древесные формы характерны

для Океанических островов и Южной Америки. Так на Галапагосских островах растут эндемичные, то есть нигде больше не встречающиеся растения рода Скалезия, образующие там настоящие леса со стволами деревьев до 20 м в высоту.

А на Мадагаскаре растет, пожалуй, самое крупное сложноцветное - брахилена. Ее дерево достигает в высоту 40 м при диаметре ствола до 1 м. Древесина брахилены высоко ценится за устойчивость к гниению. Есть среди сложноцветных и несколько лиан. Они очень декоративны, и разводятся в тропиках.

Многие сложноцветные принадлежат к растениям, открывающим и закрывающим соцветия при определенной освещенности. Эта чувствительность часто очень хорошо выражена. Карл Линей, великий шведский ботаник, разработавший первую научную систематику растений, даже предложил так называемые цветочные часы - набор растений, цветки которых в ясные солнечные дни открываются и закрываются в определенное время. Точность таких часов от получаса до часа. Для каждой местности набор растений приходится устанавливать отдельно, но среди них всегда будет не менее половины сложноцветных.

Важное значение имеет это семейство в экономике. Самой важной культурой является подсолнечник. Наиболее известен из 70 видов этого рода подсолнечник однолетний. Открытый еще в начале XVI века он очень долго рос в садах как декоративное растение. В России в культуре с XVII века, но только в 30-е годы XIX века крепостной графа Шереметьева крестьянин Бокарев стал добывать из семян масло. Другой вид подсолнечника - подсолнечник клубневой, более известен под названием топинамбур, или земляная груша. Об этом растении мы еще поговорим в главе о декоративных растениях.

В корнях и клубнях сложноцветных запасается не крахмал, как у большинства других растений, а другой полисахарид - инулин. Крахмал это сцепленные между собой молекулы глюкозы - обычного нашего свекловичного или тростникового сахара. Глюкоза же - враг диабетиков. В

обычном сахаре, например, половина глюкоза, а другая половина - фруктоза. Инулин же - полисахарид, образованный одной только фруктозой. Фруктоза не только не вредна при диабете, но даже оказывает определенное положительное влияние на поджелудочную железу и печень. Поэтому инулино-содержащие растения рекомендуются при диабете. А теперь подробнее познакомимся с интересующими нас представителями этого интересного семейства.

Цикорий

Это группа растений средиземноморского происхождения, 10-12 видов цикориев растут в основном от Пиренейского полуострова и Северной Африки до Китая. Один вид - цикорий обыкновенный растет почти по всей Европе и значительной части Азии, а как заносное во многих умеренных и субтропических странах обоих полушарий. Один из видов - цикорий салатный, или эндивий одомашнен так давно, что уже невозможно установить его дикого предка.

На территории бывшего СССР встречается всего 4 вида, из них один - культурный эндивий. Наш цикорий обыкновенный (*Cichorium intybus*) так же введен в культуру и выращивается для получения корней. Обыкновенный цикорий часто встречается на лугах, лесных полянах, травянистых склонах, как сорное растение у дорог, на полях, прямо на газонах в городе. Это растение давно всем знакомо, но обычно его просто не замечают, и тем более не знают названия.

У цикория длинный мясистый веретеновидный корень, который так же как у одуванчика способен отрастать после перекопки. Этот корень используется для приготовления кофейного напитка, получения инулина и спирта.

Прикорневые листья образуют розетку, они обязательно зубчатые по краю, к основанию суженные в крылатый черешок, обычно перистораздельные с крупной верхней долей. Стеблевые листья - ланцетные, их основание охватывает стебель. Цветет цикорий с июня по сентябрь.

Цветущий цикорий достигает 120 см высоты, стебли

прямые, ребристые, шероховатые, с растопыренными ветвями. Листьев на цветущем цикории почти нет, корзинки расположены вдоль веток в пазухах листьев по одной или несколько, ярко-голубые, иногда розовые или белые. Все растение производит впечатление голых палок с цветами. На Украине его так и зовут - петровы батоги, т.е. петровы палки.

Названия цикория в основном связаны с местами его частого появления - полями, дорогами. Само латинское слово цикорий происходит от его греческого имени - кихорион, означающего «идущий или заходящий в поле», т.е. растение часто заходящее на окраины полей. В Польше цикорий зовут еще проще: подружник - путешественник, в немецком языке он страж дорог, по-чешски - ждущее растение. В Германии есть легенда, что цикорий - заколдованная девушка, ожидающая у дороги жениха - солдата. Англичане и французы пользуются его латинским названием. Мы тоже, хотя он имеет и очень симпатичные русские имена.

Мы вообще склонны к использованию латинских названий растений даже там, где это не обязательно. С одной стороны становится легче жизнь тех, кто постоянно работает с растениями: во-первых, не нужно запоминать многочисленные местные названия, во-вторых, сразу ясно о чем идет речь.

Но с другой стороны, исчезает пласт языка, чудесных наблюдений над особенностями растений, поэзии, наконец уважения к своему языку и своей истории. В научных работах это необходимо, но в быту не обязательно заменять меткое российское «ноготки», на малопонятную латинскую «календулу».

Но вернемся к цикорию. Как салатная зелень он издавна использовался в Европе, применялся и в медицине. В листьях и стеблях кроме горьких веществ содержатся каротин 1,3 мг%, сахар, холин, витамины B_1 0,05мг%, B_2 0,03 мг%, PP 0,24 мг%, C_1 - 10 мг%, минеральные вещества натрий - 4,4 мг%, калий - 192 мг%, марганец - 12 мг%, кальций - 25 мг%, железо 0,7 мг%, фосфор - 26 мг%.

Цикорий оказывает желчегонное и мочегонное действие, увеличивает выделение желудочного сока. Однако, цикорий

Цикорий
обыкновенный

не относится к сильно-действующим лекарствам и обычно используется в составе сложных сборов. Горькое вещество цикория - интибин биологически активно, оно улучшает общее состояние организма, улучшает аппетит и пищеварение. При нагревании интибин разрушается, поэтому вареная или тушеная зелень цикория теряет горечь.

Однако, основную известность принес цикорию его корень. Кто не слышал о кофе с цикорием. Честь изобретения цикорного кофе никак не поделят жители чехословацкого Гарца и прусские крестьяне. Во всяком случае в записи, сделанной в Падуе в 1600 году кофе с цикорием назван прусским. Голландские крестьяне занимались разведением цикория в конце XVIII, а Париж увлекся этим напитком приблизительно с 1770 года.

Интересно, что несмотря на европейское происхождение, кофе с цикорием в XIX веке называли индийским или китайским кофе. Может быть потому, что по утверждению некоторых ученых, салатный цикорий происходит из Индии, откуда он был занесен в Египет, а затем уже в страны Средиземноморья.

Культура цикория в России была делом почти исключительно жителей окрестностей Ростова Ярославского. Эти места издавна были центром огородничества и садоводства в Средней России. Несмотря на то, что цикорий разводился в огородной культуре и в небольших количествах, часть корня экспортировалась за границу. А общая площадь посадок цикория в 1913 году была около 4000 га. Кстати, Ростов Ярославский и сейчас остается центром производства цикория и всевозможных кофейных напитков на его основе.

Большое значение культура цикория приобрела с открытием способа получения искусственного каучука из спирта. В 1942 году в СССР площадь, занятая цикорием, была равна половине посевных площадей этой культуры всех стран Западной Европы вместе взятых. Урожайность цикория не уступала урожайности картофеля и сахарной свеклы, в среднем 17 т с 1 га, иногда до 26 т. С переходом на получение каучука из нефти, посадки цикория сократились.

Важнейшей составной частью цикорного корня является

инулин, содержание которого в пересчете на сухое вещество достигает 65%. В сыром корне 72-75% воды, 14-16% инулина, 2-3% фруктозы, 0,6% жира, 1,7% клетчатки, 1,2-4% белков и 1-1,5% минеральных веществ. Горький вкус так же зависит от интибина, однако при поджаривании корня интибин полностью разрушается, так что горечь цикорного кофе зависит уже от других веществ - главным образом продуктов распада инулина.

Из белков и углеводов корня при поджаривании образуется особое ароматическое вещество, названное цикориолем. Высокое содержание инулина давало возможность получать с 1 гектара посадок цикория 24-25 ц фруктозы, в 1932 году цикорий считался одним из основных видов сырья для получения спирта. Сейчас его используют только как суррогат кофе.

Как самостоятельно приготовить кофе из цикория смотрите в главе «Напитки».

Интересно то, что цикорий в древности считался одним из самых устойчивых к неблагоприятным условиям растений, он выносит засуху и сильные морозы, перекопку и пастьбу скота. За такую стойкость цикорий почитали волшебным. Он сгонял злые чары и служил для доброго колдовства.

В Польше считалось, что корень цикория, выкопанный в пасхальный четверг, принесет верную и сильную любовь. Вот только копать его нужно обязательно босой ногой. Если учесть, что уборка корней цикория в сельском хозяйстве ведется с глубины не менее 25 см - задача не из легких.

Колдовали и на цветках - веточку нужно было сорвать на именины святого Петра и дотронуться ей до любимого.

Голубые соцветия цикория - хороший медонос, его любят пчелы, цикорий дает много нектара и перги. Как и одуванчик, цикорий растение-часы, открывается и закрывается в определенное время суток. Судят по цикорию и о погоде.

Кроме того, цикорий хорошее кормовое растение для любого домашнего скота, в особенности же для коров. Его присутствие среди других трав увеличивает удой и улучшает качество молока.

Лопух

С еще одним представителем семейства сложноцветных вы также знакомы с детства. Это лопух. Из 11 видов этого рода 8 встречаются на территории бывшего СССР. Даже в Подмосковье 4 вида лопухов, правда отличаются они друг от друга мало, а именно: размером растения, величиной и опушенностью корзинок, строением и формой листочков обертки.

Своей цепкостью лопух, он же репейник, обязан особому строению обертки соцветия. Часть ее листочков имеет на конце прочные небольшие крючочки. Для большей цепкости листочки обертки растопырены в разные стороны. Стоит хоть одному крючочку зацепиться за шерсть животных или одежду человека и оторвать их почти невозможно.

Эти крючочки послужили людям моделью для изготовления застежек - липучек. Кстати, в англоязычных странах эти застежки так и называют *Burdoc*, что в переводе как раз и дает репейник. А у нас репейник иногда зовут «собаками» за их прочную хватку. Не зря существует выражение - пристал как репей.

Благодаря цепким плодам, репейники расселились вдоль дорог, тропинок, на выгонах, помойках и во всех других местах, где им есть за кого цепляться. Единственное исключение - лопух дубравный или лесной (*Arctium nemorosum*), который растет в лесах, главным образом широколиственных, но и там он выбирает опушки, вырубки, овраги.

Самые крупные корзинки у встречающегося на Кавказе лопуха широкочешуйного; их сердцевина имеет в диаметре около 3 см, т.е. такого размера, как вся корзинка нашего репейника, а с учетом колючек даиметр корзинок более 5 см. Кстати, для репейников название «корзинка» особенно подходит. Хотя все лопухи и имеют на семянках хохолки, но они служат только для «украшения». Если семена одуванчика хорошо летают на своих хохолках, то тяжелые крупные семянки лопухов летать не могут. Вот тут-то и срабатывает корзинка.

В сырую погоду она закрыта и внутри аккуратно

упакованные лежат семена, как пирожки в настоящей корзине. Щетинки на верхушках семян не дают им высыпаться из корзинки одновременно, поэтому, когда репей прицепится к собачьему хвосту, семянки будут высыпаться постепенно.

Присмотритесь к зарослям лопухов. Даже в самых густых из них растения все же расположены на расстоянии 1-1,5 метра друг от друга. Вот так и носят животные и люди с собой корзинки с семенами.

За такую, пусть и невольную, заботу лопухи щедро платят тем, кто умеет их использовать. Разумеется это не отменяет тот факт, что вообще-то у нас на участках лопухи скорее нежелательные гости - занимают очень много места, сильно истощают почву.

Лопухи - растения двулетние, в первый год дают розетку листьев, на второй цветут, плодоносят и погибают. Они поглощают из почвы столько питательных веществ, особенно солей калия, что из сухих стеблей лопуха выжигали поташ, использовавшийся в хозяйстве как щелочь, например для стирки. Да и как удобрение, особенно для кислых почв, зола лопуха очень полезна.

Под огромными шершавыми листьями лопухов всегда тень. Под ними погибают все другие сорняки, разве что крапива выживает, но и та обходит лопух со всех сторон, не приближаясь к стеблю. В тени больших листьев сыро и тепло, там поселяются всевозможные мелкие животные - мыши, лягушки, жабы. Если же лягушек и жаб у вас нет, куст лопуха станет убежищем для многочисленных улиток - голых слизней, которые сильно вредят огородным культурам, поедая листья и плоды.

В местах с мягким климатом под лопухом часто живут красивые крупные (раковина до 6 см в диаметре) виноградные улитки. У Андерсена есть даже сказка про улиток, которые жили в заброшенном замке под лопухом и очень гордились тем, что их предков подавали на серебрянном блюде. Правда, улитки как следует не знали, что это означает, но очень гордились.

Виноградные улитки съедобны, в Западной Европе

считаются лакомством и даже продаются консервированными в банках. В Москве эти улитки живут в ботаническом саду Университета на Воробьевых горах, и прекрасно себя чувствуют. Можете поселить их и у себя в саду.

Сам лопух также съедобен. Несмотря на то, что лопух широко распространен по всей Европе и Северной Азии, в культуру он введен только в Японии, где под названием Гобо выращивается для приготовления из его корней популярного гарнира к мясу и рыбе, а также супов. Это отнюдь не означает, что лопухи едят только в Японии. На Кавказе корни лопуха использовались в сыром виде для приготовления салатов, они богаты белками, инулином.

Уточним сразу, что из-за незначительных ботанических различий, лопухи практически никогда населением по видам не определяются и используются безо всякого разбора, тем более, что нецветущие растения вообще почти не различимы.

Корни паутинистого лопуха (*A. tomentosum*) (у этого вида корзинки покрыты паутинистыми волосками, словно на них поселились пауки, и листья снизу с паутинистым опушением) более горькие. Кстати, в Подмосковье это основной вид лопуха. Лопух большой (*A. lappa*), который, собственно ботаники и зовут репейником, встречается реже, а лопух малый (*A. minor*) с корзинками 1,5-2 см в диаметре еще реже. Лопух же лесной или дубравный (*A. nemorosum*) и вовсе редок, он попадается только в лесах возле Оки.

Японцы культивируют и едят лопух большой. Но и лопух паутинистый так же съедобен. Его корни, молодые стебли и молодые листья варят и жарят как овощ или используют для приготовления супов.

Семена лопухов содержат большое количество масла и охотно поедаются птицами. Иногда даже головки лопуха специально собирают на корм домашним и декоративным птицам.

Вы, вероятно, слышали о применении репейного масла для ращения волос. А на Кавказе, например, отвар листьев лопухов использовался для полоскания головы и при различных кожных болезнях. Применение отвара, как и репейного масла, укрепляет волосы и улучшает их рост.

Лопух малый
Лопух большой
Лопух паутинистый

А вот репейное масло, хоть оно и называется репейным получают не совсем из репейника. Для его приготовления резаный корень лопуха настаивают в оливковом масле, так что к масличным растениям лопух не относится.

Зато большое количество инулина в корнях лопуха позволяет использовать его для получения сахара. Правда, сахар получится не привычным нам, а фруктовый. Фруктоза или фруктовый сахар в 1,5 раза слаще сахарозы, которую получают из свеклы и сахарного тростника. Фруктоза не вредна диабетикам, но ее применение сдерживают две причины - дороговизна получения и высокая гигроскопичность. Кроме того, при применении фруктозы в выпечке, она гораздо быстрее переходит в карамель, изделия слишком быстро румянятся. За рубежом фруктозу тем не менее выпускают в виде порошка, который иногда бывал в продаже и у нас.

Наши ученые в 30-е годы разработали методы получения фруктозного сиропа высокой концентрации, затем его использовали в кондитерском производстве. Правда, фруктозу получали из цикория.

В корне лопуха большого инулина до 27%, лопуха малого - только 19%. Он накапливается осенью первого года, и очень быстро расходуется весной. Для того, чтобы получить из инулина фруктозу, его нужно гидролизовать, то есть нагреть в присутствии кислоты. При этом длинная молекула инулина распадается на молекулы фруктозы.

Для практического получения фруктозы лопухи обычно не используют, а вот сварить из него варенье вполне можно. Для этого тонко измельченный корень варят с кислыми веществами - щавелем, уксусом, кислым молоком, очень кислыми плодами.

Разумеется, употребляют в пищу только молодые и мягкие осенние корни первого года. Можно их употреблять и весной, но только до начала отрастания цветочной стрелки. Корень лопуха содержит много воды и после промывки, очистки и сушки получается только 1/4 первоначального веса. Высушенные корни лопуха перемалывают и добавляют в хлеб до 1/3 как заменитель муки. Тесто с лопуховой мукой

быстрее румянится. Поджаренный корень пригоден вместо цикория для примеси к кофе.

Молодые листья лопуха довольно вкусны, их можно использовать как шпинатную зелень, хотя их несколько портит опушение. Вареные листья получаются шершавыми. Чтобы этого избежать, лучше готовить из них те блюда, в которые зелень нужно сильно измельчать.

Вкуснее, чем листья, молодые черешки. Они более сочные и мясистые. С ними можно готовить яичницу, суп, варить и использовать как гарнир. Нижнюю часть черешка лучше очистить от немного жестковатой кожицы.

А старые лопуховые листья применяются в народной медицине при ушибах, растяжении связок, ревматизме, подагре, некоторых кожных заболеваниях, пяточных шпорах. Для лечения делают компресс из свежих листьев, сменяя его по мере высыхания.

Лекарственным действием обладают и корни лопуха, содержащие кроме инулина эфирное масло, слизи, жирное масло, дубильные и горькие вещества, минеральные соли и витамины, в частности аскорбиновую кислоту.

Корень лопуха действует как мочегонное, легкое желчегонное, улучшают деятельность поджелудочной железы, причем усиливают выработку не только инсулина, но и пищеварительных ферментов. Под действием корня лопуха увеличивается отложение гликогена в печени, он полезен для диабетиков. Кроме того настой и отвар корня лопуха оказывает и потогонное действие.

Наружно отвар лопуха применяется при угрях, экземе, зуде и даже фурункулезе. Корень лопуха включают в состав потогонных сборов, сборов при подагре и артритах. Отвар готовят из 10 г корня (1 ст. ложка) на 200 мл горячей воды, варят на водяной бане 30 минут (или настаивают в термосе). Принимают по 1/2 стакана теплого отвара 2-3 раза в день.

А для борьбы с лопухами на огороде в старину предлагали лопух скосить, а на место среза насыпать чуть-чуть крупной соли. При этом растение не отрастает и гибнет. Этот способ мне попался в книге П.Н.Штейнберга «Обиходная рецептура садовода. 1000 полезных практических советов и

рецептов по всем отраслям садоводства, плодоводства, огородничества, цветоводства грунтового, комнатного, оранжерейного и т.п.», изданной в 1911 году. Кое-какие из этих рецептов, которые я применяла на практике мне понравились. А вот солить лопухи не пробовала, можете попытаться сами.

Одуванчик

Желтенькие цветочки-солнышки одуванчиков, а особенно его белые пушистые шарики с детства знакомы всем читателям. Кто в детстве не делал из этих ярких цветов «часики», не плел венки, не делал цепочек из зеленых стебельков, кто, наконец, ни разу не сдул пушистый шарик?

Многочисленные виды этого рода, а их более 1000, широко распространены в холодных, умеренных и субтропических зонах обоих полушарий, но особенно многочисленны в горных районах Евразии. В 1964 году, когда вышел предпоследний том Флоры СССР на его территории насчитывалось 203 вида одуванчиков, а в 1973 году в дополнении к Флоре появилось еще 27 видов.

В основном, они мало отличаются друг от друга. Различия мелкие и сводятся к форме корня, и, особенно, строению плодиков. Для информации скажу, что только в Эстонии одна исследовательница насчитала 120 разновидностей обыкновенного одуванчика. Это не считая того, что в Прибалтике насчитывается еще около 5 видов, признанных наукой как самостоятельные, среди них есть и эндемики, т.е. растения нигде больше не встречающиеся.

Эндемиков среди одуванчиков вообще много. Дело в том, что по большей части одуванчики не образуют жизнеспособной пыльцы, но дают семена, то есть получить гибридные их формы невозможно, но зато растение может размножаться в любых условиях.

Если учесть, что многочисленные виды одуванчиков растут на горных склонах, осыпях, приморских песках Арктики, в ущельях или на изолированных друг от друга (так же как и ущелья) островах Тихого океана, т.е. в местах далеко не самых благоприятных для жизни, - такой способ

размножения позволяет им уцелеть и приспособиться к любым условиям.

Одуванчик новоземельский растет, как видно из его названия, на Крайнем Севере, а одуванчик пустынный - в пустынных степях Восточного Закавказья, один из видов - одуванчик мексиканский, занесенный на Дальний Восток устроился на приморских песках и галечниках, и он там не одинок. На Курилах, Камчатке и Сахалине одуванчики часто встречаются в приморской полосе и на горных склонах. Только эндемичных там 27 видов. А в Средней Азии - 22 эндемика из 80 видов.

Общий вид всех одуванчиков очень похож. Это многолетники с толстым стержневым корнем и розеткой листьев. Листья всегда продолговатые, от цельных, более-менее зубчатых по краю, до перистораздельных, у основания постепенно суженных в длинные крылатые черешки.

У всех одуванчиков соцветия - корзинки с густой длиннолистной оберткой, расположенные по одной на голых трубчатых цветоносах. У нас есть только одно исключение из этого правила - одуванчик горный, у которого цветоносы иногда ветвятся и даже имеют маленькие листики. В соцветии - корзинке - одуванчика только язычковые цветки, во всех цветках есть тычинки и пестики.

Большинство одуванчиков имеет цветки разных оттенков желтого - от оранжевого до бледного, почти белого (одуванчик беловатый). Однако, есть и несколько исключений: в Сибири и на Дальнем Востоке встречается одуванчик белоцветковый, в Дагестане - одуванчик пурпурный, на Тянь-Шане одуванчики псевдорозовый и лиловый. Не нужно думать, что растения эндемы встречаются только в далеких и труднодоступных местах. Конечно, в Арктике, на Курилах, на Тянь-Шане их больше, но вот вам два примера: одуванчик Мурманский - приморские пески в окрестностях города и, в аналогичных условиях, но под Севастополем - одуванчик Победимовой.

Многие виды одуванчиков, как и наш привычный одуванчик лекарственный (*Taraxacum officinale*) тяготеют к дорогам, полям, посадкам, становятся сорняками. В Средней

Азии есть даже один вид, растущий только у дорог и арыков, он может существовать исключительно вблизи человека и обнаружен впервые в парке г. Маргелана откуда и описан. Этот вид называется одуванчик сложенный.

Одуванчики содержат во всех частях растения млечный сок, для которого у них имеются специальные сосуды - млечники. В этом соке есть вещества, дающие каучук. До войны и после даже разводили два вида одуванчиков - кок-сагыз и крым-сагыз - как каучуконосы. И не удивительно, корень кок-сагыза в переводе на сухой вес накапливает до 14% каучука. Этот вид был открыт в 1931 году по указанию колхозника В. Спиваченко ботаником Буханевичем, и позднее - широко введен в культуру во многих районах нашей страны. Кое-где его и сейчас можно встретить как одичавшее растение. Кстати, внедрением в культуру кок-сагыза занимался небезызвестный академик Т. Д. Лысенко, добившийся хороших результатов. Затем натуральный каучук был вытеснен синтетическим, а с ним вместе исчезли и посадки кок-сагыза.

Кок-сагыз (*Taraxum kok-saghys*) похож на наши одуванчики, листья почти такие же, но цветоносы гораздо тоньше, а соцветия меньше, лимонного цвета, и их больше. Если разломить свежий корень, то в месте разлома тянутся белые эллластичные нити каучука. При описании вид получил название кок-сагыз, что в переводе означает «зеленая жвачка». Корень кок-сагыза проникает в почву на глубину до 2,5 м, но его диаметр у корневой шейки редко превышает 1 см.

Кок-сагыз интересен тем, что его корни имели комплексное использование - помимо каучука из корней получали так же инулин, который после гидролиза использовали для выгонки спирта, таким образом, 1 тонна воздушно-сухой массы корней давала до 100 литров спирта. Максимальный урожай был 75 ц корней и 132 кг семян с гектара, 1 ц сырых корней давал 4-7 кг жидкого каучука (латекса), 19-30 кг твердого каучука и 60-70 литров спирта.

Наш обыкновенный одуванчик (*T. officinale*), называемый так же лекарственным, о чем свидетельствует его

Одуванчик

латинское видовое название, родом из Средиземноморья. В средневековье он начал быстро распространяться по всему земному шару. Это связано с развитием торговли и земледелия. Несмотря на широкое распространение этого одуванчика, вы не встретите его там, где никогда не было полей или дорог, а уж лужайки со сплошными одуванчиками - точно результат деятельности человека.

Одуванчик - один из самых опасных огородных сорняков. В природных условиях его семена плохо прорастают среди густых трав, которые глушат мелкие всходы одуванчика. Если же семена попали на чистую почву, они всходят практически полностью, и быстро дают новые растения.

Вегетативное размножение одуванчиков в природе - редкость, а вот вмешательство людей пробуждает у одуванчика эту способность. По данным исследований, одуванчики способны образовывать новые растения из кусочков корня более 0,5 см в длину. Академик Лысенко как раз и использовал эту особенность растения для быстрого размножения кок-сагыза. А вот на огороде или газоне такая живучесть нежелательна. Если тщательно не выбирать при перекопке корни одуванчика, все кусочки дадут новые растения. И если бы по одному. Обычно из кусочка корня вырастает кустик с 2 розетками, а однажды мне попался экземпляр с двенадцатью. Этакий двенадцатиголовый дракончик. А в литературе указано, что побегов может быть до 50.

И на семена одуванчик не скупится, на одной головке их 200, а общее количество с куста - около 7 тысяч. Это в среднем, при хорошо развитой розетке, но бывают и растения - гиганты. В одной книге о сорняках мне попалось упоминание об одуванчике с 69 цветками. Интересно, что чем позже разрезать одуванчик на части, тем лучше он укореняется. Если в начале мая отрастает только 5% обрезков корней, то в июне 33%, а в июле и позже уже все. Правда, разрезанный в сентябре одуванчик, в этом году отрасти не успевает, но зато зимует в почве и весело отрастает весной.

Интересно, что одуванчики удачно приспособились к деятельности человека. Если весной лужайка полностью

покрыта одними одуванчиками, то в середине июня вы их не найдете. Но ведь одуванчик, как известно растение многолетнее, куда же он исчез? Все объясняется просто - одуванчики линяют. В буквальном смысле слова. Наземная часть почти полностью отмерла. Если вы сейчас выкопаете корень одуванчика в его шкурке почти ничего не окажется. Все питательные вещества ушли на цветение и плодоношение. Кожица корня сильно отслаивается и отпадает, из нее легко выдергиваются остатки корня - у одуванчика летний покой.

А над ним буйно развиваются летние травы - злаки, бобовые, васильки, цикорий - все, что будет скошено в июле. И вот только после сенокоса на освободившемся на газоне месте снова появятся густые заросли одуванчика. В начале августа спячка кончится и растение поспешно начнет заготавливать питательные вещества для нового цветения.

В сентябре содержание инулина в корнях одуванчика достигает максимума - 18-25%, а вот в мае его только 2-3%, остальное уже ушло на образование цветочных почек и зачатков листьев - одуванчик цветет одним из первых. Это удается ему потому, что зимует растение в виде розетки листьев. Они сильно подсыхают, частью гибнут, но очень быстро восстанавливаются. А бутоны заложены еще осенью, недаром в теплые годы одуванчики цветут осенью вторично.

Молодые, едва распустившиеся листья одуванчика считаются во Франции любимейшим салатом, там даже выведены его культурные сорта с более крупными и мягкими листьями. Зимой его специально выращивают в теплицах. Приезжающие к нам французы обычно удивляются, что у нас столько одуванчиков и никто их не ест. Впрочем, до революции в России тоже были салатные сорта одуванчиков. А потом их потеряли, и хотя можно было бы снова завезти их из той же Франции, такого желания ни у кого пока не возникает. Листья одуванчика содержат 85,5% воды, 2-2,8% азотистых веществ (в том числе и белков), 0,6-0,7% жира, немного клетчатки, минеральные соли, витамины, горечи.

Вот эти-то горечи и отталкивают от одуванчика многих

его потенциальных потребителей, хотя любители считают это скорее достоинством. Во всяком случае, полностью от горечи избавляться не стоит - именно этой горечи одуванчик обязан своим лекарственным действием. Горечь улучшает аппетит и пищеварение, усиливает выделение желудочного сока, оказывает желчегонное действие. Ну, а если совсем не хочется есть горькие одуванчики, существует несколько способов избавиться от неприятного вам привкуса.

Наиболее трудоемкий, но зато дающий лучшие результаты - отбеливание. Листья одуванчика, выросшие в темноте лишены зеленой окраски и горечи. Для отбеливания достаточно накрыть отрастающую розетку чем-нибудь непроницаемым для света - доской, ящиком, черной пленкой, в конце концов - пустой жестянкой из-под консервов. Через несколько дней листья под укрытием побелеют и сильно вытянутся. Такие отбеленные листики сохраняют хрупкость и упругость, более приятные в салате.

Два других способа гораздо быстрее, но в результате вы получите мягкие, увядшие листья. Во-первых, одуванчик можно просто как следует ошпарить кипятком. При этом он потемнеет и размякнет, а заодно и потеряет часть витаминов. Другой способ позволяет регулировать горечь, оставшуюся в листьях. Для этого их нужно замочить в соленой воде. Какое время держать одуванчики в рассоле, решайте сами по вкусу, но чем мельче они нарезаны, тем быстрее исчезает горечь. Обычно достаточно 20 минут, чтобы получить чуть-чуть горьковатые листья, по вкусу напоминающие обычный салат.

Листья одуванчика становятся жесткими и совсем невкусными после образования бутонов. Однако, съедобным одуванчик еще остается. Теперь уже едят бутоны - их маринуют в уксусе и используют в таком виде в салатах и супах вместо каперсов. Впрочем, маленькие, еще плотные внутри бутончики можно есть и сырыми. Из них так же как из листьев можно варить суп, делать гарнир, салаты.

После распускания цветков одуванчик снова можно и нужно использовать. Теперь собирают уже соцветия. Интересно, что по ним можно определить не только погоду (перед дождем одуванчики закрываются), но и время. В

ясную погоду корзинки открываются в шесть часов утра и закрываются в три часа дня. В ненастную погоду они не открываются вовсе.

Из соцветий готовят напитки - начиная от вкусного сиропа и кончая вином, лепестки одуванчика используют для окраски теста и других блюд вместо шафрана. Хотя для этих целей чаще сушат лепестки ноготков и бархатцев, но, бесспорно, одуванчик - сырье самое доступное. При варке более густого сиропа получается так называемый одуванчиковый мед, или варенье из одуванчиков. Правильно приготовленное варенье, действительно, мало отличается по вкусу от натурального меда. Этот «мед» улучшает обмен веществ. В Чехословакии такой мед готовится как напиток, т. е. гораздо менее концентрированным. Чешки и словачки очень верят в лечебные свойства такого напитка. Они утверждают, что одуванчиковый мед омолаживает, чистит кровь, дает молочно-белую кожу с румянцем и лечит различные заболевания.

Следующий раз одуванчики можно использовать уже в сентябре, после летней спячки. На сей раз выкапывают корни. Корни одуванчика можно просто жарить, как картошку. При нагревании горечь исчезает, корни становятся сладковатыми. Если же поджаренные без масла корни немного пережарить, до коричневого цвета, получится хороший и питательный заменитель кофе. По моему мнению, он даже лучше цикория. Более подробно о приготовлении кофе, меда и вина из одуванчиков будет написано в главе «Напитки».

Классический исторический рецепт салата из одуванчиков - салат Гете. Мать великого немецкого поэта ежедневно готовила ему весной этот салат. Вольфганг Амадей Гете считал, что именно этому рецепту он обязан своей «молодостью» и работоспособностью до 84 лет.

Бодяк огородный

Это растение, хотя его и называют огородным, как раз на огородах и не встречается. Просто, давая растениям латинские наименования, шведский ботаник Карл Линней пытался как-то указать на съедобность этого вида. Посколь-

ку другой вид - бодяк съедобный уже был описан, этому растению досталось имя овощной или огородный (*Cirsum oleraceum*). Одно из его народных названий - чертово ребро. С июля до сентября его светло-желтые, почти зеленоватые соцветия можно обнаружить в сырых кустарниках, на лесных опушках, по берегам речек, на сыроватых лесных лугах, по краю болот и в лесных оврагах. Он относительно теневыносливо, но предпочитает почвы с высоким содержанием извести, на кислых почвах его не встретишь. Зато в подходящих условиях бодяк огородный становится луговым сорняком, вытесняющим с луга съедобные для скота растения. Сам он надежно защищен от стравливания скотом своими колючками.

Огородный бодяк - крупный многолетник с косым цилиндрическим корневищем. В зависимости от условий вырастает от полуметра до 120 см. Розеточные листья очень крупные, глубоко лировидно или перисто-надрезанные, яйцевидные или яйцевидно-продолговатые в очертании. Мягкие, доли листа, в свою очередь, яйцевидные или продолговато-ланцетные, по краю с зубчиками, заканчивающимися шиповидной ресничкой. Розеточные листья сужены в крылатый черешок, а стеблевые сидячие, охватывающие стебель, и с широкими ушками при основании. Чем выше по стеблю, тем менее рассечены листья, возле корзинок они совсем цельные. Общая окраска растения - светлая, почти желтовато-зеленая. Как и все растения семейства сложноцветных, бодяк огородный имеет соцветия корзинки. Они располагаются на верхушке стебля и немногочисленных ветвей, которые бывают только в верхней части стебля. Стебель прямой, пустотелый, голый или иногда слегка паутинистый. Цветки у бодяка только трубчатые, светло-желтые, собранные в некрупные, но длинные, до 4 см корзинки. Прицветные листья у корзинок скучены и окрашены в бледно-желтый цвет. Опыляется бодяк в основном пчелами, шмелями и бабочками, которые в ненастную погоду часто прячутся от дождя под прицветными листьями. Плод - продолговатая и слаборебристая семянка, бледно-желтого цвета с белым пушком на макушке.

Бодяк
огородный

Огородный бодяк размножается в основном корневыми отпрысками, поскольку семена у него очень слабо всхожие. Этот вид очень динамичен, быстро растет и разрастается, легко отрастает после скашивания. Он одним из первых зацветает летом после покоса, именно в это время, когда остальная отава еще не поднялась, высокие светлые кусты огородного бодяка особенно заметны. На осушенных и мелиорированных участках гибнет.

В Сибири и некоторых районах Центральной России его едят в виде салатов, которые оказывают общеукрепляющее действие и улучшают пищеварение.

В центральной Европе ели его редко, зато использовали для лечения почти всех болезней, купая больного в его отваре. Особенное значение приписывалось чертову ребру в некоторых районах Польши, где считалось, что он имеет чрезвычайно сильную колдовскую силу. Она избавляет от колдовства и сглаза, хранит перед ведьмами и от испуга. До сегодняшнего дня там бодяк очень популярен и продается на базарах. Его используют в народной медицине как противоревматическое, мочегонное и вяжущее средство. При этом как сырье используют верхушки цветущих побегов и отдельные листья, собранные и высушенные в начале цветения.

Исследования этого растения подтвердили, что оно действительно имеет мочегонное действие, и кроме того, выводит из организма вредные вещества, очищает его, облегчая удаление из крови токсичных продуктов обмена веществ и поступивших извне ядов. Кроме того, повышает свертываемость крови, действует общеукрепляюще, повышает сопротивляемость организма к инфекциям и неблагоприятным воздействиям. Его применяют как вспомогательное средство при ревматизме, в некоторых случаях кожных заболеваний, при аллергических сыпях, конъюнктивите, ожогах, выпадении волос. Наружно он используется в виде компрессов, внутрь - в виде отваров и настойки, причем настойка более эффективна, поскольку действующие вещества бодяка огородного лучше растворяются в спирте.

В пищу используют молодые листья и побеги огородного

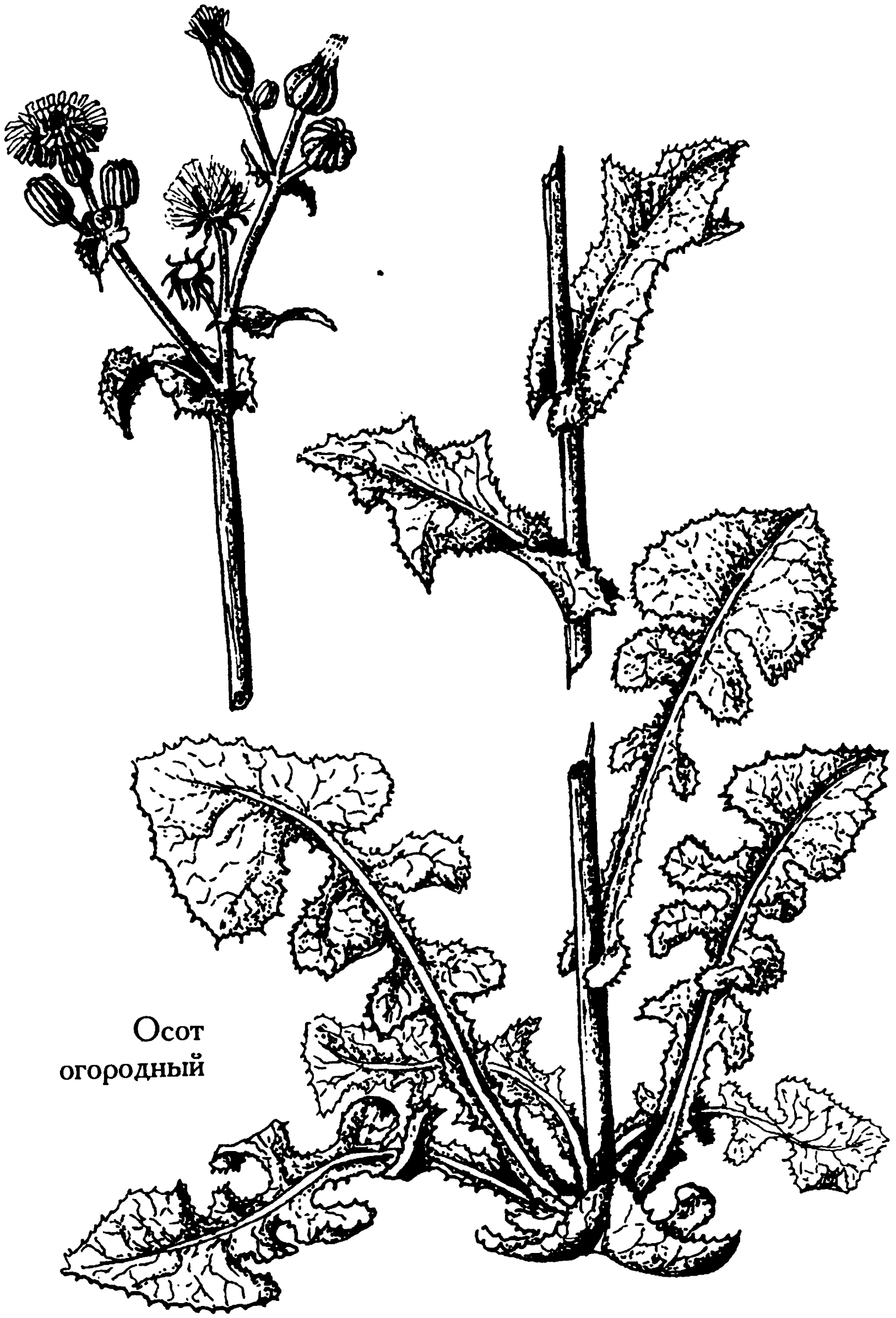
бодяка. Они по вкусу немного напоминают салат. Из бодяка можно готовить салаты по любому из предложенных в 1 главе рецептов; суп, пюре и другие блюда.

Осот огородный

Осот огородный (*Sonchus oleraceus*) - надоедливый сорняк буйно разрастающийся на картофельных полях, паровых участках, огородах, садах, по сорным местам. Одно от него спасение, что он однолетник, поэтому после выдергивания при прополке не отрастает. Но все равно, хлопот с ним много, семена огородного осота долго сохраняют всхожесть и всходят в любое время. Вроде бы только-только расправились хозяева с предыдущим поколением, а уже новые растения разворачивают свои мягкие блестящие листья.

Вначале появляются розетки крупных - до 18 см в длину и 5-7 см шириной перистораздельных или лировидных листьев с крупной треугольной верхушечной долей, они сужены внизу в крылатый черешок, край листа зубчатый, волнистый. Растения с белым млечным соком, при высыхании буреющим. Эти сизо-зеленые розетки при прополке можно и нужно отложить в сторону от других сорняков и затем съесть. Одно из его названий - заячий салат.

Позднее из центра розетки начинает развиваться прямой пустотелый побег с продольными ребрышками. Он до самой верхушки почти не ветвится, блестящий, часто розоватый. Листья на стебле отличаются от листьев розетки. В самом низу они почти такие же, но охватывают стволик до его средины и в этом месте имеют округлые расширения - ушки. Чем выше, тем менее рассеченными и более стеблеобъемлющими становятся листья. Черешок у них исчезает, а ушки охватывают стебель точностью. Самые верхние листья у соцветия становятся ланцетными. Однако все они сохраняют зубчатый край с заостренными зубчиками. Соцветия располагаются на концах небольших веточек по 2-6 вместе. Обертка корзинок до их распускания имеет почти цилиндрическую форму с продольными бороздками отдельных листочков. Во время цветения обертка приобретает грушевидную



Осот
огородный

форму, сильно сужаясь к цветкам. Диаметр цветущей корзинки - менее 1,5 см. Все цветки язычковые, желтые. Плоды - коричневые семянки с белым пухом на верхушке, легко разносятся ветром. Цветет осот с июля по октябрь. Он любит сухие, свежие, питательные почвы. Его охотно едят не только люди, но и зайцы, кролики, гуси и все домашние животные, особенно овцы.

Съедобны молодые розетки, нецветущие молодые стебли. Можно использовать и листья цветущих растений, но они уже становятся более жесткими и их приходится использовать только после тепловой обработки. Белый млечный сок осота так же как и у одуванчика слегка горчит. К этому растению применимы все рецепты, в которых используются листья одуванчика. Перед употреблением осот так же нужно вымочить в соленой воде или ошпарить кипятком. Молодые розетки можно отбеливать так же как розетки одуванчика.

Осот полевой

Осот полевой (*Sonchus arvensis*) - настоящий бич огородников. Истребить этот многолетний сорняк на грядке очень трудно. Самый надежный способ - устроить на месте осотовых зарослей компостную кучу минимум на два года. Это чрезвычайно неприятное растение относится к корнеотпрысковым сорнякам. Каждый кустик полевого осота помимо главного стержневого корня, уходящего на очень большую глубину имеет отходящие от него во все стороны тонкие белые корневища. На самом деле это корни. Если эти похожие на белые шнуры корни повреждаются, из любого кусочка быстро отрастает новый кустик, а чаще всего и не один. Если их при перекопке не убрать из почвы, после каждой перекопки или рыхления будет появляться все больше новых растений. Правда, для борьбы с корнеотпрысковыми сорняками применяют метод истощения, основанный именно на их способности отрастать, но он очень трудоемок. За лето нужно не реже чем раз в неделю тщательно протяпать зараженный осотом участок, срубая всю зелень. После этого корневища снова начинают отрастать, расходуя

Осот
полевой

накопленные ранее питательные вещества. Ваша задача не дать растению снова их отложить в запас, поэтому сразу же после появления новых ростков их снова нужно уничтожить и так до тех пор, пока отрастание осота не прекратится. Обычно это занимает как раз все лето, а весной все равно нужно при перекопке выбрать остатки корневищ. Нельзя давать осоту плодоносить, семена попавшие в почву очень долго сохраняют всхожесть. Если на осоте появились крупные бутоны, его нельзя оставлять на грядке после прополки - он все равно зацветет и даст семена. Тем не менее трава полевого осота, как и у предыдущего вида - огородного осота содержит жирное масло, винную кислоту, витамин С, сахара. В народной медицине его соцветия вместе с другими травами применяют как противоопухолевое средство.

В отличие от мягкого и блестящего огородного осота его многолетний родич - жесткий и серый. Он достигает высоты полутора метров, стебель прямой, полый, вверху нередко опушенный. Листья продолговатые или лапцетные. Этот осот никогда не образует розетки, а начиная уже со второго листа, тянется вверх. Листья очередные продолговатые, чаще ланцетные с неправильными перистыми лопастями, по краю крупнозубчатые, у нижних есть крылатый черешок, верхние стеблеобъемлющие, ушки их прижаты к стеблю. Соцветия - корзинки с широко-колокольчатой оберткой, собраны на верхушках стеблей в щитковидную метелку. Они довольно крупные, от 2 до 5 см, все цветки язычковые, ярко-желтые. Цветоножки и корзинки опушены волосками с темной железкой на конце. Столбики у цветов сильно выступают и имеют более темный желтый цвет, чем язычок. Плод - семянка с белым пушком. Разносятся плоды ветром.

Осот выносит практически любые почвы - сухие, влажные, даже засоленные, где почти ничего не растет.

Единственная польза от него та, что как и осот огородный, он съедобен. Так же содержит млечный сок от которого нужно избавиться перед употреблением. Этот вид более жесткий, салат из него готовить не стоит, зато вполне можно приготовить пюре или суп. Можно использовать рецепты для огородного осота и одуванчика.

Козлобородник

Крупные желтые цветы козлобородника лугового (*Tragopogon pratensis*) появляются уже в мае. Их можно найти на сухих лугах, залежах, на высоких берегах рек. Он прекрасно уживается со всеми луговыми травами, местами образуя вполне заметные во время массового цветения заросли. Предпочитает легкие песчаные или супесчаные почвы и хорошо освещенные места.

Козлобородник - двулетник, образует на первый год розетку сероватых листьев, а на второй год зацветает. В это время он достигает 60 см высоты, имеет серовато-зеленые ребристые стебли. Боковые веточки, заканчивающиеся довольно крупными ярко-желтыми соцветиями - корзинками. У них 10-12 языковых цветков по краю и немногочисленные трубчатые в центре. Цветоножка под соцветием расширена, листочков обертки 8-10, они равны по длине краевым цветкам. Листья длинные, линейные, очень узкие, вытянутые в длину, при основании расширенные, наверху внезапно суживаются и заканчиваются мягким тонким и длинным острием. Стеблевые листья сидячие, почти полностью охватывают стебель, часто с волнистым краем. Самое заметное у козлобородников не соцветия, а плоды. По строению они похожи на летучки одуванчика, только размер у них гораздо больше. Плоды собраны в крупные бежевые или бронзовые ажурные шарики, которые в хороших условиях бывают в диаметре до 9 см. Они издалека заметны и на лугу и на городском газоне.

Семянки у козлобородника крупные, ребристые, шероховатые до 1 см длиной с парашютиком на длинной ножке. На Юго-Востоке Средней полосы России встречается другой, очень близкий вид - козлобородник восточный (*T. orientalis*), отличающийся формой семянки (у него она суживается в носик постепенно, а не внезапно, как у лугового) и опушением отдельными клочковатыми хлопьями в узлах. Оба вида очень похожи и применяются одинаково. Если сорвать лист или стебель козлобородника, на месте обрыва выступит белый млечный сок, как у одуванчика, но его гораздо больше.

Козлобородник луговой
Козлобородник восточный

Такой же млечный сок содержит и корень козлобородника. Он длинный, прямой, почти белый, похожий на корень петрушки. Как всегда, едят только молодые корни. Близкий вид - козлобородник пореелистный отличающийся более высоким ростом и крупными соцветиями пурпурного или лилового цвета разводят в огородах под названием овсяный или белый корень.

Корнеплоды козлобородников богаты белками, содержат инулин и богатый набор минеральных веществ. Они обладают диетическими свойствами и полезны больным сахарным диабетом.

Съедобна и зелень козлобородников. Она сладковатая, сочная, пригодна для салатов, супов, гарниров. Зелень козлобородника обладает молокогонным действием. Листья козлобородника пригодны в пищу не только людям и домашним животным, но и используются в Закавказье для выкармливания шелковичных червей. А цветки дают большое количество нектара, козлобородник считается хорошим медоносом.

Свое русское название он получил за внешний вид отцветших корзинок, они узкие, длинные, а когда из них показываются кончики летучек, действительно начинают напоминать узенькую, тонкую, «козлиную» бороду. Пушистые шарики очень красивы в сухом букете. Их можно использовать так же, как и шарики одуванчика - недозрелые корзинки надевают на кончики веточек и высушивают, при этом корзинки раскрываются. Для этого лучше брать сильно ветвящиеся ветки, тогда на каждой веточке размещается много пушистых шариков. Очень хороша для таких букетов липа. Конечно, с букетом из одуванчиков или козлобородника нужно обращаться аккуратно, семена не очень прочно держатся и при перевозке или резком встряхивании все-таки обрываются, но выглядят такие букеты очень оригинально.

Хвощ полевой

Полевой хвощ (*Equisetum arvense*) в народе зовут елочками, пестушками, свинячником, англичане называют их конским хвостом, а немцы - оловянной травой. И все эти

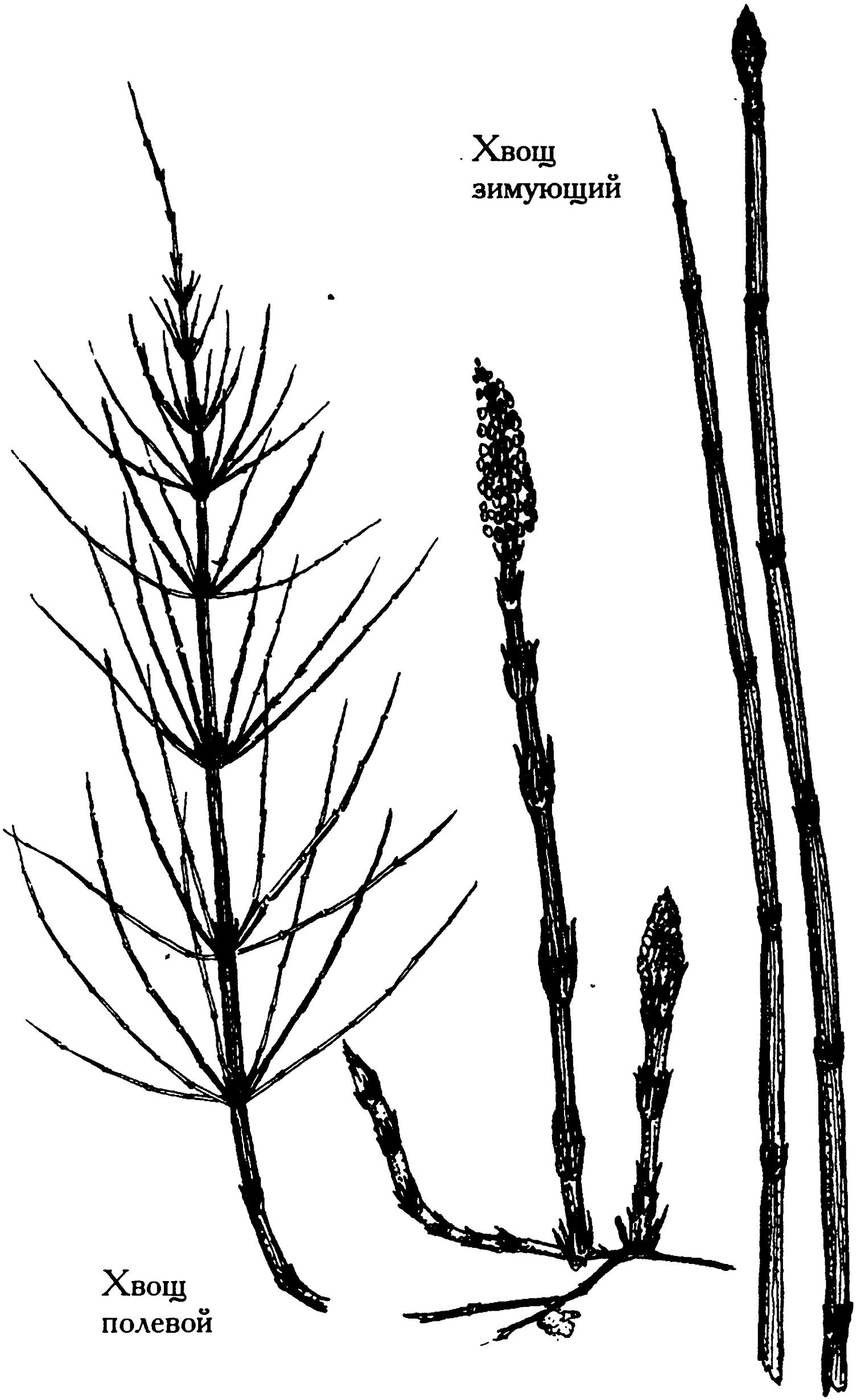
названия отражают какую-нибудь его характерную особенность. Я всегда говорю студентам, что зря ничего не называют, только нужно приглядеться, чтобы понять смысл названия.

Начнем с самого простого - елочек. Посмотрите на растения - зеленый стебелек, веточки в мутовках, как у елки, и так же вверх направленные, как у молодого дерева, и даже крохотные листики, которые почти незаметны, похожи своей формой на еловую иголку. Общая форма растения - конусом, тоже «еловая». Обратите внимание - зовут хвощ не елью, не елкой, а именно елочкой, подчеркивая, что похож он именно на молодое деревце.

Есть, правда у нашего хвоща очень близкие родственники, похожие на взрослые елки - растут они в лесу и на болотах, на лугах, но ветки у них либо горизонтальные, либо отогнутые вниз, как у взрослой ели, да еще у некоторых видов - ветвящиеся. Такие хвощи нас не интересуют.

Теперь разберемся с пестушками. Пестушки от слова пест, пестик. Если смотреть на хвощ летом, никаких пестиков мы не найдем. Так в чем же дело? Пестики нужно искать гораздо раньше - в апреле, мае, когда «елочек» еще нет. В это время среди травы кое-где торчат странные безлистные побеги с членистыми стеблями, причем каждый членик окружен тоненькими, прижатыми, бурыми листочками. На верхушке этого побега находится расширенная головка. Действительно похоже на воткнутый ручкой в землю пестик, тем более, что и цвет подходящий - бежевый, как бы медный или деревянный. Вначале головка пестика - спороносный колосок хвоща - гладкая и плотная, затем становится рыхлой, раздвигает свои шестигранные щитки и из нее летят светлые споры. Вот вам и пестушки. Именно эти пестушки нас и интересуют. Пока колосок не раскрылся, они сочные, нежные, чуть сладковатые. Иногда их очень много, особенно на огородах, в картофельных грядках - там где корневища хвоща часто режут и он буйно разрастается.

Спороносные побеги можно съесть сырыми, можно поджарить или сварить. После спороношения «пестики» отмирают, а им на смену вылезают зеленые елочки вегета-


Хвощ
зимующий
Хвощ
полевой

тивных побегов. Эти побеги будут снабжать питательными веществами длинное черное корневище. Его длина достагает 5-7 метров, вверх от него идут многочисленные вертикальные корневища с корешками и побегами. В узлах корневищ образуются утолщения - клубеньки, в них откладываются запасные вещества для питания весенних спороносных стеблей. Правда весной и летом вы этих клубеньков не увидите, они образуются осенью и лежат на довольно большой глубине, на горизонтальном корневище. Они богаты крахмалом. Вот за эти клубеньки хвощ получил название - свинячника. Свиньи охотно их выкапывают и едят. Могут их есть и люди, если конечно докопаются. Клубеньки варят, как картошку, правда размер у них маленький, но это делу не помеха, кожура у них тонкая и легко отходит с вареных клубеньков.

Теперь по поводу конского хвоста - действительно похоже, особенно если перевернуть его вверх ногами, так чтобы веточки свисали, как пряди волос. Полевой хвощ еще не очень густой, а вот лесной с очень тонкими, густо ветвящимися веточками, тот очень похож, отличается от настоящего хвоста скорее размером. Есть правда у нас хвощ, который и по размеру не уступит конскому хвосту, а для иной лошади такой «хвост» окажется и великоват. Хвощ этот растет на Черноморском побережье Кавказа и называется хвощ большой, (*Equisetum majus*), - он достигает высоты одного метра. Он очень похож на хвощ полевой, только гораздо крупнее и зубчиков на стебле у него не 8, а 20-40. Точно так же он образует весенний спороносный побег и летние вегетативные. Спороносные побеги этого хвоща съедобны. Конский хвост - это буквальный перевод с латыни. Так когда то назвал это растение ботаник Плиний (23-27 гг. н. э.). Глядя на большой хвощ, я впервые представила себе, как вероятно выглядели доисторические леса из древних хвощей. Несколько миллионов лет назад хвощи вместе с папортниками образовывали на земле леса, из остатков которых в дальнейшем получились залежи каменного угля. Отпечатки этих растений иногда находят при добыче каменного угля.

А вот разнообразием видов хвощи не блещут - на всей планете их всего около 25, почти половина есть у нас. Растут хвощи на всех континентах, кроме Австралии.

И последнее название - оловянная трава. От внешнего вида растения оно не зависит, зато связано с его применением. Оно прямо связано с составом растения. Содержание кремниевой кислоты, которая откладывается в ребрах стеблей, придает им очень большую прочность. Да и остальные кислоты, которых в растении много, тоже сыграли здесь свою роль. Кислые стебли, к тому же очень жесткие, использовались для чистки посуды. Кислоты растворяют окиси и жировые загрязнения, а жесткие веточки хорошо отчищают грязь. А самая обиходная посуда раньше делалась из луженой (покрытой оловом) меди или из чистого олова. Вот вам и оловянная трава - трава для чистки оловянной посуды. В России хвощем чистили медные самовары и подносы. После этого они сияют как солнце.

Я и сама пользовалась хвощем для чистки посуды. Правда не полевым, который из всех видов ожалуй, самый мягкий, а хвощем зимующим (*Equisetum hiemale*). Это очень оригинальный вид хвоща, у которого вообще нет боковых веточек. Вместо веточек и листьев у него ровные, ребристые, темно-зеленые стебельки, на верхушке которых образуется спороносный колосок. Этот вид не даром назван зимующим. В отличие от остальных видов стебельки зимующего хвоща живут по нескольку лет каждый. Их можно заметить даже зимой. Стебельки торчат из под снега, как зеленые вязальные спицы. Однако, приближаться к ним нужно осторожно, этот вид часто растет в проточной воде или на сильно влажных местах.

Зимующий хвощ - самый прочный из видов. Из его сухих стеблей получаются великолепные пилочки для ногтей. Раньше его использовали для полировки различных изделий, причем в тех случаях, когда требовалось получить очень гладкую поверхность, например при изготовлении знаменитых палехских шкатулок. А я чистила зимующим хвощем алюминиевую посуду и огромный котел, в котором варили плов для всего населения 4-го кордона Алма-Атинского Заповедника.

Встречается зимующий хвощ и в Подмосковье. Можно собрать стебли летом, высушить, истолочь в порошок и чистить им посуду не хуже чем фабричными пастами. Кроме того хвощи использовались для получения красок для тканей. У хвощей много полезных свойств, которые позволяют широко их использовать, например в медицине. Трава полевого хвоща богата ценными веществами - минеральными солями кальция и калия, дубильными веществами и кислотами - яблочной и щавелевой. Но наиболее ценными соединениями являются соединения кремниевой кислоты, которые находятся в редкой растворимой форме. Это позволяет применять хвощ при воспалительных заболеваниях суставов, как улучшающее кровообращение средство, при заболеваниях почек и мочевого пузыря. Применяют его внутрь в виде чая и наружно при лечении ангины, старых, плохо заживающих ран, для укрепления волос, при воспалениях кожи. Однако пользоваться хвощем нужно осторожно, а внутрь принимать лучше под наблюдением врача, т. к. хвощ может вызвать раздражение почек

Собирая весной спороносные побеги, обратите внимание, чтобы не сорвать другие виды. У всех хвощей эти побеги похожи, но у несъедобных (и нелекарственных) видов они зеленоватые. У более старых побегов из узлов начинают отрастать боковык веточки. Колосок затем отмирает, но его остатки сохраняются на макушке зеленой «елочки» до самой осени.

Иван-чай

С начала июня и до второй половины августа на лесных просеках, а в особенности на местах бывших пожарищ буквально вспыхивают цветы иван-чая (*Chamerion angustifolium*) или кипрея узколистного.

Это растение, размножающееся не только семенами, которых каждый кустик дает до 20000, но и корневыми отпрысками, в благоприятных условиях способно образовывать многокилометровые чистые заросли. Такая заросль производит впечатление цветочного моря.

В это время над зарослями стоит пчелиный гул. Иван-чай

один из несравненных медоносов. Даже липа уступает ему по урожайности. Заросли кипрея с 1 га дают в среднем 480-500 кг, а в благоприятные годы до тонны меда за сезон, на 1 гектаре бывает до 40 млн. цветков. Мед зеленоватый, очень сладкий, прозрачный и светлый, как вода.

Семена иван-чая невероятно мелки, поэтому на своих пушинках-парашютиках они легко и далеко разносятся ветром. Но такие семена имеют и важный недостаток - всходы получаются настолько слабые, что они не выносят никакой конкуренции, и всходят только на поверхности голой почвы.

Кроме того, иван-чай невероятно светолюбив. Обратите внимание, букет из красивых соцветий совершенно не стоит в помещении. Достаточно внести его с улицы в дом и кисти ярко-розовых цветов немедленно поникают - иван-чаю темно и он готовится спать. Именно поэтому так охотно заселяет это растение бывшие пожарища - конкурентов нет, а тепла, света и питательных веществ сколько угодно.

Интересный случай произошел с иван-чаем в Англии. На ухоженных английских газонах и в идеально прополотых садах он поселиться не может, и был в Англии почти неизвестен до второй мировой войны. После начала германских бомбежек Лондона и окрестностей в воронках начали буйно расти кусты ярко-розовых цветов. За это англичане дали ему новое название - военная трава или вороночная трава.

Но нас он интересует не своими бесспорно симпатичными цветами, а ранней зеленью. Иван-чай вообще растение с очень широким использованием. Редко какая другая трава дает одновременно щи, хлеб, вино, чай, подушки, веревки и ткань, не считая еще и меда.

В самом деле, корневища иван-чая содержат крахмал, слизь, сахара. Их употребляют как овощ, а сушеные размалывают в муку, которую можно прибавлять в хлеб, или печь из нее лепешки. Указывается, что из корневищ так же готовили спиртной напиток. Молодая зелень иван-чая используется как овощ, ее варят, жарят, готовят салаты.

Но учтите, что в пищу годятся только очень молодые побеги, пока они еще не развернули листья и похожи на

Иван-чай
узколистный

малюсенькие пальмочки или кисточки для клея. Позже они не только грубеют, но и становятся горькими.

Чай готовили из молодых листьев, которые при соответствующей обработке отличить по внешнему виду от настоящего чая очень трудно. Его и использовали в основном для фальсификации настоящего чая. Кипрейный чай хорошо отличается при микроскопическом исследовании, т.к. в его клетках имеются красивые кристаллы - друзы. Изготовлением такого чая славилось Копорье, откуда и возникло название копорский чай.

Грубое волокно из стеблей иван-чая пригодно для выделки веревок и мешковины. Пух, окружающий семена использовался для набивки подушек и матрасов. В книге уже неоднократно упомянутого мной Роллова сообщается, что пух иван-чая прибавляли к шерсти при изготовлении ниток и тканей, а так же использовали для производства ламповых и лампадных фителей.

Иван-чай применяется и в народной медицине - при язвенной болезни желудка, как успокаивающее и кровоостанавливающее, при ушибах, отморожениях, как ранозаживляющее.

Иван-чай - крупное (до полутора метров и более) растение, с прямыми, очень слабо ветвистыми стеблями, покрытыми узкими листьями, сидячими или на очень коротких черешках. Листья сверху темно-зеленые, снизу сизые с хорошо заметной средней жилкой. Цветки розовые в длинной кисти, на конце стебля. Лепестков 4, они розовые, чашечка из 4 листиков красновато-коричневая. Цветок расположен на конце длинной светло-зеленой завязи, он слегка неправильный, лепестки как бы сдвинуты в одну сторону.

Плод у иван-чая - коробочка очень узкая и длинная, до 8 см длины при 2-3 мм толщины. Семена мелкие до 1 мм длины с пучком белых, от длительного лежания желтеющих, волосков. Корневище у кипрея мощное, корни уходят на глубину - до 2 м и образуют густую сеть толстых, розоватых горизонтальных корней.

Корневища и корни дают большое количество почек, из которых образуются побеги. Этих побегов может быть почти

невероятное количество - до 200 на одном квадратном метре, поэтому кипрей считается весьма нежелательным гостем в полях и на огородах. А вот в больших ландшафтных парках его иногда специально высаживают на влажных местах. Особенно красива форма с белыми цветами.

Лапчатка гусиная

Это одно из самых распространенных растений светлых, чуть влажноватых мест. Она растет на лугах, по берегам водоемов, на деревенских улицах, в скверах и парках, образуя красивые ажурные коврики с золотистыми цветками. Это растение можно встретить почти по всей Европе, в значительной части Азии, Северной Америке, а так же, изредка, в Южной Америке и Австралии. Хорошо выносит вытаптывание, разрастается на пастбищах и выгонах, образуя большие куртины.

Это низенький, стелющийся по земле многолетник, с красивыми непарно прерывистоперистыми листьями. Каждый листочек, а их от 6 до 10 пар больших и столько же маленьких, вставочных, имеет крупнозубчатый край и продолговатую форму. Сверху они темно-зеленые, снизу белые, серебристые от многочисленных мелковистых волосков. От розетки отходят ползучие стебли, чем дальше от розетки, тем меньше на них листьев, и тем они проще. В некоторых узлах их нет совсем, только два узких, почти чешуевидных прилистника. Узлы могут давать придаточные корни, весной на этом месте разовьется новый кустик. Цветки одиночные на длинных цветоножках, выходящих из узлов. Чашечка с подчашием, т.е. как бы двойная, лепестков 5, они ярко-желтые. Тычинок много, пыльники у них оранжевые. Диаметр цветка 1-2 см, плод сухой, много орешек, распадающийся при созревании на отдельные орешки. Цветет лапчатка с мая до осени и плоды тоже созревают в разное время. Но семенное размножение для этой лапчатки не столь важно. Она размножается ползучими побегами и кусками клубневидных корней, в которых на зиму откладываются питательные вещества. Они имеют веретеновидную форму и

Лапчатка
гусиная

светло-коричневую окраску. Их можно обнаружить весной до цветения и в конце осени. Корнеклубни содержат до 105 мг % витамина С, крахмал, от 4 до 25% дубильных веществ. В листьях лапчатки так же есть аскорбиновая кислота, дубильные вещества, сахара.

В некоторых местах, например в Якутии, Тибете и Монголии корнеклубни используют в пищу. Съедобна и молодая зелень лапчатки, из которой готовят салаты и супы. Но вкус и зелени и корней сильно колеблется в зависимости от условий роста растения. Если в ней мало дубильных веществ, она очень вкусная, если много — абсолютно несъедобна. В Якутии это один из основных продуктов питания, а на Кавказе лапчатку не ест даже скот, кроме свиней. Повсеместно ее употребляют на корм домашней птице. Гусиной эту лапчатку называют за то, что ее охотно едят гуси.

Лапчатка применяется в народной медицине для лечения поносов, дизентерии, мочекаменной болезни, цинги. Сок используется как примочка на раны. При ангине и стоматите отвар лапчатки используют для полосканий.

Все растение используется как дубильное, наибольшее содержание дубильных веществ в наземной части — перед самым цветением. В это время лапчатка наименее вкусна.

Корневые клубни лапчатки варят в воде и подают как самостоятельное блюдо, или гарнир к мясу, они приятного вкуса, нежные. Листья используют для приготовления салатов, супов, пюре. Сушеные листья лапчатки служат заменителем чая. Корневища тоже можно сушить. Сухие корневища на Тибете используют для приготовления лепешек.

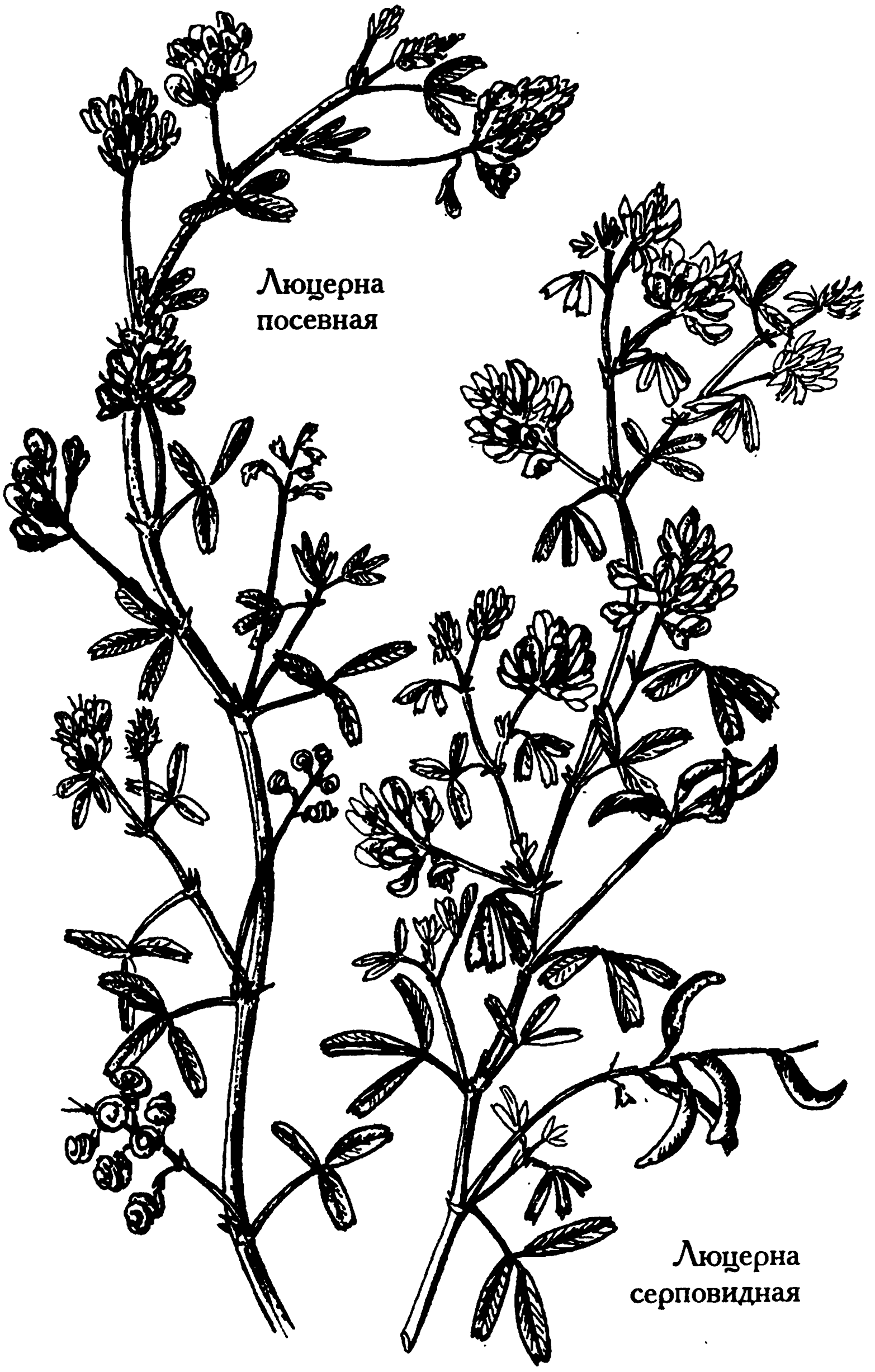
Люцерна

Люцерна относится к семейству бобовых, с которыми мы подробно познакомимся в 4-й главе. Готова поспорить, что у большой части моих читателей при виде этого заголовка возникла мысль: «Что я корова, люцерну есть?» Не могу с вами согласиться. Одно из старинных названий этого растения - трава лечуха. Звали ее еще буркунчиком и

медункой. Буркунчиком за сходство по внешнему виду листьев и цветов с донником, а медункой - за медоносность. Все люцерны - прекрасные кормовые травы с высокой урожайностью и питательностью, легко отрастающие после покоса. Издавна считались одними из наиболее ценных растений на лугах. Нас интересуют два ее вида.

Люцерна серповидная (*Medicago falcata*) - обычный обитатель суходольных лугов почти всей России, кроме Крайнего Севера и нижней Волги, есть она и в Средней Азии. Это стелющийся многолетник с мелкими тройчатыми листиками на довольно длинных черешках, к основанию которых приросли зубчатые прилистники. Сами листочки овальные или яйцевидные, до 2 см длиной, на сухих местах обычно мельче. На макушке каждого листочка есть несколько зубчиков. Цветки желтые, мотыльковые, как у гороха и фасоли, собраны в плотные, почти яйцевидные соцветия кисти, выходящие из пазух листьев, чашечка трубчатая с пятью зубцами почти равными ей по длине. Венчик мотыльковый, желтый, до 1 см длиной, цветет с мая до сентября. Плод - боб, изогнутый в виде серпа, за что растение и получило свое название. Он плоский, зрелый - светло-коричневый, направлен вверх. Семена яйцевидные или бобовидные, длиной около 2 мм желтые или коричневые. Способность люцерны выдерживать засуху объясняется тем, что при сравнительно небольших размерах растения (20-100 см) она имеет очень длинные корни. Для того, чтобы установить их длину, копают яму соответствующей глубины. Такой эксперимент с серповидной люцерной лучше не проводить! Густая корневая сеть достигает глубины 170 см., а отдельные крупные корни углубляются до 5 метров и более. При этом на ее корнях очень много азот-фиксирующих клубеньков. Имеются данные, что за два года эта люцерна накапливает до 800 кг азота на один гектар. Нас интересует зеленая масса люцерны серповидной. Она содержит более 8% усваиваемого белка, витамины С, В, Е, каротин.

При высушивании она, как и донник приобретает приятный запах, напоминающий свежее сено. При добавке ее в


Люцерна
посевная
Люцерна
серповидная

суп, он начинает пахнуть почти как куриный бульон. Можно использовать и свежую молодую зелень люцерны.

В народной медицине она считается растением, чистящим кровь, в тибетской медицине назначается для предупреждения раковых заболеваний, как противовоспалительное, при воспалении легких. Люцерна издавна используется в сборах, улучшающих зрение, общеукрепляющих.

Все это относится и к люцерне посевной (*Medicago sativa*). Она похожа на люцерну серповидную, но более рослая - до полутора метров, гуще ветвится, и имеет синие или фиолетовые цветы. Бобы у нее уже не изогнутые, а закрученные в спираль с 1, а то и 4 оборотами. Местами она дичает, и при первой же возможности дает гибриды с предыдущим видом. У гибридов цветки самой разнообразной окраски от грязно-желтых с фиолетовыми прожилками до фиолетовых. Люцерна - одно из самых распространенных кормовых растений, особенно в южной части страны. Поля цветущей люцерны очень красивы, у нее темно-зеленая листва и огромное количество густо синих цветов. Такое поле издали кажется сине-зеленым. Люцерна прекрасный медонос, но для жарких мест. В Средней Азии контрольный улей дает до 10-12 кг меда в день, а в северных районах медосбор неустойчив. В диком виде посевная люцерна встречается по всей Европейской части, кроме Карелии и Двинско-Печерского района, по всему Кавказу, в Западной Сибири, и кое-где в Средней Азии. Зато широко введена в культуру. В люцерне посевной обнаружены углеводы, органические кислоты, эфирное масло, витамины С, В1, Е, каротин, В12, В2, пантотеновая кислота и даже редчайшие у растений витамины Д2 и Д3, которые предупреждают рахит и хрупкость костей. Она обладает антидиабетическим, мочегонным действием, укрепляет организм, применяется при ревматизме и рахите, во Франции используется как источник каротина и для промышленного получения хлорофилла.

Канадские исследователи пришли к выводу, что длительное употребление люцерны помогает при некоторых формах артрита (воспаления суставов), причем методика лечения чрезвычайно проста. Больному после еды назначают по 2

таблетки прессованной сухой люцерны, весом 1 грамм каждая. Лечение дает результат в среднем через два месяца, причем 6 таблеток в день это наименьшая эффективная доза. Так что при воспалении суставов ежедневный салат из люцерны может принести большую пользу. Следует только учитывать, что при сушке вес люцерны уменьшается примерно в 4-5 раз и 6 грамм таблеток превратятся в 30 граммов свежего растения. Свежую люцерну можно собирать с конца апреля до самой осени, что дает по крайней мере 6 месяцев непрерывного применения, а на зиму ее можно высушить и использовать для приготовления супов и пюре. Заготавливать следует только листья и цветки, в стеблях почти нет действующих веществ. Люцерну так же можно квасить как капусту, но при воспалении суставов такую люцерну применять нельзя, т.к. при этом заболевании ограничивают количество солей в пище.

Манжетка

Утром, пока не просохла роса, выйдите на луг и присмотритесь к покрытым прозрачными каплями растениям. Именно сейчас, на рассвете, легче всего отыскать манжетку. Ее листья самые красивые - круглые, сложенные воронкой, они заканчиваются несколькими крупными полукруглыми зубцами, а те в свою очередь имеют совсем мелкие зубчики. Утром на каждом маленьком зубчике висит капля росы, образуя по краю листа сверкающую кайму. А в центре листа, там где все жилки сходятся к черешку лежит как крупный алмаз, самая большая капля. Капельки удерживаются на коротких волосках, обильно покрывающих лист. За эти сверкающие капли ее иногда называют росничка. Есть у нее и другие исконно русские названия: богова слезка, грудная трава, звездчатая трава, львиная лапка, медвежья лапа, недужная трава. А научное ее название - манжетка дано травке за то, что ее сложенные в складочку листья действительно похожи на старинные манжеты с фестонами. А латинское название - *Alchemilla vulgaris* означает в переводе «трава алхимиков». По старым легендам воду, которая скапливается в листьях манжетки, алхимики пытались ис-

Манжетка обыкновенная

пользовать для получения «философского камня» и эликсира жизни.

С точки зрения ботаников вида *Alchemilla vulgaris* давно не существует, но в литературе для неспециалистов его сохраняют для удобства читателей. Дело в том, что манжетка не дает жизнеспособной пыльцы и естественно, не опыляется. Поэтому все случайные различия закрепляются в потомстве каждого кустика навсегда. Таким образом, даже в Московской области насчитывается 25 видов манжеток, а их общее количество зависит только от настойчивости исследователей. Даже в самой Москве найдено 3-4 вида, которые почти нигде больше не встречаются. Отличия этих видов весьма незначительны, но многочисленны, так что вовсе не обращать на них внимания вроде бы нельзя. Но определяются они очень и очень трудно, желательно на живых растениях, а не по гербарию, в котором естественно уже не видно ни цвета, ни направления опушения, ни формы воронки листа. Если не особенно обращать внимания, на все эти признаки, манжетка легко отличается от прочих видов.

Большинство манжеток светлее остальной растительности. Это корневищные многолетники с приподнимающимися ветвистыми стеблями, которых на каждой веточке корневища от одного до трех. Прикорневые листья черешковые, почковидные, слегка волнистые, в зависимости от вида более или менее сложенные в радиальные складки с 9-11 лопастями. Цветки мелкие, зеленоватые, лепестков у них нет, чашечка с подчашием, то есть ее листики расположены в два ряда. Внутренние, более крупные листики - это чашечка, она до некоторой степени заменяет лепестки, изнутри они желтоватые и блестящие, под ними - уже совсем незаметные листики подчашия. Цветут монжетки с мая до июля, в зависимости от вида.

Зелень манжеток содержит дубильные вещества, сахара, витамины. Манжетка используется в медицине как вяжущее, противовоспалительное, антисептическое, успокаивающее, мочегонное, отхаркивающее и ранозаживляющее средство. Однако у разных видов действие может несколько различаться.

Листья и молодые побеги используют в пищу. Ранней весной из них можно варить супы, готовить салаты. Их заготавливают впрок как приправу для первых и вторых блюд. При правильной сушке (при температуре до 60°) витамины и действующие вещества в основном сохраняются. Листья манжетки можно так же квасить как капусту вместе с другими овощами и травами. Собирать нужно только молодые, неразвернувшиеся листики. Чем лист старше и чем жарче погода - тем больше в нем дубильных веществ. Они имеют вяжущий вкус и делают старые листья малосъедобными. Из манжетки можно сделать пюре, икру, запеканку, салат по рецептам из первой главы и многие блюда второй главы.

РЕЦЕПТЫ КО 2 ГЛАВЕ

САЛАТЫ

Сохраняются все рекомендации, приведенные в предыдущей главе. Смело смешивайте между собой растения обеих глав. Хорошо сочетается, например, мокрица с чесночницей и ложечницей, примула и листья хрена, купырь, сныть, лук и гулявники. Соус по-прежнему на ваш вкус.

САЛАТ ИЗ ЦИКОРИЯ

Листья цикория (лучше отбеленные, как одуванчик).....100 г
Рис отварной.....100 г
Лук зеленый..... 0,5 стакана
Майонез.....2 ст.л.

Цикорий вымыть, мелко нарезать, смешать с луком, рисом и майонезом.

САЛАТ ИЗ ПОБЕГОВ СВЕРБИГИ

Молодые побеги свербиги.....200 г
Яйцо.....1 шт.
Лук зеленый (измельченный).....0,5 стакана
Сметана.....3 ст.л.

Свербигу очистить от кожицы, нарезать мелкими кружочками, смешать с яйцом и луком. Заправить сметаной.

САЛАТ ИЗ ЧЕСНОЧНИКА С КАРТОФЕЛЕМ

Картофель отварной.....4 шт.
Чесночник.....100 г
Масло подсолнечное.....3 ст.л.
Соль, перец черный.....по вкусу

Картофель нарезать мелкими кубиками, смешать с мелко нарезанной чесночницей, посолить, поперчить и залить растительным маслом.

САЛАТ ИЗ СНЫТИ

Сныть.....250 г
Яйцо крутое.....1 шт.
Уксус, соль, перец.....по вкусу
Масло растительное.....3 ст.л.

Сныть бланшировать в кипящей воде 2 мин., мелко нарезать, смешать с яйцом, заправить маслом и уксусом.

САЛАТ ИЗ СНЫТИ И ГУЛЯВНИКА

Сныть.....200 г
Гулявник.....150 г
Огурец свежий.....1 шт.
Сметана или майонез.....4 ст.л.

Сныть бланшировать в кипящей воде 1-2 мин. Зелень мелко нарезать, огурец порезать тонкими ломтиками, все перемешать, заправить сметаной.

САЛАТ ИЗ КОРНЕВИЩ ИВАН-ЧАЯ

Иван-чай, корневища.....100 г
Сыр твердый тертый..... 1 ст.л.
Морковь.....1 шт.
Чеснок.....1 зубок
Майонез.....2 ст.л.

Корневища моют, очищают от кожицы, мелко нарезают. Морковь натереть на терке, все смешать.

САЛАТ ИЗ КОРНЯ СВЕРБИГИ

Корень свербиги..... 100 г
Нейтральная зелень (мокрица, первоцвет, купырь, сныть, чесночник).....100 г
Масло подсолнечное..... 2 ст.л.

Корень свербиги, выкопанный до распускания листьев, очистить от кожицы, пропустить через мясорубку. Зелень - один вид или смесь, порезать, смешать с корнем свербиги. Заправить маслом или сметаной. С маслом салат получится более острым.

ЯЙЦА С СОУСОМ ИЗ КОРНЯ СВЕРБИГИ

Крутые яйца.....4 шт.
Огурец..... 1 шт.
Корень свербиги..... 300 г
Сметана.....1 стакан
Зеленый лук..... 1 ст.л.

Огурец и яйца порезать кружочками. Корень свербиги очистить, натереть на терке, посолить и дать постоять. Смешать со сметаной, залить яйца и огурцы, посыпать луком.

САЛАТ ИЗ МАНЖЕТКИ

Листья манжетки (молодые)..... 150 г
Лук зеленый..... 25 г
Хрен тертый..... 15 г
Сметана.....20 г
Соль.....по вкусу

Листья манжетки вымыть, опустить на минуту в кипяток, охладить и мягко нарезать. Смешать с луком и хреном, заправить сметаной.

САЛАТ ИЗ МАНЖЕТКИ С ЯЙЦОМ

Листья манжетки (молодые)..... 150 г
Яйцо вареное..... 1 шт.
Лук зеленый..... 25 г
Щавель или кислица.....25 г
Горчица готовая..... 1 ст.л.
Масло растительное.....2 ст.л.

Молодые листья опустить в кипяток на 1 мин., мелко нарезать, так же лук и щавель. Яйцо порезать кружочками. Горчицу растереть с маслом, заправить смесью зелень, сверху выложить яйцо.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОСОТОМ ОГОРОДНЫМ

Картофель вареный.....4 шт.
Осот огородный.....200 г
Морковь вареная.....1 шт.
Лук зеленый..... 100 г
Майонез.....0,5 стакана

Осот залить соленой водой, дать постоять 10-20 минут, нарезать. Картофель и морковь нарезать кубиками, лук

мелко нарезать. Все смешать, заправить майонезом. Можно добавить 50-100 г вареной колбасы или вареного мяса или рыбы, тогда этот салат можно подать как самостоятельное блюдо.

САЛАТ ИЗ ОСОТА ОГОРОДНОГО

Листья осота огородного.....100 г
Лук зеленый..... 50 г
Редис.....10 шт.
Сметана.....0,5 стакана

Осот вымочить 30-40 минут в соленой воде, мелко нарезать, смешать с нарезанными овощами, заправить сметаной или любой другой заправкой.

САЛАТ ИЗ ОСОТА С ХРЕНОМ

Осот огородный..... 350 г
Яблоки..... 1-2 шт.
Ветчина..... 150 г
Хрен тертый..... 50 г
Сметана.....0,5 стакана
Уксус.....1 ст.л.
Соль

Яблоки, ветчину и осот нарезать соломкой. Все смешать.

Такой же салат можно приготовить из отбеленных листьев одуванчика или цикория.

САЛАТ ИЗ ЛИСТЬЕВ ЛАПЧАТКИ

Зелень лапчатки (молодая)..... 100 г
Яйцо вареное..... 1 шт.
Лук зеленый..... 50 г
Сметана или майонез.....0,5 стакана

Зелень лапчатки и лук мелко нарезать, смешать с рубленным яйцом, заправить сметаной, майонезом или любой другой заправкой.

САЛАТ ИЗ ЛИСТЬЕВ ХРЕНА И ОГУРЦОВ

Листья хрена (молодые).....100 г
Лук зеленый..... 25 г
Огурец..... 1 шт.
Укроп и петрушка.....1 ст. ложка
Сметана.....0,3 стакана

Мелко нарезать листья хрена, огурец тонкими кружками, лук мелко нарезать, добавить зелень, заправить сметаной. Такой же салат готовят с любой другой зеленью — снытью, свербигой и т.д.

САЛАТ ИЗ БОДЯКА ОГОРОДНОГО С ОГУРЦОМ

Огурец свежий.....1 шт.
Бодяк огородный (молодые листья
и побеги).....1 стакан
Яйцо вареное..... 1 шт.
Горчица..... 1 ст.ложка
Масло подсолнечное..... 2 ст. ложки
Соль.....по вкусу

Яйцо нарезать кружочками. Огурец нарезать половинками кружочков, листья и молодые побеги бодяка очистить от колючек и мелко нарезать. Смешать масло с горчицей и заправить салат.

САЛАТ ИЗ ЛИСТЬЕВ ЛОПУХА

Лопух, листья резаные.....1 стакан
Хрен тертый..... 1 ст.л.
Лук зеленый резаный..... 2 ст.л.
Сметана.....4 ст.л.

Лопух промыть, опустить на 1-2 минуты в кипяток, обсушить, мелко нарезать, добавить остальные компоненты, перемешать.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНИ ЛЮЦЕРНЫ

Молодые листья люцерны..... 1 стакан
Яйцо вареное..... 1 шт.
Лук зеленый..... 0,5 стакана
Щавель или кислица.....2 ст. ложки
Сметана.....0,5 стакана

Листья мелко нарезать, яйцо размять вилкой, смешать все с мелко нарезанным луком и щавелем. Заправить сметаной.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНИ С ОРЕХАМИ

Одуванчик листья..... 100 г
Крапива.....50 г
Купырь или кервель, зелень.....25 г
Петрушка, зелень..... 25 г
Чеснок.....1 зубок
Масло растительное.....1/3 стакана
Уксус или лимонный сок..... 2 ст.ложки
Яйцо крутое.....1 шт.
Орехи грецкие.....8-10 шт.
или лесные..... 20-25 шт.
Соль, перец.....по вкусу

Зелень вымыть и нарезать. Чеснок раздавить, перемешать с маслом и уксусом, яйцо мелко нарезать. Орехи очистить, мелко нарубить и слегка обжарить на сухой сковороде. Все смешать.

САЛАТ ИЗ КРАПИВЫ С КЕФИРОМ

Крапива молодая..... 2 стакана
Лук зеленый рубленый.....0,5 стакана
Яйцо вареное.....1 шт.
Кефир.....0,5 стакана

Крапиву мелко нарубить и размять деревянной ложкой, смешать с луком и кефиром, украсить кружочками крутого яйца.

САЛАТ ИЗ КРАПИВЫ

(рецепт народной целительницы Иванки)

Молодую нежную крапиву собрать в чистом месте на восходе солнца. Подержать час в холодной воде, порезать, истолочь в деревянной или фарфоровой ступке, соединить с толченым молодым чесноком (количество чеснока опредилите сами - по вкусу, а главное, по состоянию своего желудка). Добавить нарезанные шпинат и щавель (в пропорции 1:1 с крапивой), укроп, петрушку, вареные яйца, заправить любым растительным маслом и лимонным соком или яблочным уксусом.

Автор предлагает этот салат для профилактики онкологических заболеваний.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНИ КОЗЛОБОРОДНИКА

Молодые листья и стебли козлобородника.. 200 г
Лук зеленый.....50 г
Укроп или петрушка.....20 г
Сметана или майонез.....0,5 ст.

Зелень козлобородника залить кипятком на 3-5 минут, нарезать. Нарезать лук и укроп, все смешать, заправить сметаной или майонезом.

ПАСТЫ ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ

ПАСТА С КЕРВЕЛЕМ ИЛИ КУПЫРЕМ И КРАПИВОЙ

Сыр.....100 г
Творог.....100 г
Кервель рубленый.....2 ст.л.
Крапива рубленая..... 3 ст.л.
Соль.....по вкусу

Кервель или купырь брать только самый молодой. Мелко нарезать. Крапиву нарезать и размять ложкой. Все смешать.

ПАСТА СО СНЫТЬЮ И ОГУРЦОМ

Сныть.....0,5 стакана
Огурец..... 1 шт.
Масло.....100 г
Творог.....0,5 стакана

Огурец нарезать мелкими кубиками. Сныть бланшировать в кипящей воде 2 мин., мелко порубить. Творог растереть с маслом, смешать с зеленью.

ПАСТА С ТОЛОКНОМ И ЦИКОРИЕМ

Молодые листья цикория.....0,5 стакана
Толокно..... 3 ст.л.
Масло.....50 г
Молоко..... 0,5 стакана
Соль.....по вкусу

Толокно размешать в молоке, прокипятить, охладить, добавить масло, мелко нарезанный цикорий и соль.

Вместо цикория можно использовать вымоченный одуванчик и осот.

ПАСТА ИЗ ЗЕЛЕНИ ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ

Крапива.....100 г
Листья одуванчика, мокрица, клоповник
или чесночник..... 100 г
Яйцо вареное..... 1 шт.
Масло сливочное.....50 г

Крапиву отварить в соленой воде 3-5 минут. Одуванчик мелко нарезать, вымочить в рассоле 20 минут или ошпарить кипятком. Остальную зелень мелко нарезать. Яйцо размять вилкой. Масло слегка размягчить. Смешать крапиву, одуванчик и свежую зелень, яйцо и мягкое масло в однородную массу, посолить по вкусу. Подавать на бутербродах или к отварному картофелю.

СНЫТЬ КВАШЕНАЯ

Молодые листья сныти с черешками вымыть, сложить в банку, пересыпая тертой морковкой, порошком хмели-сунели. Залить рассолом - 1,5 ч. ложки соли на 1 л воды. Для закваски положить корочку черного хлеба. Положить груз, чтобы сныть не всплывала и оставить бродить на 2-3 дня. После этого убрать в холодильник. Используют как гарнир или закуску.

СВЕРБИГА КВАШЕНАЯ

Молодые стебли очистить, самые кончики, длиной 6-8 см можно класть вместе с листьями. Технология такая же, как при квашении сныти. Используют как гарнир или закуску.

ОСОТ ОГОРОДНЫЙ СОЛЕНЫЙ

Листья и молодые стебли осота огородного 1 литровая банка

Укроп зонтики..... 2-3 шт.
Лист хрена.....1 шт.
Листья смородины черной..... 5-10 шт.
Чеснок.....4-5 зубков
Соль.....2 ч.л.

Листья и побеги промыть, уложить в банку, перекладывая приправами и солью. Хрен кладется по половине листа на дно и верх банки. Хранят в прохладном месте, употребляют как гарнир к мясу или добавляют в суп.

СВЕРБИГА В ТЕСТЕ

Блюдо готовится также, как, описанное в 1 главе - сурепка в тесте.

Молодые стебли свербиги очистить от кожицы, нарезать на кусочки 4-5 см длиной. Верхушки длиной 6-8 см можно жарить неочищенными, прямо с листьями. Так как сурепку можно жарить и очень молодые соцветия - при распускании первых 2-3 цветков.

БОРЩЕВИК В ТЕСТЕ

Молодые, только разворачивающиеся листья, или очищенные от кожицы черешки более старых обмакнуть в тесто и обжарить в масле.

СУПЫ

СУП ИЗ ПОЛЕВОГО ХВОЩА

Вода.....1 литр
«Пестики» полевого хвоща.....300 г
Морковь.....1 шт
Картофель.....2-3 шт
Сметана.....1/3 стакана
Масло.....1 ст. л.

Пестики очистить, нарезать картофель кубиками, варить вместе 10-15 минут, заправить обжаренной натертой морковью, прокипятить еще 2-3 минуты. При подаче заправить сметаной.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КОРНЕМ ДЯГИЛЯ

Корень дягиля.....10 г
Картофель.....2-3 шт.
Лук зеленый (измельченный).....0,5 стакана
Крупа геркулес.....3 ст.л.
Вода.....1 л
Масло.....1 ст.л.

В кипящую воду положить кусочек дягиля и крупу, варить 10 минут. Затем, добавить нарезанный кубиками картофель и варить еще 5 минут, положить мелко нарезанный лук и доварить до готовности картофеля. Заправить маслом, посолить по вкусу. При подаче корень дягиля вынуть.

СУП С ЗЕЛЕНЬЮ ДУДНИКА ИЛИ ДЯГИЛЯ

Морковь.....1 шт.
Петрушка.....1 шт.
Лук.....1 шт.
Зелень дягиля или дудника.....1 ст.ложка
Яйца.....2 шт.
Мука.....3 ложки
Масло слив.....1 ст.ложка
Вода.....1,5 л
Соль.....по вкусу

На воде, моркови, петрушке и луке приготовить отвар. Овощи использовать на салат. Из муки и яиц замесить тесто, оно должно получиться жидким, свободно стекающим с ложки. В кипящий отвар тонкой струйкой вливать тесто.

Когда клецки всплывут, снять с огня, добавить масло и очень мелко нарезанные молодые листочки дудника. Аналогично готовится суп с зеленым луком, но его берут больше — до 3 столовых ложек.

СУП ИЗ ДУДНИКА ЛЕСНОГО

Бульон.....0,5 л
Морковь.....1 шт.
Картофель.....2 шт.
Листья дудника.....50 г

Листья с черешками моют, мелко нарезают и заправляют ими бульон с картофелем и морковью. Подают с зеленью. Дягиль для этого супа не годится, он слишком сильно пахнет.

СУП ИЗ ОСОТА ОГОРОДНОГО ИЛИ ПОЛЕВОГО

Осот.....200 г
Вода или бульон.....1 л
Картофель.....1 шт.
Морковь.....1 шт.
Лук репчатый.....1 шт.

Осот вымочить в соленой воде 30-40 минут. В бульон положить нарезанный картофель и морковь, луковицу, разрезать пополам и испечь на сухой сковороде до темно-желтого цвета среза, положить в бульон вместе с картофелем, после приготовления супа убрать. Когда картофель и морковь почти сварятся положить нарезанный осот и варить еще 5-10 минут. Подавать с зеленью укропа или петрушки.

СУП ИЗ ОСОТА ОГОРОДНОГО ИЛИ ПОЛЕВОГО

Осот.....200 г
Картофель.....2 шт.
Лук.....1 шт.

Морковь.....1 шт.
Мука.....1 ст.л.
Вода.....1 л
Масло слив.....2 ст.л.

Нарезать и отварить картофель почти до готовности. Лук и морковь мелко нарезать и обжарить в масле, затем добавить туда же муку. Осот вымочить в соленой воде. Положить в кипящий суп нарезанные листья осота, лук и морковь и прокипятить еще 10 минут. При подаче можно добавить сметану или половину крутого яйца.

СУП ИЗ ОСОТА, ОДУВАНЧИКА ИЛИ КОЗЛОБОРОДНИКА

Зелень осота, одуванчика
или козлобородника..... 100 г
Щавель..... 50 г
Сныть, пастушья сумка, первоцвет — любая нейтральная зелень по вкусу.....50 г
Бульон.....1,5 л (можно из кубиков)
Сметана.....0,5 стакана
Яйцо.....1 шт.

Растения с млечным соком ошпарить кипятком на 3-5 минут, слить. Бульон вскипятить, всю зелень нашинковать узкими полосками, всыпать в бульон, варить 5-10 минут. Снять с огня, влить сметану, размешанную с сырым желтком. Подавать с гренками.

СУП ИЗ КОРНЕЙ ЛОПУХА ИЛИ КОЗЛОБОРОДНИКА

Корень лопуха или козлобородника....0,5 кг
Лук репчатый.....1 шт. (маленькая)
Морковь.....1 шт.
Сметана.....0,5 стакана
Желток..... 1 шт.
Вода.....1,5 л
Мука.....1 ст.л.

Корни очистить, порезать на мелкие кусочки, так же порезать лук и морковь, отварить процедить. Половину корней положить в отвар целыми, остальное протереть туда же через сито. Муку размешать с желтком и сметаной, влить в суп, вскипятить. Подавать с гренками.

СУП С КОРНЯМИ КОЗЛОБОРОДНИКА

Картофель.....200 г
Корни козлобородника..... 100 г
Морковь..... 1 шт.
Лук репчатый..... 1 шт. (маленькая)
Масло..... 1 ст. л.
Зелень укропа..... 1 ст. л.

Картофель и нарезанный козлобородник отварить в соленой воде по полуготовности. Морковь и лук нашинковать и слегка потушить в масле. Добавить морковь и лук в кастрюлю с картофелем и козлобородником, проварить еще 5-10 минут. Подавать с зеленью укропа или петрушки.

СУП ИЗ БОДЯКА ОГОРОДНОГО

Бодяк (молодые листья и побеги)..... 2 стакана
Картофель..... 2-3 шт.
Пшено..... 0,5 стакана
Вода..... 1 литр
Масло сливочное..... 2 ст.ложки
Соль..... по вкусу

Бодяк очистить, мелко нарезать, сложить в алюминиевую кастрюльку, залить водой, чтобы ее было на палец больше зелени, положить масло и тушить на малом огне около 40 минут. В кипящую воду всыпать пшено и мелко нарезанный картофель. Через 10-15 минут выложить туда же бодяк, доварить до готовности крупы. При подаче можно добавить сметану или 1/2— 1/4 вареного яйца на порцию.

СУП ИЗ ЗЕЛЕНИ ЛЮЦЕРНЫ

Зелень люцерны резанная.....1,5 стакана
Морковь..... 1 шт.
Яйцо..... 1 шт.
Мука.....0,5 стакана
(приблизительно)
Соль.....по вкусу
Зелень укропа
Масло сливочное..... 2 ст.л.
Вода.....1,5 литра

Вскипятить воду, отварить в ней нарезанную морковь. Из муки и яйца замесить тесто, открывать влажной ложкой кусочки теста и опускать их в кипящий суп. Когда клецки всплывут, высыпать в суп нарезанную люцерну, варить еще 5-10 минут, заправить маслом и посыпать укропом. В этот суп вместо масла можно положить сметану.

СУП ИЗ ЗЕЛЕНИ С ЯИЧНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

Крапива, свербига, борщевик, сныть, лопух, манжетка (в смеси (лучше) или отдельно).....2 стакана
Яйца.....3 шт.
Масло растительное.....1 ч.л.
Бульон.....1 л

Мелко нарезанную зелень (отдельные виды можно пропустить), потушить в небольшом количество воды и протереть через сито, или измельчить гомогенизатором от миксера. Влить бульон, вскипятить. Яйца смешать с маслом и взбить. В кипящий бульон влить через дуршлаг или крупное сито яйца. Как только хлопья всплывут — выключить и подавать. Можно посыпать зеленым луком.

СУП ИЗ ЛУГОВОЙ ЗЕЛЕНИ

Смесь трав (приблизительно в равных пропорциях) — щавель, свербига, борщевик, купырь, осот, мята.....100 г
Лук зеленый..... 50 г
Масло сливочное.....50 г
Геркулес.....2 ст.ложки
Бульон из кубика.....1 л
Сметана.....0,5 стакана
Соль, перец.....по вкусу

Зеленый лук мелко нарезать и потушить в масле, залить бульоном добавить «геркулес», вскипятить. Всю зелень мелко нарезать, варить еще 5 минут при подаче добавить сметану, посолить.

ЧОРБА ИЗ КРАПИВЫ

(румынская кухня)

Вода.....1,5 л
Крапива.....500 г
Репчатый лук.....1 головка
Перец красный..... на кончике ножа
Рис.....40 г
Соль.....по вкусу
Квас-борщ или лимонный сок..... по вкусу
Для заправки:
Мука.....1 ст.л.
Масло растительное.....80 мл.

Листья молодой крапивы перебрать, промыть и опутить в кипящую подсоленную воду (1,5 л), варить на слабом огне. В разогретом масле подрумянить муку, смешать с мелко нарезанным луком и красным перцем, развести отваром крапивы, хорошо перемешать и заложить вместе с рисом в чорбу. Когда рис готов, чорбу подкислить квасом или лимонным соком.

СУП С МОЛОДОЙ КРАПИВОЙ

Вода.....1 л
Крапива.....800 г
Мука.....3 ч.л.
Сметана.....0,5 стакана
Масло.....1 ст.л.
Рубленные укроп и петрушка.....0,5 стакана
Яйцо.....1 желток

Отварить крапиву в подсоленной воде, процедить, протереть. Полстакана крапивного отвара остудить, остальной вскипятить. В охлажденном отваре развести муку и влить его тонкой струйкой, постоянно помешивая, в кипящий отвар. Когда отвар вскипит и загустеет, соединить с протертой крапивой, прибавить сметану с желтком, масло, зелень, соль и прогреть не кипятя.

СУП С КРАПИВОЙ И ФАСОЛЬЮ

Крапива.....300 г
Фасоль.....1 стакан
Масло растительное.....4 ст.л.
Лук репчатый.....1 шт.
Вода.....2 литра
Сметана.....0,5 стакана
Укроп.....2 ст.л.

Фасоль замочить на ночь и отварить без соли, добавить соль, рубленый лук, растительное масло. Довести до кипения, положить рубленную крапиву, укроп и сметану.

СУП ЛИМОННЫЙ С РИСОМ, ЛИСТЬЯМИ ЛОПУХА И СМЕТАНОЙ

Рис.....0,5 стакана
Листья лопуха.....200 г
Масло.....1 ст.л.

Сметана.....0,5 стакана
Лимон..... 0,5
Рубленные укроп и петрушка.....0,5 стакана

Отварить рис в подсоленном кипятке, опустить в него мелко нарезанные листья лопуха, варить еще 10 минут, добавить масло, сметану и прогреть не кипятя. Всыпать рубленную зелень, положить ломтики лимона.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ЦВЕТАМИ ОДУВАНЧИКА

Свекла с ботвой.....1 шт.
Молоко..... 1 л
Вода.....1 л
Одуванчики (цветы)..... 20 шт.

Свеклу промыть, нашинковать соломкой. Ботву нарезать. В кипяток с солью положить свеклу и ботву, прокипятить. Влить молоко, снова вскипятить. В тарелки положить промытые очищенные от оберток цветы одуванчика, залить супом.

СУП ЛАПША СО СНЫТЬЮ

Морковь.....1 шт.
Сныть.....1 стакан
Вода..... 1,5 литра
Вермишель или лапша..... 0,5 стакана
Масло.....2 ст.л.

Морковь нашинковать, прогреть с маслом, выложить в кипящую воду. Варить 3-4 минуты, затем высыпать вермишель и сныть, посолить, варить до готовности вермишели.

СУП ИЗ КЛОПОВНИКА ИЛИ ЧЕСНОЧНИКА

Клоповник или чесночник, зелень..... 100 г
Картофель..... 4 шт.
Мелкие макароны..... 3 ст. ложки сухих
Сметана..... 4 ст. ложки
Вода..... 1 литр
Масло..... 1 ст.л.

Картофель очистить мелко нарезать и сварить в соленой воде до мягкости. Зелень вымыть, мелко нарезать и за 5 минут до конца варки всыпать 3/4 всего количества. Протереть суп через сито или раздробить овощи миксером. Макароны сварить отдельно. При подаче положить масло, сметану, макароны и остаток свежей зелени.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

КОТЛЕТКИ ИЗ СНЫТИ СО ЩАВЕЛЕМ

Сныть..... 900 г
Щавель..... 200 г
Масло..... 0,5 стакана
Сметана..... 0,5 стакана
Лук..... 1 головка
Яйцо..... 2 шт.

Сныть и щавель сварить в подсоленном кипятке, процедить и протереть. Лук пошинковать и подрумянить в масле. В протертую смесь щавеля и сныти добавить 2 яйца, поджаренный лук, размоченный в молоке хлеб. Все тщательно перемешать и сформировать котлетки, обжарить их до румяной корочки в прогретом масле. Обжаренные горячие котлетки можно положить на сковородку, смазанную маслом, Залить сметаной, дать постепенно прогреться в духовке, не кипитя.

КРАПИВА С МАСЛОМ И ЯЙЦАМИ

Крапива..... 1 кг
Лук..... 4 головки
Масло топленое..... 6-8 ст.л.
Яйца..... 4 шт.
Зелень кинзы..... 8 веточек
Соль.....по вкусу

Крапиву сварить и слегка отжать. Нашинкованный лук потушить до мягкости в 3-4 ложках масла, положить в него крапиву, мелко нарезанную кинзу, масло, соль. Все хорошо перемешать и снова потушить. Залить взбитыми яйцами и довести до готовности яиц.

КРАПИВА МОЛОДАЯ С ЗАПРАВКОЙ ИЗ СМЕТАНЫ

Крапива..... 1,2 кг
Масло..... 1,5 ст.л.
Мука.....6 ч.л.
Сметана..... 0,5 стакана
Яйца..... 1-2 желтка

Крапиву сварить в подсоленной воде, процедить и протереть. Муку подрумянить на масле и вскипятить с 1,5 стакана отвара крапивы. Затем, добавить масло, смешанную с желтком сметану, соль и прогреть не кипятя.

ЯХНИЯ ИЗ КРАПИВЫ

(болгарская кухня)

Крапива..... 500 г
Лук репчатый..... 2 шт.
Масло растит.....2 ст.л.
Орехи грецкие..... 100 г

Крапиву моют, обдают кипятком и варят в подсоленной воде до готовности. Пассируют мелко нарезанный лук, добавляют протертую через сито крапиву и тушат до загустения. Перед подачей посыпают толчеными орехами.

КВАШЕНАЯ КРАПИВА

Крапива.....5 кг
Соль.....100 г
Морковь.....150 г
Яблоки.....150 г
Брусника или клюква.....50 г
Тмин или укроп (семена).....2 г
Лавровый лист, душистый перец.....по вкусу

Молодые побеги крапивы моют и укладывают в эмалированную или дубовую посуду вместе с нарезанной морковью, яблоками, брусникой или клюквой, тмином, лавровым листом, перцем и солью. Затем накладывают гнет. Через две недели крапиву можно использовать в щи, для приправ к мясу и рыбе.

ЖАРЕНАЯ КРАПИВА

Крапива.....0,5 кг
Масло.....2-3 ст.ложки
Соль.....по вкусу
Перец красный.....по вкусу
Пряные травы (чеснок, укроп и т.д.) по вкусу

Молодые побеги крапивы потушить с маслом на очень маленьком огне около 10 минут, добавить соль, перец и любые пряные травы для запаха.

ЗАПЕКАНКА С КРАПИВОЙ

Молодая крапива..... 700 г
Сливочное масло..... 100 г
Мука..... 125 г
Молоко..... 300 мл
Сыр..... 50 г
Рис..... 50 г
Яйцо..... 2 шт.
Соль и перец.....по вкусу

Листья молодой крапивы тщательно промыть и отварить в соленой воде в течение 15 минут, откинуть на сито, промыть холодной водой, дать стечь и мелко нарезать. Рис, отварить, не разваривая, в соленой воде и промыть холодной водой. В отдельной кастрюле разогреть сливочное масло и спассеровать муку, добавить, помешивая, крапиву и рис, спассеровать вместе 5 минут и, не переставая помешивать, влить теплое молоко. Посолить, поперчить и выложить в смазанный маслом и обсыпанный сухарями сотейник. Залить взбитыми яйцами с тертым сыром и запечь в духовке. Запеканка получается жутковатого темно-зеленого цвета, но очень вкусная.

ИВАН-ЧАЙ ЖАРЕНЫЙ

Иван-чай (побеги) .....200 гр
Яйцо.....1 шт
Мука..... 0,5 стакана

Для этого блюда рекомендуется использовать очень молодые побеги иван-чая, с еще не распустившимися листьями. Яйцо тщательно взбить. Мелкие побеги лучше брать по 2-3 вместе, более толстые по одному. Пучок или отдельный побег обмакнуть в яйцо, затем обвалять в муке и обжарить в масле до обазования румяной корочки. Подавать горячими.

КАША ИЗ КОРНЕЙ ИВАН-ЧАЯ

Корень иван-чая.....1 стакан
Морковь.....2-3 шт
Изюм..... 0,5 стакана

На дно кастрюли укладывают морковь, натертую на крупной терке, на нее сухие размолотые корни иван-чая (можно использовать и сырые, нарезанные на небольшие кусочки), а сверху - промытый изюм. Содержимое кастрюли заливают горячей водой так, чтобы она покрывала верхний слой, доводят до кипения, варят 3-4 минуты и настаивают без огня с закрытой крышкой 8-10 минут. Подают слоями или перемешивают, заправляют сметаной или сливочным маслом.

ЛЕПЕШКА ИЗ КОРНЕВИЩ ИВАН-ЧАЯ

Высушенные корневища иван-чая размолоть в муку в кофейной мельнице.

Мука из иван-чая..... 3 ст.ложки
Мука пшеничная.....2 ст.ложки
Масло растительное..... 2 ст.ложки
Яйцо.....1 шт.
Кефир.....0,5 стакана
Сода.....1/4 ч.л.
Соль.....по вкусу

Смешать муку из иван-чая с пшеничной, добавить соль, соду, масло, яйцо и кефир. Тесто хорошо размешать и выпекать лепешки как блины. Сковороду можно не смазывать.

КРАПИВА ТУШЕНАЯ С БРЫНЗОЙ

Крапива.....80 г
Топленое масло.....15 г
Зеленый лук..... 10 г
Пшеничная мука..... 20 г
Тертая брынза..... 30 г
Молоко..... 65 мл
Яйцо.....1/2
Соль, специи.....по вкусу

Крапиву нашинковать и тушить 5 минут, добавить нарезанный зеленый лук, соль, перец, муку, тертую брынзу, тушить еще 5 минут. В эту же посуду залить омлетную массу и запечь в духовом шкафу

СОУС ИЗ ХРЕНА МЯГКИЙ

Хрен тертый..... 1 стакан
Сметана.....2 ст. л.
Яйца.....2 шт
Сахар, соль..... по вкусу

Тертый хрен ошпарить на сите кипятком, отжать от воды, добавить сметану и два вареных желтка, соль, сахар, растереть все до получения однородной массы. Белки мелко порубить и добавить в готовый соус.

СНЫТЬ ЖАРЕНАЯ С ЯЙЦОМ

Сныть.....400 г
Яйцо.....2 шт.
Жир для жарки.....1-2 ст.ложки

Мелко нарезанную сныть протушить в разогретом жиру 5-10 минут, залить взбитыми яйцами и прожарить до свертывания яиц.

СНЫТЬ ТУШЕНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

Листья сныти.....100 г
Картофель.....3 шт.
Лук репчатый.....1 шт.
или зеленый..... 0,5 стакана
Томат-паста..... 2 ст.ложки
Соль, перец.....по вкусу

Сныть нарезать, посолить, протушить на малом огне 10 минут. Картофель нарезать крупными кусочками, лук мелко нарезать, залить водой, чтобы она покрыла овощи, варить 10 минут. Добавить сныть и томат-пасту вскипятить.

КАША ПШЕННАЯ СО СНЫТЬЮ

Снять рубленная..... 1,5 стакана
Крупа пшенная.....1 стакан
Вода..... 4 стакана
Масло.....3 ст.л.
Соль.....по вкусу

Пшено замочить, варить 10 минут. Сныть мелко нарезать, положить в кашу, довести ее до кипения, закрыть кастрюлю, завернуть в газету и одеяло на 1 час.

В готовую кашу положить масло.

ГОЛУБЦЫ ИЗ ЛОПУХА ИЛИ МАТЬ-И-МАЧЕХИ

Листья лопуха или мать-имачехи.....10 шт
Рис вареный.....1 стакан
Морковь.....1 шт.
Лук репчатый.....1 шт.
Томат-паста..... 0,5 стакана

Морковь и лук нарезать и обжарить на масле, смешать с рисом, завернуть в листья и тушить, залив томатом,

разбавленным водой. Листья лопуха брать только от растений первого года жизни.

МАРИНОВАННАЯ СНЫТЬ

На 1 литр маринада:
Соль.....1 ст. ложка
Сахар.....1 ч. ложка
Гвоздика.....2 шт.
Перец душистый.....12 шт.
Лавровый лист.....2 шт.
Уксус 6%.....0,5 л
Вода.....0,5 л
или
Вода.....1 литр
Уксусная эссенция 80%.....2 ст. ложки

Маринадную заливку готовят в эмалированной посуде. Налить в кастрюлю воду, добавить соль, сахар и пряности и прокипятить 10-15 минут. Затем добавить уксус и не давая кипеть прогреть еще 10-15 минут. Кипятить заливку после добавки уксуса нельзя, он улетучится.

Для маринования рекомендуется брать только очень молодую, почти прозрачную сныть. Можно использовать черешок вместе с листовой пластинкой, но при заготовке на зиму лучше взять одни черешки, которые обрезаются по длине банки и плотно набиваются в нее вертикально. Если сныть готовится для немедленного употребления, ее выкладывают в горячий маринад и прогревают 5-10 минут. Затем снимают с огня и оставляют в маринаде на сутки.

Для зимнего консервирования сныть раскладывают в банки, доводят маринад до кипения и немедленно заливают им банки до верхнего края. Тут же закатывают стерильными крышками, переворачивают и заворачивают в ватное одеяло на 6-12 часов, можно оставить их в одеяле на ночь.

ЧЕРЕШКИ ЛОПУХА МАРИНОВАННЫЕ

Черешки листьев лопуха первого года развития (черешки листьев старых лопухов горькие) окунуть на 2-3 минуты в кипяток, очистить от кожицы. Далее мариновать как сныть.

СВЕРБИГА МАРИНОВАННАЯ

Молодые стебли очистить от кожицы и листьев. Далее мариновать как сныть.

ЛИСТЬЯ БОРЩЕВИКА МАРИНОВАННЫЕ

Взять очень молодые, еще свернутые листья, или очищенные от кожицы черешки более старых. Далее мариновать как сныть.

ЯИЧНИЦА С ХВОЩЕМ

«Пестики» полевого хвоща.....2 стакана
Яйца.....3 шт.
Лук зеленый.....2 ст. л
Масло.....1 ст. л.

Пестики очистить от кожицы, порезать, обжарить на масле 4-5 минут, залить яйцами и дожарить до готовности. Когда яйца начнут густеть, посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

КОТЛЕТЫ ИЗ ХВОЩА

«Пестики» хвоща.....2 стакана
Рис.....0,5 стакана
Яйцо.....1 шт.

Рис отварить до готовности, смешать с мелко нарезанным хвощем и яйцом, посолить по вкусу, сделать котлеты, обвалять в сухарях, обжарить до золотистой корочки.

ПИРОГ СО СТЕБЛЯМИ ХВОЩА ПОЛЕВОГО

Спороносные побеги хвоща..... 200 г
Молоко..... 1 стакан
Мука..... 4 стакана
Сахар..... 1 стакан
Яйца..... 4 шт.
Соль..... по вкусу

Молодые побеги хвоща мелко нарезать, выложить в сковородку, смазанную маслом. Яйца взбить с сахаром, добавить молоко и муку. Тестом залить хвощ и выпекать в духовке.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ХВОЩОМ

Хвощ полевой (спороносные побеги). 100 г
Творог..... 200 г
Яйцо крутое..... 1 шт.
Сметана..... 2 ст.л.
Мука..... 2 ст.л.
Масло сливочное..... 1 ч.л.
Соль..... по вкусу

Творог перемешивают с рубленным яйцом, мелко нарезанным хвощом, солят, добавляют муку, заливают сметаной и выпекают в духовке.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ЛЮЦЕРНЫ

Молодая люцерна..... 700 г
Сливочное масло..... 100 г
Мука..... 125 г
Молоко..... 300 мл
Сыр..... 50 г
Рис..... 50 г
Яйцо..... 2 шт.
Соль и перец..... по вкусу

Листья молодой люцерны тщательно промыть и отварить в соленой воде в течение 15 минут, откинуть на сито, промыть холодной водой, дать стечь и мелко нарезать. Рис, отварить, не разваривая, в соленой воде и промыть холодной водой. В отдельной кастрюле разогреть сливочное масло и спассеровать муку, добавить, помешивая, люцерну и рис, спассеровать вместе 5 минут и, не переставая помешивать, влить теплое молоко. Посолить, поперчить и выложить в смазанный маслом и обсыпанный сухарями сотейник. Залить взбитыми яйцами с тертым сыром и запечь в духовке.

СОЦВЕТИЯ ЛЮЦЕРНЫ В ТЕСТЕ

Для теста:

Мука..... 2,5 ст.л.
Яйца.....1 шт.
Молоко или сметана..... 2 ст.л.
Водка..... 1 ст.л.
Цветущие веточки люцерны, начавшие распускаться.

Желток растереть с молоком или сметаной, влить водку, всыпать муку до получения теста консистенции густой сметаны. Белок взбить в крепкую пену, выложить на тесто, аккуратно перемешать снизу вверх, стараясь не смять белок. В полученное тесто обмакивать соцветия люцерны обжаривать в большом количестве жира.

КОТЛЕТЫ ИЗ ЛЮЦЕРНЫ

Зелень люцерны..... 1 стакан
Рис вареный.....1 стакан
Яйцо.....1 шт.
Лук репчатый.....1 шт.
Соль.....по вкусу
Масло.....2 ст.л.
Сухари молотые..... 0,5 стакана

Лук мелко нарезать, обжарить на масле. Смешать рис, лук, мелко нарезанную люцерну и яйцо. Сформировать котлеты, обвалять в сухарях и обжарить на масле. Подавать со сметаной или томатным соусом.

КОТЛЕТЫ ИЗ МАНЖЕТКИ

Манжетка.....200 г
Крупа манная.....0,5 стакана
Яйцо.....1 шт.
Соль.....по вкусу
Сухари для панировки
Жир для жарки

Сварить густую манную кашу на воде или молоке. Охладить, смешать с яйцом и мелко нарезанной манжеткой. Разделать на котлеты, обвалять в сухарях и обжарить до образования хрустящей корочки. Подавать со сметаной, маслом или томатным соусом.

ЖАРЕНЫЕ ЦВЕТОЧНЫЕ ПОЧКИ ДУДНИКА ЛЕСНОГО

Цветочные почки дудника..... 100 г
Масло сливочное.....1 ст.л.
Сухари..... 2 ст.л.
Соль.....по вкусу

Цветочные почки отварить в соленой воде, слить воду, поджарить на масле. Сухари отдельно обжарить без масла до золотистого цвета, смешать с дудником.

ТУШЕНЫЙ ОСОТ

Осот.....500 г
Масло сливочное.....2 ст.л.
Сметана.....2 ст.л.
Мука.....1 ст.л.
Сахар..... 1 ст.л.
Зелень петрушки, укропа, мяты

Если осот очень горький — вымочить 10 мин. в соленой воде. Нарезанный осот тушить 5 минут в половине стакана воды, посолить, пересыпать мукой и тушить еще 3 минуты. В готовое блюдо добавить сахар, сметану и мелко порезанную зелень.

ИКРА ИЗ ОСОТА ОГОРОДНОГО ИЛИ ПОЛЕВОГО

Листья осота..... 200 г
Морковь.....1 шт.
Лук репчатый.....1 шт.
Томат.....1 ст.л.
Масло растительное.....1-2 ст.л.

Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Осот вымочить в соленой воде, или опустить в кипяток на 3-5 минут. Мелко порубить. Обжарить лук, затем добавить осот и морковь, жарить еще 5-10 минут. заправить томатом.

ЛЕПЕШКИ ИЗ ЗЕЛЕНИ С ТВОРОЖНЫМ СОУСОМ

Зелень..... 3 ст.ложки
(чесночница, гулявник, клоповники, свербига, ярутка, купырь в смеси (лучше) или отдельно)
Мука.....200 г
Яйца..... 3 шт.
Вода.....1 стакан
Сыр тертый..... 50 г (не обязательно)
Лук репчатый..... 1 шт.
Соль, перец..... по вкусу
Масло для жарки

Соус

Творог..... 250 г
Сметана или молоко.....4 ст.л.
Лук зеленый.....1-2 ст.л.
Хрен или корень свербиги..... 1-2 ч.ложки

Замесить тесто, добавить в него мелко нарезанный репчатый лук и зелень. Дать постоять час. Жарить на масле с двух сторон.

Для соуса взбить творог со сметаной, добавить лук и натертый хрен.

ХЕТЧИН

(лепешки из балкарской кухни)

Тесто
Кефир или вода.....2/3 стакана
Яйцо.....1 шт.
Мука.....2,5 стакана
Соль.....1/2 ч.л.

Замесить крутое тесто, как на лапшу. Если оно делается на воде, добавить чайную ложку уксуса. Дать тесту постоять около часа под полотенцем. Нарезать на кусочки величиной с яйцо (можно крупнее) раскатать в круглую лепешку. На середину выложить фарш и защипать все края вверх, как бы затягивая мешочек. Полученный шарик с начинкой раскатать скалкой в плоский блин, так чтобы он не порвался. Жарить без масла на сухой чугунной сковороде с двух сторон. Готовая лепешка вздувается пузырем. Поджаренный хетчин смазать сливочным маслом. Подавать горячим.

Начинка:
1 вариант

Зелень (сурепка, купырь, сныть, борщевик, крапива, свербига, лопух и другие).... 2 стакана
Творог.....250 г
Яйцо.....1 шт.
Соль, перец.....по вкусу

Зелень мелко нарезать, потушить с водой 5-10 минут, смешать с творогом и яйцом.

2 вариант

Зелень.....2 стакана
Картофель.....4 шт.
Лук репчатый.....1 шт.
Масло.....3 ст.л.

Зелень нарезать и протушить, лук мелко нарезать и поджарить, из картофеля сделать пюре. Все смешать.

СОУС ИЗ ЗЕЛЕНИ К ВАРЕНОЙ РЫБЕ

Зелень острых трав — чесночницы, сердечника, гулявника, клоповника, ложечницы, хрена, ярутки, сурепки — в смеси или отдельно.....1 стакан
Лук репчатый.....1 шт.
Масло сливочное.....100 г
Бульон мясной.....100 г
Сливки.....1 стакан
Вино белое.....100 г

Репчатый лук мелко нарезать и тушить в масле до прозрачности, залить бульоном, вином и сливками и варить, пока соус не загустеет. Зелень очень мелко нарезать, добавить в соус. Подавать к отварной рыбе горячим или холодным.

РАЗНОЦВЕТНЫЕ БУТЕРБРОДЫ

Хлеб.....1 батон
Яйца.....8 шт.
Масло сливочное.....40 г
Майонез.....2 ст.л.
Томатный кетчуп.....1,5 ст. л.
Хрен тертый или корень свербиги.....1,5 ст.л.
Пюре из борщевика или крапивы.....2 ст.л.

Яйца отварить. Зелень борщевика или крапивы отварить, протереть через сито или растереть ложкой. Яйца, масло и майонез растереть миксером в однородную массу, разделить на три части, смешать каждую с одним из компонентов — хреном, томатом или пюре. На ломтик хлеба выложить рядом по 1 ст.л. каждой массы.

КОРЕНЬ ЛОПУХА В ТЕСТЕ

Корни лопуха.....750 г
Мука.....3 ст.л.
Вода.....5 ст.л.
Яйца.....2 маленьких
Соль, перец
Масло для жарки

Корни лопуха вымыть, отварить на пару (примерно 30 мин.). Нарезать кружочками наискось толщиной около 0,5 см. Муку залить водой и дать набухнуть 30 минут. Добавить яйца, соль, перец. Лопух обмакивать в тесто и жарить до образования хрустящей корочки. Корень брать с растений первого года осенью или рано весной.

КОРЕНЬ ЛОПУХА СО СЛИВКАМИ И ГОРЧИЦЕЙ

Лопух.....500 г
Лук репчатый.....1 шт.
Масло сливочное.....1 ст.л.
Сливки.....0,5 стакана
Горчица готовая.....1 ч.л.
Сок лимона.....1 ст.л.

Лопух очистить, нарезать толстыми кружочками, отварить 2-3 мин. в кипятке с солью. Лук мелко нарезать, потушить до прозрачности, добавить сливки и горчицу. Выложить лопух, тушить все 15-20 минут. При подаче добавить лимонный сок и любую пряную зелень.

ИВАН-ЧАЙ С РИСОМ

Молодой иван-чай.....200 г
Рис.....1 стакан
Масло сливочное.....0,5 стакана
Курага или изюм..... 0,5 стакана

В аллюминиевой кастрюле с толстыми стенками растопить масло. В кипящем масле обжарить рис до светло-желтого цвета, добавить мелко нарезанный иван-чай и жарить еще 2-3 минуты. Положить промытые изюм или курагу, влить 2 стакана воды и варить до готовности риса, перед окончанием варки можно добавить 1/4 чайной ложки корицы.

ПЮРЕ ИЗ ЛИСТЬЕВ ЛОПУХА СО ЩАВЕЛЕМ

Листья лопуха.....2 кг
Щавель..... 200 г
Мука.....6 ч. л.
Масло.....1 ст. л.
Молоко..... 1 стакан
Сахар..... 1 ч. л.
Яичный желток.....1 шт.

В подсоленной воде отварить листья лопуха и щавель, процедить, протереть. Муку подрумянить в масле, вскипятить со стаканом отвара от шпината и щавеля. Прибавить стакан сырого молока, разболтанного с желтком, масло, сахар и прогреть не кипятя до загустения.

КОРНИ ЛОПУХА ПЕЧЕНЫЕ

Корни моют, пекут в духовом шкафу, очищают от кожицы. Подают с растительным или сливочным маслом. Корни брать от растений первого года осенью или рано весной.

КОРНИ ЛОПУХА МАРИНОВАННЫЕ

Корни моют, очищают от кожицы ошпаривают кипятком.

Корни лопуха.....1 кг.
Соль.....50 г
Уксус.....0,5 стакана
Гвоздика.....2 шт.
Перец горошком.....10 шт.
Лавровый лист.....2 шт.
Чеснок.....1 головка

Сварить маринад — вскипятить воду с пряностями и солью, кипятить 10-15 минут, влить уксус и выключить. Корни лопуха нарезать, разложить в банки, добавить очищенный чеснок, залить маринадом и простерилизовать. Используют как гарнир к мясу.

КОРНИ ЛАПЧАТКИ ОТВАРНЫЕ

Корни лапчатки.....200 г
Сало свиное.....50 г
Лук репчатый.....1 шт.
Укроп резаный.....1 ч.л.

Корни лапчатки отварить в соленой воде, очистить. Сало мелко нарезать, частично вытопить и на нем обжарить до золотистого цвета мелко нарезанный лук. Полить клубни шкварками с луком и посыпать укропом.

ПЮРЕ ИЗ КОРНЕЙ И ЛИСТЬЕВ ЛАПЧАТКИ

Листья и корни лапчатки.....200 г
Молоко.....0,5 стакана
Мука.....1 ст.л.
Соль.....по вкусу
Мята сухая.....1 щепотка

Листья и корни лапчатки пропустить через мясорубку, залить водой так, чтобы они были только покрыты, протушить на малом огне до мягкости. Муку разболтать в молоке, вылить в лапчатку добавить соль и мяту, прогреть до загустения.

ЛЕПЕШКИ ИЗ ЛАПЧАТКИ

Корневища лапчатки сухие..... 100 г
Мука пшеничная.....0,5 стакана
Кефир.....0,5 стакана
Яйцо.....1 шт.

Высушенные корневища смолоть в кофемолке. Из порошка лапчатки, муки, кефира и яйца замесить тесто как для блинов. Испечь лепешки на масле или маргарине.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ВАРЕНОЙ КОЛБАСЫ С ЧЕСНОЧНИКОМ ИЛИ ДУДНИКОМ

Колбаса вареная.....200 г
Хлеб белый.....3-4 ломтика
Мука.....3 ст.ложки
Масло сливочное.....1 ст.л.
Лук репчатый.....1 шт.
Чесночник листья
мелко нарезанные.....0,5 стакана
или дудник листья
мелко нарезанные.....0,5 ст.ложки
Соль, перец.....по вкусу

Колбасу мелко нарезать, хлеб намочить в воде или молоке, вбить яйца, добавить зелень и муку, посолить, поперчить, разделать массу на шарики величиной с грецкий орех, варить в кипящей подсоленной воде, пока не всплывут. Вынуть шумовкой, подавать с отварным картофелем и жареным луком.

КОРНИ КОЗЛОБОРОДНИКА В ЛИМОННОМ СОУСЕ

Корни козлобородника.....400 г
Масло сливочное.....1 ст. л.
Овощной отвар или бульон.....1,5 стакана
Мука.....3-4 л.
Молоко..... 0,5 стакана
Лимон..... 1 шт.
Соль.....по вкусу

Очистить корни, сварить в подсоленном кипятке. Отвар использовать для соуса. Вскипятить 1 стакан отвара, разболтать муку в 0,5 стакана холодного отвара и влить в кипящий. Размешать и проварить до загустения. В горячую смесь влить молоко, положить масло, сахар и сок и цедру одного лимона. В горячий соус положить нарезанные корни и подогреть не кипятя.

БЛЮДА С ПАПОРОТНИКОМ

Для всех блюд папоротник предварительно отваривают в большом количестве соленой воды, промывают проточной водой для удаления чешуек, которые остаются в неразвернутых «улиточках» и которые до варки удалить не удается. Во всех дальнейших рецептах подразумевается отваренный папоротник - орляк или страусопер.

Свежий орляк отваривают в соленой воде, он варится дольше страусопера - 10-15 минут после закипания. Затем воду сливают, промывают папоротник и используют для приготовления блюд. Блюда из соленого и свежего папоротника несколько отличаются по вкусу.

Соленый папоротник перед употреблением нужно промыть несколько раз в холодной воде, залить водой, довести до кипения, слить, промыть опять залить водой и так 5-6 раз. Можно вымочить папоротник в течение суток, меняя воду, и отварить 5-10 минут.

КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ПАПОРОТНИК

Отваренный папоротник плотно сложить в банки, предварительно простерилизованные паром. Залить кипящим раствором соли (15 г/л) закатать, перевернуть банки и завернуть их в одеяло на 3-4 часа или оставить в нем до утра.

Приготовленный таким образом папоротник используется зимой для приготовления блюд.

ЖАРЕНЫЙ ПАПОРОТНИК

Отваренный папоротник поджарить на подсолнечном масле или маргарине. Посыпать жареными сухарями. Сухари для аналогичных блюд нужно готовить по польскому способу. Для этого вначале подрумянивают сухарики на сухой сковородке до золотистого цвета, а затем, сняв с огня, кладут сливочное масло, которое должно только растопиться, но ни в коем случае не кипеть. Такой способ избавляет от дыма и уменьшает расход масла.

ПАПОРОТНИК В ТЕСТЕ

Для теста:

Яйца.....2 шт.
Мука.....1 стакан
Масло растительное.....1,5 ст. л.
Пиво.....3/4 стакана

Муку просеять в миску, смешать с желтками, влить постепенно пиво и масло. Белки взбить в пену, ввести в тесто, перемешивая снизу вверх. Папоротник обмакивать в муку, затем в тесто, жарить в сильно разогретом жиру до золотистого цвета.

НАЧИНКА ДЛЯ БЛИНЧИКОВ

Папоротник.....2-3 стакана
Лук.....1 шт.
Мука.....2 ст. л.
Масло.....2 ст. л.
Молоко или сметана.....0,5 стакана

Лук мелко порезать, обжарить в масле до светло-золотистого цвета, положить папоротник, прожарить вместе с луком еще 3-5 минут, посыпать мукой, перемешать. Влить молоко или сметану, дать вскипеть, чтобы масса загустела. Готовую начинку использовать для блинчиков или пирожков. Начинка гораздо вкуснее горячей.

ПАПОРОТНИК ПО-ГЕНЕРАЛЬСКИ

Папоротник.....2 стакана
Сосиски.....200 г
Сметана.....0,5 стакана
Сыр.....100 г
Желтки.....2 шт.
Кетчуп.....2 ст. л.
Соль и перец.....по вкусу

На смазанную жиром сковородку выложить папоротник, сверху положить, нарезанные кружочками сосиски. Сыр натереть на терке, смешать со сметаной, подогреть до образования однородного густого соуса, остудить, смешать с желтками. Залить соусом папоротник и сосиски, побрызгать кетчупом, добавить перец и запечь в духовке до румяной корочки.

СУП С ПАПОРОТНИКОМ

Орляк.....400 г
Сало свиное..... 100 г
Картофель.....2-3 шт.
Луковица.....1 шт.
Мука.....1 ст. л.
Вода.....1 л

Сало и лук нарезать мелкими кусочками и обжарить вместе, затем положить нарезанный на кусочки длиной 2-3 см папоротник и тушить вместе еще 20 минут, посыпать мукой. Отдельно отварить в воде картофель, нарезанный кубиками. Выложить в картофельный бульон сало с папоротником, перемешать и вскипятить, чтобы суп загустел. Подавать с зеленью укропа или петрушки, можно добавить сметану.

ПАПОРОТНИК ЖАРЕНЫЙ

Папоротник.....400 г
Лук репчатый.....1 шт.
Сметана.....0,5 ст.
Мука.....1 ст. л.
Масло для жарки.....1 ст. л.

Мелко нарезанный лук обжарить на масле до прозрачности, добавить отваренный папоротник и жарить вместе еще 10-15 минут. Муку развести сметаной и вылить в папоротник. Поставить в духовку до образования румяной корочки.

ВАРЕНИКИ С ПАПОРОТНИКОМ

Папоротник.....300 г
Картофель.....4-5 шт.
Лук репчатый.....1 шт.

Масло.....2 ст. л.
Соль, перец.....по вкусу

Для теста:

Мука.....3 ст.
Яйцо.....1-2 шт.
Вода или кефир.....0,5 ст.
Соль.....1 ч. л.

Замесить крутое тесто, дать постоять полчаса. Картофель отварить и размять горячим. Лук и папоротник мелко нарезать и слегка обжарить, смешать с картофелем. Вареники лепят как обычно. Готовые вареники при подаче поливают маслом с жареным луком или сметаной.

ПАПОРОТНИК СО СВИНИНОЙ

Папоротник.....400 г
Свинина мясная.....100 г
Лук.....1 шт.
Томат.....0,5
Чеснок.....1-2 зубка
Масло.....2 ст. ложки
Соль, перец.....по вкусу

Обжарить нарезанную на кусочки величиной с половину спичечной коробки свинину, мелко нарезанный лук и папоротник, нарезанный на кусочки длиной 2-3 см. Смешать все, залить томатом, тушить еще 3-5 минут, посолить, поперчить, добавить чеснок.

ГОРЯЧИЕ ГРЕНКИ С ПАПОРОТНИКОМ

Папоротник.....300 г
Яйцо.....1 шт.
Молоко.....1 стакан
Майонез.....0,5 банки (100 г)

Сыр.....100 г
Масло.....50 г
Хлеб белый.....10 кусочков

Папоротник обжарить на масле, перемешать с майонезом. Сыр натереть на терке. Яйцо взбить с молоком, обмакивать в эту смесь ломтики хлеба, выкладывать на них смесь папоротника с майонезом. Посыпать тертым сыром, выложить на смазанный маслом противень и запечь в духовке до образования румяной корочки. Подавать горячими.

ДЕСЕРТЫ

«АНЖЕЛИКА»

(Цукаты из дягиля для пирожных)

1 вариант

Сахар..... 1 стакан
Вода..... 1 стакан
Дягиль-черешки молодых листьев или молодые цветочные стрелки (лучше черешки).

Свежие зеленые черешки или стволики порезать на 2-3 см кусочки, положить в стеклянную посуду, залить слегка подсоленным кипятком и вымачивать 24 часа. Слить воду, дать ей стечь. Очистить черешки от кожицы и прополоскать в проточной воде. Приготовить сироп. В кипящий сироп бросить дягиль. Варить 20 минут, остудить, вынуть и просушить 3-4 дня, после чего пересыпать сахаром и хранить в тщательно закрытой банке. Оставшийся сироп использовать для ароматизации коктейлей или для вина или ликера.

2 вариант

Сахар..... 1 стакан
Вода.....600 г

Дягиль-стебли молодые и черешки (в этом рецепте предпочтительнее стебли).

Стебли разрезать на части у каждого сустава, затем положить в таз, залить кипятком и прокипятить, выложить в холодную воду, чтобы остыли. Остывшие листья очистить от кожицы, захватывая пленочку потоньше. Очищенный дягиль сложить, то есть в толстую дудку всунуть потоньше, затем еще тоньше и затем в самую тонкую черешок или обломок. С обоих концов ровно обрезать. Затем положить в таз и еще раз прокипятить до мягкости. Вынуть из воды и залить жидким сиропом. Прокипятить, накрыть бумагой, кружком и прижать его шумовкой, чтобы сироп стоял сверху бумаги, оставить на сутки. Ежедневно, в течение 4-5 дней кипятить, чтобы «анжелика» пропитывалась» сиропом, они должна стать прозрачной. Если «анжелика» готова, а сироп жидкий - досыпать сахар поверх стебельков и опять прокипятить. Сложить в банки, если нужно доварить сироп так, чтобы капля взятая между пальцами тянулась ниткой, залить сиропом. Если подавать как варенье - добавить лимонной кислоты или лимонный сок, чтобы не засахаривалось. Без кислоты и сиропа получим цукаты, их пересыпают сахаром.

АРОМАТНОЕ ПИРОЖНОЕ

Яйца.....4 шт.
Сахар..... 250 г
Миндаль или молотые орехи..... 200 г
Мука.....4 ст. л.
Корень дягиля молотый..... 20 г
Корица..... 20 г
Цукаты апельсиновые..... 20 г
Вафли без начинки или сухое печенье

Желтки растереть с сахаром, всыпать муку, орехи и пряности. Белки взбить в крепкую пену и смешать с тестом. Полученной массой намазать вафли или печенье и дать зарумяниться в духовке при о температуре 150-200°.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КОРНЯ ЛОПУХА

Корень лопуха.....1 кг
Щавель, кислица, красная смородина, кислые яблоки, крыжовник на выбор 1 вид.....0,5 кг
Вода.....1,5 литра

Корень лопуха очистить и мелко нарезать, измельчить кислое сырье, смешать с корнем лопуха, залить водой и кипятить на малом огне около 2-х часов. Это варенье безвредно для диабетиков.

В июле-начале августа на нашем столе опять появляются новинки. На сей раз многие из них выросли на грядках и дорожках. Эти растения поздно развиваются и только сейчас достигли «съедобных размеров». Как всегда напоминаю: не забудьте и старых знакомых. Пастушья сумка дает второе поколение, мокрица тоже. Начали отрастать после цветения новые листья у сныти и купыря. У сныти их меньше, а купырь сейчас, пожалуй, вкуснее и пышнее, чем ранней весной. Вторично начал отрастать лук Ледебура. Подросли листья молодого лопуха, теперь лучше есть его черешки.

Ну и, конечно «новенькие». Теперь это в основном растения со шпинатным вкусом. Шпинатный вкус означает, что никакого особого вкуса у этих трав не обнаруживается, их лучше всего мешать с чем-нибудь кислым или пахучим. Начнем с сорняков на грядках, а затем отправимся дальше.

Лебеда и марь

В полночь чудится мне - вдовы
В лебеде плутают снова
И одна другой красивей,
И тоскливей и стыдливей.
Как надломленные крылья -
Виснут вдовьи рукава.
Гляну утром - сумрак синий,
Марь и долгая трава...

Т.Смертина
«Марь безысходная»

Лебеда - один из самых привычных нам сорняков. Сколько поговорок по-этому поводу в словаре Даля! Например, такая: «Сеяли рожь, а косим лебеду». Действительно, редко можно встретить огород где бы среди грядок не попался хотя бы один кустик лебеды или ее ближайшего родича - мари. Эти растения так близки, что даже семейство называется по-латыни - хеноподиацеа - лебедовые, а по-русски - маревые.

Кстати, в этом семействе немало съедобных растений. Сюда относится шпинат, культурная лебеда - квинноа, разводимая с незапамятных времен в Андах - у нее едят семена и листья, и совсем уже привычная нам свекла.

Есть и еще один вид лебеды, лебеда садовая (*Atriplex hortensis*), которая разводится в Средней и Южной Европе, на Украине, Кавказе. Существуют две ее разновидности: красная - свекольного цвета, и белая - очень светлого зеленого, почти желтого цвета. Красную чаще используют как декоративное растение - ее высокий рост - до 2 м и яркая окраска издалека привлекают внимание.

А вот белая лебеда - растение овощное. Дед мой был родом с Украины и летом борща без лебеды не признавал, так что познакомилась я с ней рано. Листья у этой лебеды большие - с ладонь, очень мягкие и сочные. Не только на Украине ели лебеду. Просматривая литературу, я обнаружила, что эти растения едят по всему земному шару, да еще и на зиму заготавливают - солят, квасят, сушат.

Один из видов марей - марь доброго Генриха или марь цельнолистная (*Chenopodium bonus-henricus*) не только используется в медицине, но и считается продуктом диетического питания. До появления завезенных с Востока салата и шпината это растение было одним из основных салатных растений Средневековья.

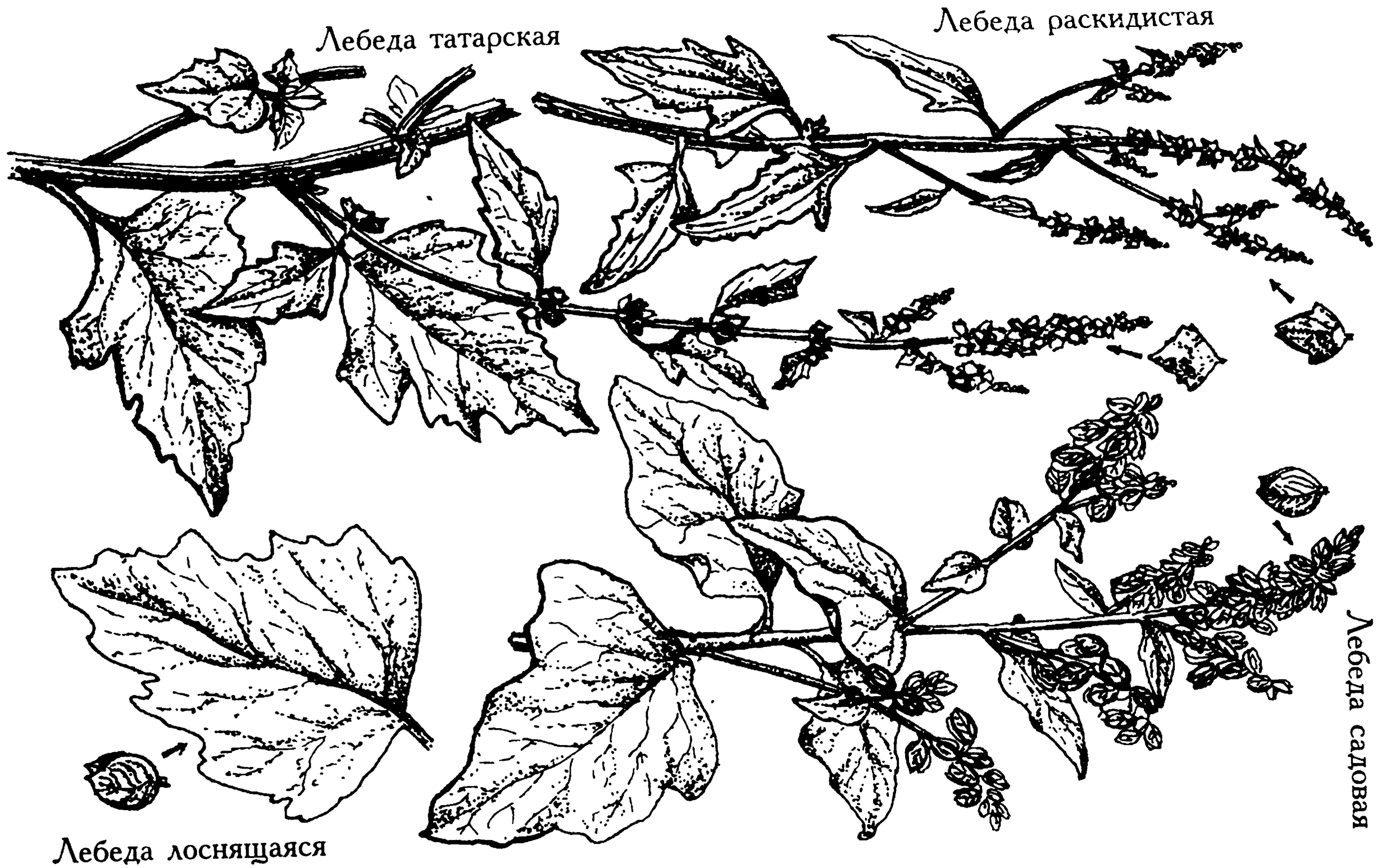
Мари вероятно носят такое название за свой сероватый цвет и какие-то неплотные, раскидистые кусты, да и расут они на пустырях, голых местах, образуя порой огромные заросли, которые и впрямь выглядят как серая дымка - марь. А еще зовут их мучницами - действительно, соцветия марей покрыты белым блестящим мучнистым порошком.

И еще одно интересное название - селедник. Ну при чем здесь селедка? Этот вопрос может у вас возникнуть только в том случае, если вы не знакомы с одним из видов мари. Это очень невзрачное растеньице, с круглыми толстенькими листиками, все незаметное, голубовато-серое, прижатое к земле. Первый раз я столкнулась с ним при прополке делянки у себя на работе. За 45 лет существования нашего ботанического сада в земле скопилось неисчерпаемое количество семян ранее выращиваемых видов.

Многие семена сохраняют всхожесть в почве не только годами, но десятилетиями. Знакомая вам ярутка всходит через 180 лет! Так вот и на наших делянках время от времени вылезают неизвестно откуда очередные последствия чьей-нибудь дипломной работы или диссертации чуть ли не полувековой давности. Иногда это приятно, например в 1980 году весь участок неожиданно зарос маком-самосейкой, но чаще - наоборот.

Но вернемся к мари. Пропалывая делянку от вполне обычных сорняков я неожиданно почувствовала очень сильный запах тухлой селедки. Естественно начала искать источник - какую-нибудь бумажку или скелет, занесенные воронами. Ничего не нашла и стала полоть дальше. Опять пахнет. Да какое там пахнет - воняет невыносимо. Опять ищу. Опять ничего. На третий раз я, наконец-то, заметила в пучке травы незнакомое растение. Стоило для проверки

8-3906


Лебеда татарская
Лебеда раскидистая
Лебеда лоснящаяся
Лебеда садовая

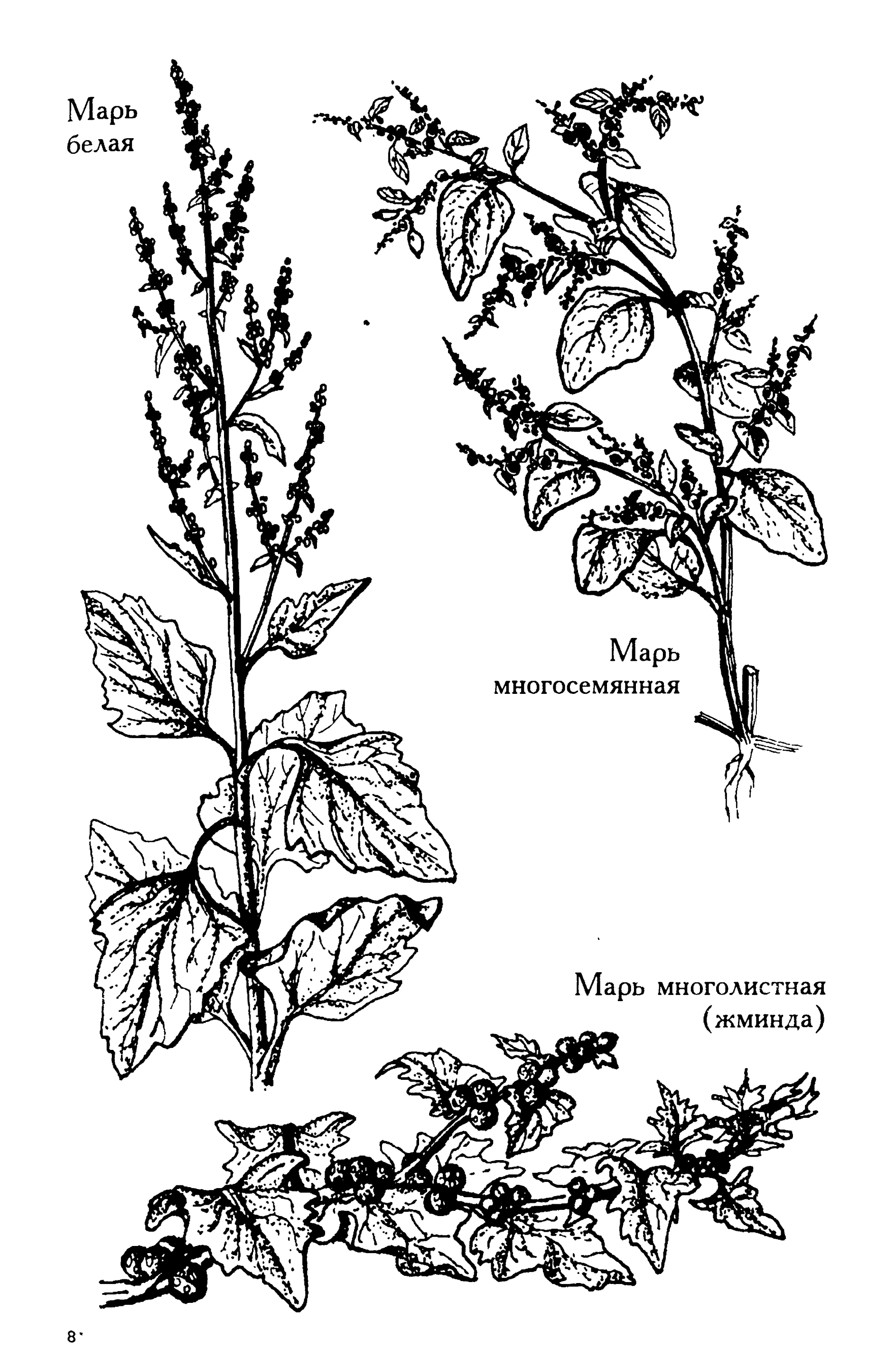
размять его мясистый листик, и все стало ясно. А еще яснее стало, когда выяснилось его название - марь вонючая (*Chenopodium vulvaria*).

В диком виде она встречается от верховьев Днепра и южнее, заходя на востоке до Памира, занесено в Подмосковье. Используется в медицине как противолихорадочное, противоревматическое и успокаивающее средство. Как успокаивающее - в качестве заменителя валерианы. При такой вони сразу успокоишься, только чтобы убрали эту гадость подальше.

Слегка попахивает селедочкой и наша привычная белая или обыкновенная марь (*Chenopodium album*). Ее семена использовались в голодные годы как суррогат хлеба. В них 15-17% азотистых веществ, преимущественно белка, 37-38% экстрактивных безазотистых веществ, в основном крахмала, 4-6% жира и 17-21% клетчатки. При длительном употреблении семена мари вызывают заболевания нервной системы и органов пищеварения. Но от голодной смерти марь сапасала неоднократно, недаром была и такая пословица: «Не то беда, что во ржи лебеда, а то беды, что ни ржи, ни лебеды». А вот использование лебеды и мари как шпинатных растений вполне безопасно. Тут главенствует лебеда, у нее съедобны практически все виды.

Марь и лебеда даже ботаниками различаются не без усилия. Лебеда от мари легко отличается по плодам. У лебеды семя окружено двумя сросшимися прицветниками и таким образом, как бы упаковано в пакетик. Часто края прилистников разрастаются, образуя крылышки. У мари же семена «голые», высыпающиеся из соцветия. Различаются они и по строению цветков, но это сложнее, без лупы тут не обойтись. У лебеды не все цветки одинаковые, у части нет тычинок, а у мари - все с тычинками и пестиками.

Наиболее распространенной среди марей, а их даже в Средней полосе России не менее 16 видов, бесспорно марь белая. Это крупное, сильно различающееся по росту в зависимости от условий произрастания растение. Его высота колеблется от 15 см на сухих бедных почвах до полутора метров в условиях полива и хорошего питания.


Марь
белая
Марь
многосемянная
Марь многолистная
(жминда)

Листья очередные серовато-зеленые, тусклые с мучнистым налетом, яйцевидно-ромбические, длина почти вдвое больше ширины, неправильно зубчатые, часто неправильной формы. Основание листьев клиновидное. Верхние листья мельче и уже, часто цельнокрайние. Стебель прямой, часто с пурпурным пятном у корня. Цветы собраны в клубочки, а они в свою очередь в большую метелку или сложный колос. Семена блестящие, разной окраски.

Одновременно одно и то же растение дает три типа семян - крупные светлые, которые всходят через 3 дня после осыпания. Коричневые, несколько меньшей величины - всходят после стратификации (промораживания) весной следующего года. Темные семена, почти черные в почве хранятся несколько лет (не менее 3-х) и всходят постепенно.

Таким образом этот злостный сорняк обеспечивает постоянный запас семян в почве и свое возобновление на несколько лет вперед. Нужно учитывать, что крупный куст белой мари дает не менее 100000 семян. Вот почему и появилась поговорка «сеяли рожь, а жнем лебеду». Именно семена этого вида и служили суррогатом хлеба.

Мучнистый налет на соцветиях и листьях образован особыми пузыревидными волосками, пустыми внутри. Он защищает марь от перегрева и испарения лишней влаги, ведь большинство маревых растет в местах с резким недостатком воды или на сильно засоленных почвах, вода которых непригодна для роста. Примером таких растений можно считать саксаул, относящийся так же к маревым и многочисленные виды, которые так и называются - солянки и солеросы.

А наиболее распространенной лебедой является лебеда раскидистая (*Atriplex patula*). В отличие от серовато-голубоватой мари она темно-зеленая. Нижние листья часто ланцетные со стреловидным основанием, зубчатые с направленными вверх ушками. Черешок короткий, в 5-8 раз короче пластинки. Нижние и средние листья всегда направлены вниз, словно растение увяло. Прицветнички при плодах похожи на наконечник копья. Высота растения 30-90 см. Оно обыкновенно по огородам, пустырям сорным местам, улицам, берегам рек.

Марь доброго Генриха

Марь вонючая

Марь красная

Следует сказать, что лебеда нежнее и сочнее мари, но листья у нее мельче, поэтому ее удобнее есть прямо с веточками.

Все семейство маревых очень богато минеральными солями, в основном калийными, из их сухих стеблей даже получали поташ. Соли калия полезны при заболеваниях сердца, поэтому лебеду и марь можно рекомендовать лицам пожилого возраста и сердечникам. Богаты эти растения и витаминами. Однако нужно учесть, что марь белая содержит большое количество солей щавелевой кислоты, что не безопасно для людей, страдающих почечно-каменной болезнью. А вот лебеда этих солей не содержит. Более того, многие виды лебеды применяются как лекарственные - успокаивающие, мочегонные, некоторые даже при лечении опухолей.

В Средней полосе России довольно редко, а на Кавказе, Юге России и, особенно, в Средней Азии и Казахстане встречается еще одно интересное растение - марь многолистная или жминда (*Chenopodium foliosum*). Это стелющиеся по земле темно-зеленые кустики с продолговато-ромбическими, крупно-пильчатыми листьями. Цветки, как у всех марей, собраны в клубочки. Во время цветения жминда от прочих марей практически не отличается, зато во время плодоношения ее ни с чем спутать нельзя. Околоцветник при плодах разрастается, образуя нечто вроде ярко-красной ягоды. В это время марь многолистная необычайно декоративна. В пищу можно использовать молодые листья и побеги. Мясистые клубочки имеют сладкий вкус и иногда употребляются как лакомство.

Щирица - амарант

По-русски это растение называется щирица, а его латинское название переводится как «бессмертный». Действительно, жесткие, колючие соцветия амарантов долгое время сохраняют цвет и форму в сухих букетах.

Англичане именуют его пигвид (*pigweed*), что в переводе означает свиной сорняк. Действительно, амаранты охотно поедаются всеми домашними животными. Зелень и семена

многих видов амаранта издавна используются в пищу. В Америке до появления там европейцев амарант был второй по значению зерновой культурой после кукурузы. А кое-где и первой. Амарант значительно менее теплолюбив чем кукуруза, поэтому в более суровых районах он становился основным продуктом питания. Его семена содержат 7,9% жирного масла, 19% белка, 41% крахмала, 2% сахара, 10,9% клетчатки. Из амаранта готовили крупу и муку, пекли хлеб и варили кашу. Листья амаранта варили и ели как шпинат.

В пищу использовалось большое количество разных видов, например амарант колючий, гибридный, хвостатый, трехцветный. Последние два вида сейчас чаще разводят как декоративные из-за интересной окраски этих растений. Не все, однако, амаранты родом только из Америки. Предполагают, например, что трехцветный амарант родом из тропической Азии, одна из самых распространенных у нас - щирица метельчатая растет в Индии и Гималаях. Амаранты легко дичают и становятся сорняками.

Внешний вид щирицы обыкновенной или запрокинутой (*Amaranthus retroflexus*) хорошо знаком всем, кто хоть раз полол картошку. Амаранты относятся к растениям, которые появляются сравнительно поздно, они всходят, когда почва как следует прогреется, и медленно развиваются вначале. В результате цветут они только в конце июля и до сентября. Щирица запрокинутая обычно довольно крупное растение, достигает 1 м в высоту, хотя может быть и меньше, в зависимости от условий произрастания. Стебли прямые с растопыренными или приподнятыми ветвями, листья на длинных черешках, яйцевидные или яйцевидно-продолговатые, тупые, с коротким носиком, волнистые по краю, с выступающими жилками, к основанию клиновидные. Соцветия на концах побегов и в пазухах листьев, в виде зеленых ежиков. Семена мелкие черные, очень блестящие. Все растение покрыто короткими волосками. Всходы этой щирицы слегка красноватые и пахнут свеклой, за что ее иногда зовут подсвекольником или краснухой.

Нередко встречается в Подмосковье и другой вид

Щирица
(амарант)
запрокинутая
Щирица
голубоватая

амаранта - щирица голубоватая (*A. lividus*). Это мягкое, зеленовато-голубоватое растение с лежачими или приподнимающимися стеблями, слегка просвечивающими и напоминающими стекло. Листья так же волнистые, яйцевидные, на верхушке с выемкой. Соцветия короткие, головчатые, мягкие, почти шарики в пазухах листьев. Это растение чаше всего встречается на юге.

Попадается иногда и еще один вид - щирица белая (*A. albus*). Она похожа на обыкновенную, но отличается тем, что у нее беловатый стебель, а все соцветия расположены только в пазухах листьев.

Все щирицы вкусны вареными, как добавка в суп, в виде пюре или просто отварной зелени, тушеными. Разумеется нужно брать одни листья или молодые нецветущие веточки. Сырой амарант не то чтобы невкусен, но слишком шершав и жестковат, поэтому его можно только добавлять в смеси других трав. Это не относится к голубоватой щирице.

На семена разводят щирицу хвостатую, которая довольно часто встречается на клумбах. Урожай семян на севере 1 т/га, на юге до 6 т. Это объясняется тем, что одно растение щирицы дает до 700000 семян. За такую плодовитость многие виды амарантов зачислены в карантинные сорняки.

Одной из древнейших зерновых культур в горном земледелии Северной и Южной Америки, Тибета и Эфиопии была щирица угрюмая (*A. cruentus*). Могут заменить крупу и семена нашей обычной щирицы. У нее даже есть такое название - татарское просо. Листья щирицы обыкновенной используются в народной медицине как слабое мочегонное, водный настой листьев при колитах и поносах, как кровоостанавливающее и при геморрое. Утверждают, что отвар помогает при головной боли.

В последнее время амарант становится модным культурным растением. Но прежде чем начинать его разводить на участке, стоит присмотреться к диким видам. Все амаранты - превосходные кормовые растения для домашнего скота и птицы. Высокое содержание белков и неприхотливость в культуре делают их весьма перспективными растениями. Во

всяком случае, если эти сорняки появились на вашем участке извлеките из этого по крайней мере хоть какую-нибудь пользу.

Клевер

В июне зацветают на лугах клевера и сразу меняется картина разнотравья - яркие красные, бледные розовые и белые соцветия клеверов хорошо заметны на зелени луговины. Латинское название клевера - трифолиум, в буквальном переводе означает - трилистник. Действительно, почти у всех видов клевера лист обязательно состоит из трех маленьких листочкой. В этот род входит около 300 видов. В Средней полосе России их 13, а нас интересуют только 3 вида, обычно самых распространенных.

Старинное русское название клевра - кашка, и не даром. Его буквально залитые нектаром соцветия с удовольствием едят дети. В июле даже обыкновенные наши пчелы берут взяток с красного клевера, который как известно, обычно опыляется только шмелями, имеющими более длинный хоботок. В это время нектара в клевере так много, что он не только полностью заполняет цветки, но и вытекает из них.

Клевера издавна считались одной из самых ценных трав на лугах - они делают очень питательным зеленый корм, хорошо сохнут в сене, быстро и хорошо отрастают после сенокоса. Трава клевера содержит большое количество белка, много сахаров, крахмала, витаминов, в том числе витамины С, Р, каротин, Е, фолиевую кислоту.

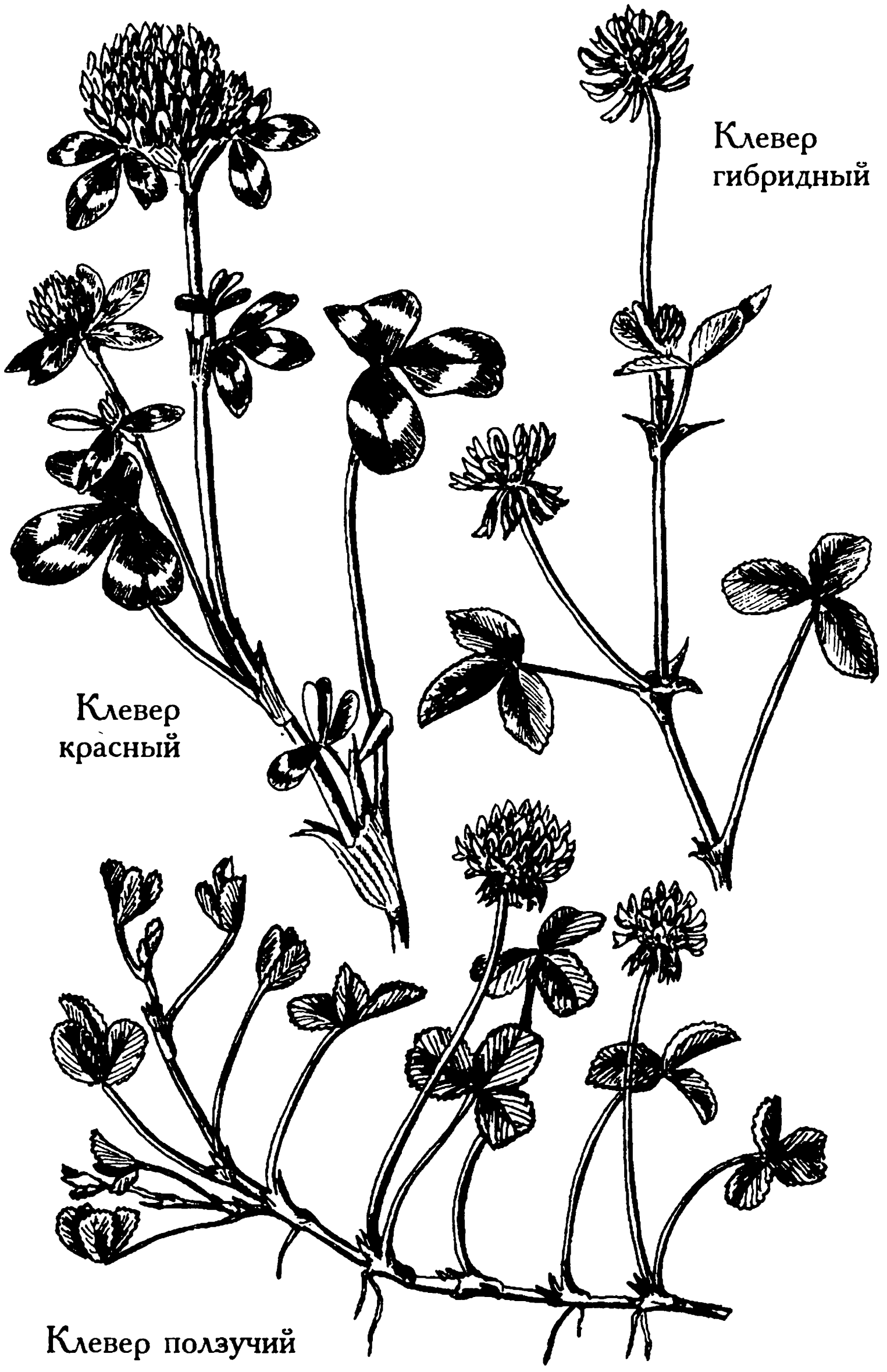
Наиболее известен и заметен красный, он же луговой клевер (*Trifolium pratense*). У него крупные, пурпурно-красные головки,чаще по две вместе на одном стебле с оберткой из листьев. Стебли приподнимающиеся, прямые, с прижатыми волосками. Листья тройчатые с четким, более светлым рисунком. У клевера красного хорошо видно, что головка состоит из отдельных цветков. Они распускаются не одновременно, краевые раньше, и иногда на полностью отцветшей головке можно видеть 1-2 цветка, оставшиеся неопыленными и ждущие своего шмеля.

Красный клевер опыляется только шмелями, его цветок слишком длинен, чтобы пчела могла дотянуться до столбиков своим коротким хоботком, хотя нектар они иногда и достают, но опыляют только мелкие цветки. Американцы вывели путем отбора пчел с более длинными хоботками, но особого распространения они не получили.

Трава этого вида клевера содержит до 14% растворимых сахаров. Листья и молодые побеги клевера испльзуются как салат или шпинат. Высушенные и измельченные листья размалывают в муку и прибавляют ее в хлеб, что повышает его питательную ценность, такой хлеб является диетическим продуктом. Зеленая масса клевера помимо сахаров содержит до 25 % протеина, около 5,6 % жира, причем протеин содержится в легкоусвояемой форме.

Интересно, что все клевера зацветают только на 2-3 год, а живут разное время. У лугового клевера продолжительность жизни от двух-трех до 10-15, а иногда до 25 лет. Если клевер живет не долго, то на лугах время от времени (обычно через 3-4 года) наступают так называемые клеверные годы. В эти годы клевер составляет почти основное растение на лугу. В последующие годы он почти полностью исчезает, во всяком случае среди цветущих трав он встречается редко. Это вызвано тем, что семена клеверов всходят не одновременно. Высыпавшиеся из соцветия семена будут всходить несколько лет подряд, всходы продолжают появляться даже тогда, когда ни одного нового семечка в почву не попадет. Таким образом после «клеверного года» взойдет часть свежих семян, которые начнут цвести через год а в течении этого года цветущих растений будет немного, только оставшиеся от прошлых лет. На следующий год зацветут первый раз взошедшие в прошлом году кустики и появится много новых - взойдут «твердые» семена, а на третий год они зацветут все вместе - опять получится «клеверный» год.

Разумеется в культуре, где все семена высеяны одновременно, такое явление так же должно остатся, но с годами растения гибнут быстрее. На практике, урожай зеленой массы достигает максимума именно на 3-й год, затем заросли изреживаются и клевер приходится пересевать. Твердые


Клевер гибридный
Клевер красный
Клевер ползучий

семена способны всходить в течение 20 лет. Культурные клевера развиваются быстрее и пышнее, но гибнут раньше, менее устойчивы к погодным условиям, легче вымерзают, пересыхают, но зато и дают колоссальный урожай.

Другой вид - клевер гибридный или розовый (*T. hybridum*). Это так же многолетник с 1-8 стеблями, в нижней части стелющимися, затем приподнимающимися. Листья на черешках, которые становятся все меньше от листовой розетки к соцветиям. Соцветия - шаровидные головки до 2,5 см в диаметре, возле головки без листиков, всегда одиночные, на длинных цветоносах в пазухах листьев. Венчик в начале цветения почти белый, потом бледно-розовый, или даже почти красный, при отцветании буреющий, при плодах не опадающий.

В естественных условиях это чисто европейское растение, но как культурное занесено в Азию, Северную Африку и Северную Америку. Это типично луговое растение. Любит заливные луга, лучше переносит избыток влаги, чем ее недостаток. Весной, в паводок, может жить под водой до двух недель. Как и другие клевера хорошо растет только на солнечных местах. Так же имеет «клеверные» годы. Цветет с мая до осени. В культуре редко живет более 6 лет.

Клевер гибридный немного горчит, поэтому он менее вкусен и для животных и для человека. Прекрасное медоносное растение. У него более короткие цветки и пчелы легко добираются до нектара. Если на лугу преобладает этот вид клевера, такой луг дает от 52 до 125 г меда с одного гектара.

И последний вид - клевер ползучий или белый (*T. repens*). Это более мелкий вид с большим количеством побегов, укореняющихся в нижних узлах, вверху приподнимающихся. Листья с крупными прилистниками, характерными для всех клеверов, тройчатые с мелкими зубчиками по краю листочков.

Это самый распространенный вид клевера в нашей стране. Трудно сейчас решить где он абориген, а куда занесен искусственно. Соцветия у него мелкие, до 2 см в диаметре, неплотные, на длинных, голых цветоножках. Цветки с белым венчиком, иногда розоватым или зеленоватым, буреющим

при отцветании. Наиболее неприхотливый из клеверов, растет почти на любых почвах. Нетребователен и к влажности - хорошо растет при избыточной влажности и в то же время засухоустойчив. Очень светолюбив, как и все клевера. Устойчив к вытаптыванию, поэтому его высевали на аэродромах и спортивных площадках. Это самый ранний из клеверов - зацветает уже в мае и цветет практически до заморозков, опыляется пчелами и является прекрасным медоносом. Семенами размножается слабее чем ползучими наземными побегами.

Все клевера улучшают почву, потому что как и все бобовые имеют на корнях клубеньки, в которых живут бактерии, усваивающие атмосферный азот и переводящие его в усваиваемые растениями соединения.

Тройчатый листочек клевера считался в Европе символом Святой Троицы и часто встречается в орнаментах, в вышивке, ювелирном деле и даже архитектуре, особенно готического стиля. Особой удачей считалось найти клевер с четырьмя листиками - он приносит счастье. Изображение листочка клевера дало название одной из мастей в картах - треф - по французски клевер. Кстати, рисунок названный у нас «пиками», первоначально был листиком липы.

Народная медицина сравнивает действие клевера, особенно красного, с действием жень-шеня. Он регулирует обмен веществ, предупреждает развитие атеросклероза, снижая содержание холестерина в крови, выводит из организма токсические вещества и восстанавливает сопротивляемость организма к инфекциям и неблагоприятным условиям.

В США и Канаде клевер подают в виде салата и в виде сушеных листьев и цветов. В азиатской кухне сушеный клевер используют как приправу в супах, соусах и т.д. На Кавказе цветки клевера квасят как капусту и подают зимой в виде деликатесного салата. Во время войны красный клевер назначали раненым и ослабленным солдатам - он укрепляет ноги. Однако клевером не следует злоупотреблять, в больших дозах и при длительном употреблении он может вызвать задержку менструации у женщин и снизить потенцию у мужчин.

Мальвы

Семейство мальвовые не особенно многочисленно, оно насчитывает всего 85 родов и около 1600 видов, преимущественно растущих в тропических и субтропических и, частично, в умеренно-теплых областях обоих полушарий.

Мальвовые умеренно-теплых областей - многолетние и однолетние травы, однако в тропиках и субтропиках, где сосредоточено значительное большинство видов этого семейства имеется немало кустарников и небольших деревьев.

С одним из них все хорошо знакомы - это так называемая китайская роза или гибискус, довольно часто встречающееся в комнатах. Крупные цветущие экземпляры этого кустарника, достигающего на родине в Юго-Восточной Азии 3-х м высоты часто можно увидеть в аптеках и других учреждениях, куда их отдают цветоводы-любители.

На Черноморском побережье Кавказа, и в Крыму часто встречается другой, листопадный, вид гибискуса - сирийский. Его крупные яркие цветы украшают летом южные города. На Черноморском побережье можно увидеть еще одно древовидное мальвовое - павонию многоцветковую с фиолетовыми снаружи и красными внутри цветками. Это растение родом из Бразилии.

Но не только декоративные растения ценятся в этом семействе. К нему принадлежит и одна из важнейших технических культур - хлопчатник, дающий ценное волокно. Многие волокнистые мальвовые растения либо дают техническое волокно либо служат для получения бумаги. Однако у всех мальвовых, кроме хлопчатника, волокно получается при переработке стеблей растений. У хлопчатника же сырьем служат волоски, окружающие семя. Одним из известнейших волокнистых является кенаф, дающий очень красивое и прочное волокно.

Цветок семейства мальвовых достаточно характерен. У него пять лепестков, сросшихся у основания с трубкой, образованной опять-таки сросшимися тычинками, поэтому кажется, что венчик цветка имеет сросшиеся лепестки и немного похож на колесико. Он опадает целиком, оставив на растении чашечки и завязь.

Чашечка мальвовых имеет особое образование - подчашие, образованное сросшимися с чашекой прицветными листьями. Тычинки срастаются основаниями и собраны в плотный пучок. Плоды у мальвовых выглядят очень интересно, правда, иногда это коробочка, но чаще они имеют вид калачика или булочки с дырочкой посредине, аккуратно разрезанного на узкие ломтики.

Старое русское развание мальв - просвирник происходило от того, что этот плод напоминал обрядовый церковный хлебец - просфору или просвиру, как называли его на Руси. Просфора состоит из двух вместе сложенных частей. Наверху просфора знаком креста делится на 4 части с надписью ИС ХС Ни Ка (Иисус Христос побеждает).

Про просфоры я узнала уже от подруги, бабушка которой была просвирней (пекла их), а вот название просвирник знаю с детства. Оно относилось к мягкому растению с вкусными зелеными плодиками. Мы еще звали их калачиками. Учить названия растений я начала сразу с научных. Видя мой интерес к растениям, мама купила мне у букинистов роскошное издание Монтеверди «Ботанический атлас, описание и изображение растений Русской флоры», которое теперь невозможно достать, да и стоит оно бешеные деньги. А в те блаженные времена подобная литература мало кого интересовала. Роскошные цветные литографии этой книги и стали моим «самоучителем». Нужно отдать должное качеству иллюстраций. Даже сейчас, иногда, встречая незнакомое растение я вдруг вспоминаю, что видела его у Монтеверди. Вы, конечно, тоже видели эти рисунки. Около 100 лет подряд из него без зазрения совести перепечатывают иллюстрации без ссылки на первоисточник.

Вот эти просвирники нас в первую очередь и интересуют. Хотя при слове «мальва» большинство читателей вспомнит высокие соцветия розовых, белых, красных или желтых цветов на Юге России, или на Украине, где их особенно любят, эти растения в науке носят другое название. Полатыни их зовут «алцея», что означает сильная, крупная, крепкая. Их называют также шток-розами (*Alcea rosea*). Это название пришло к нам из Германии и в переводе означает

розу на палке. Действительно, крупные цветки шток-розы похожи немного на шиповник. Само же растение вероятно родом из Малой Азии или с Балканского полуострова. Оно так давно вошло в культуру, что точное происхождение установить трудно. А вот просвирники по-латыни как раз мальва (*Malva*).

Между собой просвирники и шток-розы отличаются строением цветков. У просвирников подчашие состоит из 2-3 совершенно свободных листочков, а лепестки имеют довольно глубокую выемку по внешнему краю. Шток-розы отличаются цельными лепестками и подчашием из многочисленных (до 10-12) листочков.

Просвирники относятся к древнейшим пищевым растениям. Встречающийся в Подмосковье просвирник пренебреженный (*Malva neglecta*) упоминался еще у Горация и Гесиода. В Древней Греции и Риме он культивировался как салатно-шпинатная культура и был обычным блюдом повседневного рациона. В Средние века это растение еще возделывалось в Европе. Попадаются сведения, что в Египте оно до сих пор выращивается как овощное.

Внешне это растение вполне оправдывает свое видовое название. На общем фоне многочисленных декоративных видов семейства, и даже своих ближайших родичей - других просвирников, оно действительно выглядит так невзрачно, словно природа при его создании пренебрегла своими обязанностями.

Оно невысокое - 8-45 см высотой, вернее длиной, потому что стебли у него лежачие, приподнимающиеся на концах, многочисленные, почти на всем протяжении ветвистые, так что одно единственное растение образует довольно большой «коврик». В нижней половине стебли обычно грязно-пурпуровые, целиком покрытые звездчатыми волосками. Листья с длинными, во много раз превышающими пластинку черешками, пластинка округлая, с выемчатым основанием, 5-7 жилками, каждая из которых тянется к зубцу на краю пластинки. Зубцы-лопасти округлые, с городчатым краем. Все растение опушенное, мягкое. Под лупой видно, что волоски у него звездчатые. Цветы в пазухах листьев по 3-

4 на длинных, но неравных прямых цветоножках, которые короче листьев, но в несколько раз длиннее цветков. Венчик розовый в 2-3 раза длиннее чашечки, цветки очень невзрачные, почти никогда широко не открывающиеся. Плод сборный, «калачиком», при созревании распадается на 12-16 (чаще 14) сжатых с боков плодиков.

Встречается этот просвирник по огородам, дорогам, у заборов и в других сорных местах. Цветет с июня до сентября. Плодоносит в июле-октябре.

В пищу употребляют главным образом молодые листья в свежем виде, как салатное растение. Кроме того вся молодая зелень имеет приятный вкус, при ее пережевывании выделяется сладковатая слизь.

В листьях содержится до 200 мг% аскорбиновой кислоты и каротин. В детстве я этими сведениями не располагала, но охотно ела «просвирки» или «калачики», т.е. зеленые плодики просвирника. Они очень вкусные, сочные, чуть слизистые.

Этот вид в Подмосковье встречается не очень часто, зато широко распространен южнее - в Поволжье, на Кавказе, на Украине. В Подмосковье же и севернее он замещается очень похожим на него другим видом - мальвой низкой (*M. pusilla*). Она еще более невзрачна, чем просвирник пренебреженный, лепестки у нее только чуть-чуть длиннее чашечки, очень бледные и почти незаметные. В остальном же растения похожи как близнецы. Этот вид очень часто встречается по всему Подмосковью и всей Европейской части России кроме Арктики, по всей Сибири и на Дальнем Востоке.

Оба вида находят применение в народной медицине, их листья и корни в виде отваров употребляются для полоскания при воспалительных процессах дыхательных путей, как наружное для примочек при накожных воспалениях, язвах, опухолях, геморрое. Зелень обладает слегка слабительным действием, салат и другие блюда из нее рекомендуются при запорах и атонии кишечника. Кроме того считается, что слизь, выделяющаяся при пережевывании просвирников предохраняет от простудных заболеваний. В свежей траве

Мальва (просвирник)
пренебрежный
Мальва
лесная
Мальва (просвирник)
низкий (приземистый)

содержится почти 88% воды, 4,9% азотистых веществ, до 243 мг% витамина С. Много аскорбиновой кислоты и в недозрелых плодах.

По содержанию белка некоторые виды просвирников, используемые как кормовые, превосходят даже славящиеся своей питательностью бобовые. К таким видам относится просвирник могилевский (*M. mohielevansis*). Самое интересное, что этот уроженец Китая каким-то образом оказался открыт в 1861 году на Украине, откуда и получил свое название. В Китае он так же используется как дикорастущее пищевое растение, а у нас введен кое-где в культуру как кормовое.

Несколько южнее встречаются красивые кустики лесной мальвы (*M. sylvestris*) с яркими, довольно крупными цветками. Она встречается в Прибалтике, затем с большим разрывом в Поволжье и дальше к югу, до Кавказа и Средней Азии. Она так же выращивалась уже в Древней Греции. По мнению одного из исследователей характер ее распространения в Германии и обнаружение семян в городищах раннего железного века, доказывает, что первоначально это было культурное растение.

Как лекарственное растение оно было известно еще Гиппократу и Галену и ценилось за большое содержание слизи. Его прикладывали при наружных воспалительных процессах, ожогах, пили в виде чая с медом при простудных заболеваниях. Как пищевое оно было известно еще древним египтянам. Не исключено, что и у нас его распространение в Крыму и на Кавказе связано с заносом этого растения греческими колонистами, основывавшими свои города на берегах Черного моря, в Тавриде и Колхиде.

До введения в культуру салата и шпината, завезенных во время крестовых походов из Малой Азии лесная мальва была основным салатным и шпинатным растением средневековой Европы. В ней много сахаров, витамина С, каротина. «Просвирки» лесной мальвы, хотя тоже являются лакомством для детей, но обладают выраженным слабительным действием.

Используется как шпинатная зелень и еще один вид

мальвовых - алтей лекарственный (*Alcea officinalis*). С продуктом этого растения - экстрактом алтея все мы хоть раз в жизни да встречались - он входит в состав детской микстуры от кашля продаваемой в любой аптеке. Это старинное лекарственное растение, у которого в медицине применяются корни двухлетних экземпляров, выращивается для получения лекарственного сырья. Он встречается от Поволжья и южнее в диком виде, а в культуре прекрасно растет и по всей Средней полосе России. За рубежом как лекарственное сырье используют не только корни, но и цветки и листья алтея. Для салата они не слишком приятны из-за густого, хотя и очень мягкого опушения, а вот вареные даже вкусны.

Сейчас многие начинают выращивать лекарственные растения, в том числе и алтей на приусадебных участках. Неплохо учесть, что его можно использовать не только как лекарство. Плодики у алтея тоже вкусные, но у них очень большая шершавая чашечка, и чистить их от нее дело малопривлекательное. Зато полученное блюдо очень симпатично выглядит и вкусно. Их можно есть сырыми, вареными и маринованными как грибы. Едят вареными и молодые корни алтея, содержащие слизи и сахара.

Для полноты картины расскажу еще о двух съедобных мальвовых, правда на сей раз - тропических. Первое из них бамия. Под этим названием у нас известно растение, называемое по-латыни гибискус абельмосхус (*Hibiscus abelmoschus*). Видовое же латинское название иногда используется как английское название растения в США. У этого вида гибискуса съедобны плоды - молодые коробочки с незрелыми семенами. Они слизистые, приятного вкуса.

Бамия разводится у нас в Закавказье, широко культивируется в Болгарии, Венгрии, США, на Ближнем Востоке, и разумеется, в Индии, откуда это растение родом. Когда-то она попадалась в овощной болгарской смеси «Гивеч», которой в былые времена торговали все московские киоски с мороженым. Растение очень питательно, спелые семена используются как пряность. К сожалению, в условиях Средней полосы России его можно выращивать только в

теплице, причем своего нормального размера - до 2 м и соответствующей урожайности оно здесь не достигает.

Еще одно очень интересное растение, очень мало у нас известное - гибискус сибдарифа или гибискус розелла (*H. sabdariffa*). Это так же как бамия - однолетник, так же предположительно индийского происхождения, широко разводится повсеместно в тропиках. Это растение съедобно почти целиком - из листьев готовят салаты, семена используют для получения масла или как добавку в кондитерские изделия и для изготовления халвы. Цветки у этого растения яркие и крупные.

Они окрашены в блестящий алый цвет и похожи на цветки комнатной китайской розы. В медицине и кулинарии используются крупные, мясистые темно-красные чашечки цветов. Они достигают 7 см в диаметре. Из этих чашечек, содержащих большое количество органических кислот (в том числе лимонную, яблочную и аскорбиновую) и антоцианов (красно-фиолетовых красителей) готовят мармелад, варенье. Но основное их применение - приготовление чайного напитка. Для этого сухие чашечки просто заваривают как чай, получая кислый ароматный настой очень красивого красного цвета. Он напоминает по вкусу клюквенный морс, действует освежающе, применяется как жаропонижающее. Обычно заваривают одну чайную ложку на стакан воды. «Цветки» гибискуса, как их называют в торговле, входят в состав многочисленных фруктовых чаев, в которых их смешивают с яблоками, грушами, ананасами, обычным чаем. Такие напитки распространены в странах Ближнего Востока и Западной Европе. Помимо кулинарного применения гибискус сабдарифа, или розелла, как его еще называют, используется как сырье для получения волокна, которое вырабатывают из его стеблей. У нас он может расти в Средней Азии, но распространения пока не получил.

Черноголовники и кровохлебка

Это растение встречается в диком виде на Юге Европейской части России, на Кавказе и в Западной Сибири. Растет на открытых сухих местах, на лугах, по обочинам дорог,

иногда в посевах как сорняк. Разводят его и на приусадебных участках, а в Англии, Франции, Канаде, США, Австралии - культивируют как кормовое растение.

Черноголовник действительно черноголовым становится только во время плодоношения, когда созревающие плоды - орешки становятся темно-коричневыми.

У нас в стране дико растут два вида черноголовников - черноголовник многобрачный (*Poterium polygamum*), и черноголовник кровохлебковый (*P. sanguisorba*), отличающиеся по ребристости орешков и расположению листьев. Один вид имеет листья плотно прижатые к земле, другой - поднятые вверх. Черноголовник очень похож на кровохлебку, это как бы сильно уменьшенная ее копия. Основное же различие - в строении цветков и времени их появления.

Кровохлебка лекарственная (*Sanguisorba officinalis*) зацветает только в конце лета. У нее продолговатые цилиндрические соцветия, цвета свернувшейся крови. Опыляется она мухами, которых помимо цвета привлекает запах цветка - это запах несвежего мяса.

Черноголовник зацветает значительно раньше - уже в мае - июне. Соцветия - почти шаровидные головки, зеленоватые. Это растение - исключение в семействе розоцветных. С его представителями вы хорошо знакомы - вишня, земляника, яблоня, лапчатки, невзрачная манжетка и красавица, давшая название семейству - роза.

Все эти растения опыляются насекомыми. Разные растения - разными, например манжетку в основном опыляет всякая мелочь - муравьи, мелкие жучки, кровохлебку - мухи, сливы и вишни - пчелы и шмели.

А вот черноголовник опыляется не только насекомыми, но и ветром. Поэтому цветки у него очень уж невзрачные, лепестки бесцветные или бледно - зеленые. Сначала распускаются пестики - две крохотные гребенчатые щеточки. Они бывают разного цвета - белые, зеленоватые, реже розовые или красные. Распускаются они от низа головки вверх, кругами. После отмирания рылец, в цветке развиваются тычинки, они окрашены в белый или бледно - желтый цвет и пыльники висят вниз на длинных, иногда до 1,5 см длиной

нитях. Раскачиваясь на ветру они высыпают бледно-желтую пыльцу.

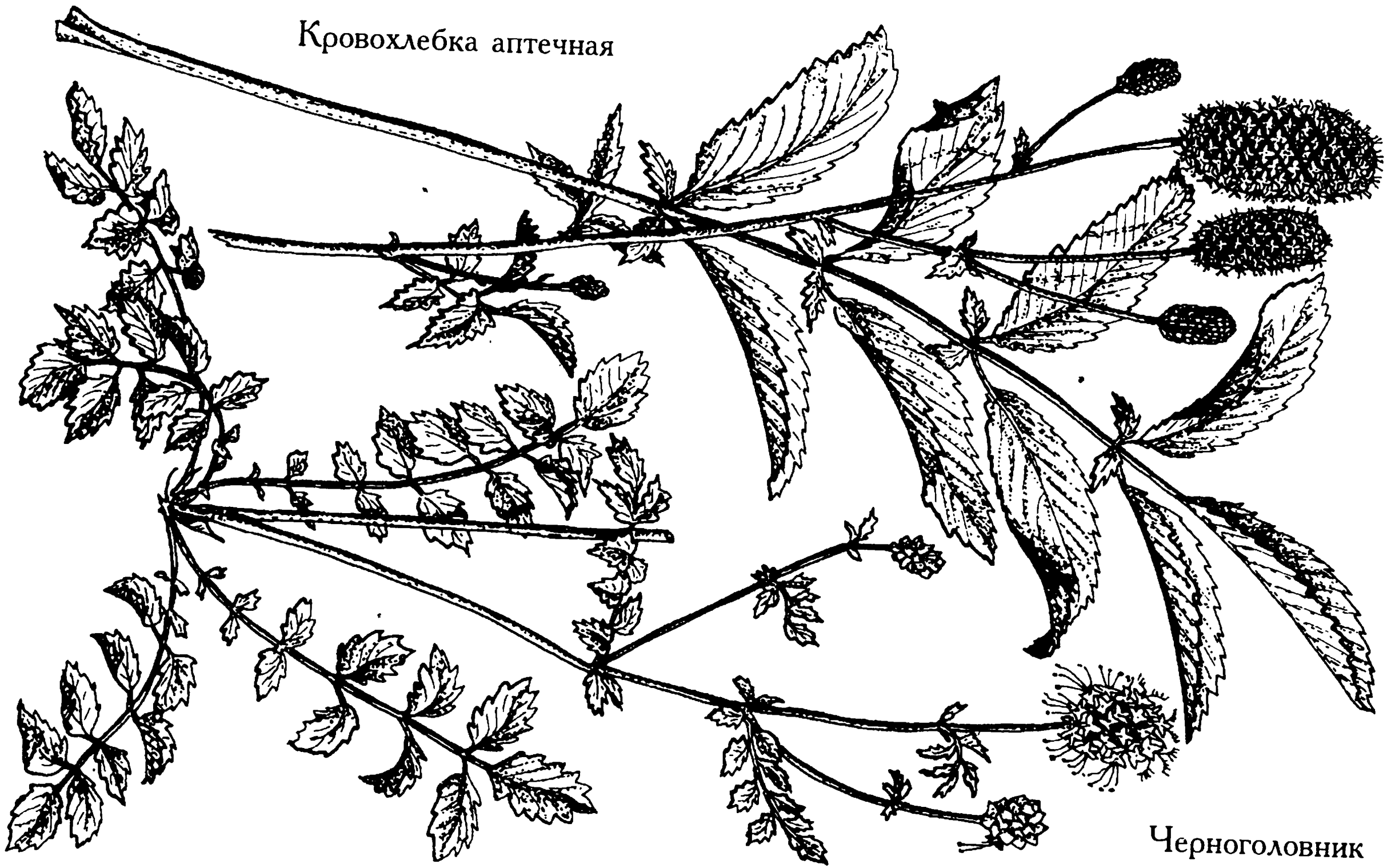
Соцветия располагаются на тонких, редко облиственных цветоносных побегах по одному на концах главной и боковых веточек. Центральная головка - более крупная 2-3 см в диаметре, боковые - мельче. Листья непарно - перистые, прерывистые, доли листа почти округлые (а кровохлебки аптечной они продолговато-элиптические) с крупными зубцами по краю. Общая длина листа с черенком редко превышает 25 см. У кровохлебки аптечной (чтобы не спутать) листья гораздо крупнее - общая длина листа с черенком до 60 см, одной доли 10 - 15 см.

Раньше черноголовник считался одним из видов кровохлебки, и назывался кровохлебка малая, под этим названием его можно встретить в Западно-Европейской литературе. Оба растения близки по химическому составу и аналогично применяются в медицине; как кровоостанавливающее - наружно а также внутрь - при ангине, желудочно-кишечных заболеваниях. В народной медицине - при головной боли, расстройстве желудка, наружно - как ранозаживляющее средство. Наземная часть содержит около 12% протеина, до 4% жира, 24% клетчатки, аскорбиновую кислоту и большое количество дубильных веществ, придающих зелени вяжущий привкус. У черноголовника молодые листья имеют сильный огуречный запах. У кровохлебки запаха нет.

В кулинарии листья черноголовника и кровохлебки используются в салатах, супах, томатных, яблочных и рыбных блюдах, напитках. На кровохлебке настаивают уксус. В Якутии корневища кровохлебки, а они у нее толстые, длинные, ползучие - вымачивают в воде и варят или жарят, получая гарнир к мясу. В Монголии листья обоих растений заваривают и пьют как чай.

Готовя любое блюдо с черноголовником или кровохлебкой учтите, что при варке и жарке огуречный запах исчезает, хотя листья остаются вкусными. И второе - черешок листа после нагревания становится очень жестким и абсолютно несъедобным, поэтому его нужно выбросить заранее.

Суп с ченоголовником сохраняет зеленый цвет и вполне


Кровохлебка аптечная
Черноголовник
кровохлебковый

вкусен. В салате его лучше смешивать с нейтральными по вкусу приправами чтобы ослабить вяжущее действие, иначе слизистая оболочка рта будет стянута дубильными веществами.

У черноголовника нарядная, ажурная зелень, которую можно использовать на клумбе - в бордюре, при этом лучше использовать черноголовник многобрачный с лежачими листьми, они чуть голубоваты. Из соцветий кровохлебки получаются хорошие сухие букеты - она долго не выцветает, сохраняя свой багрово - коричневый цвет.

Подорожник

Бесшабашен и не осторожен,
Но в стремленье к людям он силен
Где дороги, там и подорожник,
Даже на трапинке - тоже он.

Борис Карпенко
«Подорожник»

На всех языках это растение связано с дорогой, и не удивительно, ведь подорожники расселяют свои мелкие семена, приклеивая их к ногам, лапам, копытам, колесам - всему, что движется и прокладывает дороги.

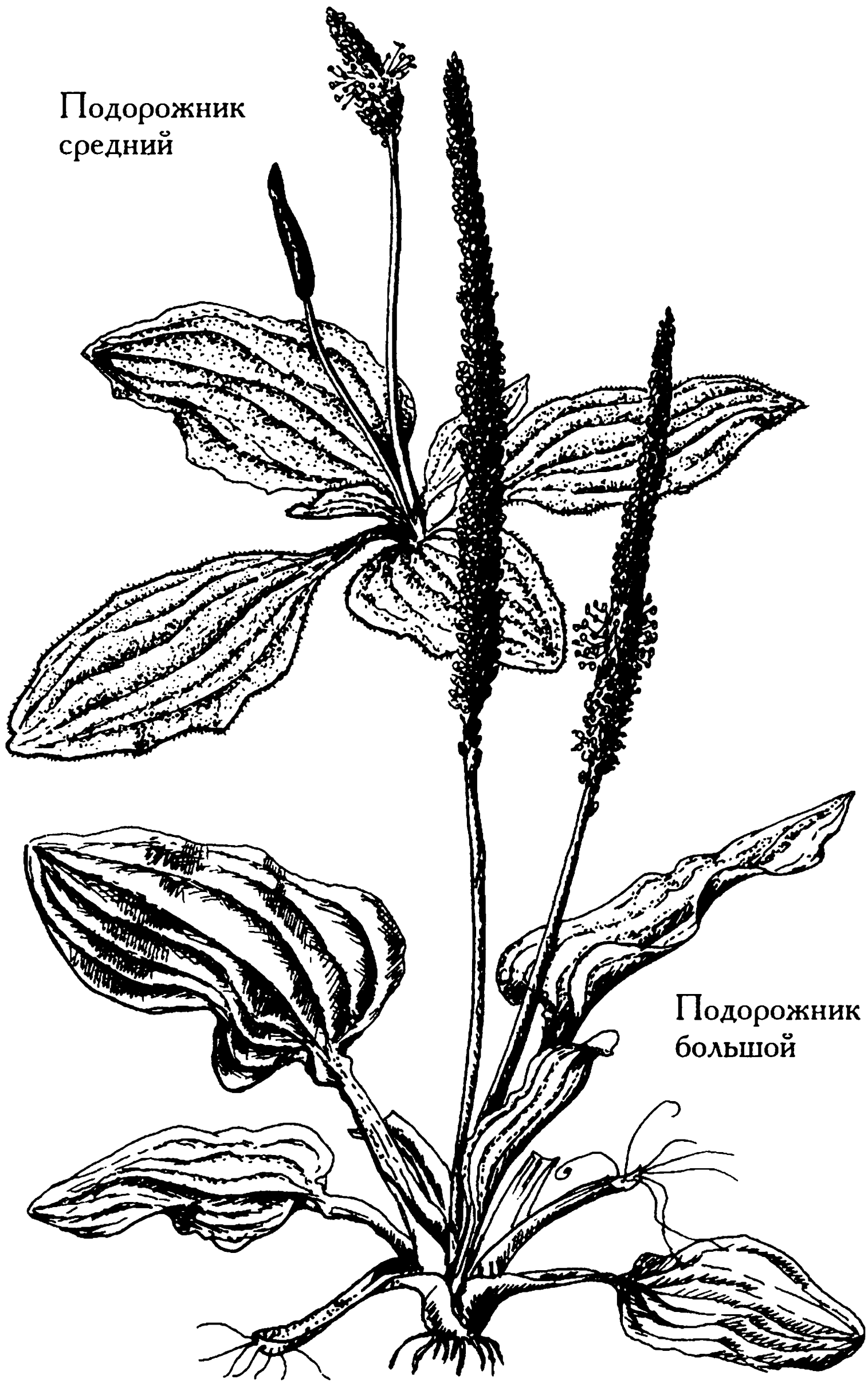
Латинское название подорожника - *plantago* - происходит от слов planta - ступня, след и agere - двигать, направлять. Прижатые к земле листья подорожника напоминают отпечаток подошвы. Было у него и другое название, дожившее в Европе до средневековья -«арноглосса» - овечий язык - тоже за форму его листьев. Немецкое название подорожника буквально переводится как наше, а вот английский и французский языки позаимствовали его из латыни. Но подорожник не единственное название этой травки, зовут ее так же попутчиком, путником, дорожником, а все остальные названия связаны с ее лечебными свойствами: ранник, поранник (лечащий раны), порезник, чирьевая трава и даже на первый взгляд странное - «бабка». А кто в деревне

занимался медициной? Бабка - знахарка. Вот и получило растение-лекарь медицинское звание - бабка. Кстати, на польском языке это его вполне официальное название.

Род подорожников входит в одноименное семейство, в котором всего три рода, из них один совсем крошечный - прибрежница - встречается по одному виду в Европе, Северной и Южной Америке. Сам род подорожников так же невелик, их всего 260 видов, из них на территории бывшего СССР встречается 27 - каждый 10 вид. Далеко не все они похожи на привычный нам подорожник большой, который, собственно все и считают обычным подорожником. Это для ботаников слово «подорожник» не однозначно, а большинство моих читателей уже вспомнили как выглядит это растение.

Широкие овальные листья подорожника большого (*Plantago major*), несмотря на длинные черешки, не приподнимаются с поверхности земли, образуя розетку. Листья большого подорожника гладкие, блестящие, с цельными ровными краями или иногда редкими, мелкими зубцами вблизи чешенка. У листа подорожника очень хорошо заметны жилки. Сверху они кажутся вдавленными, а снизу резко выступают над поверхностью листа. В зависимости от величины листа таких жилок у подорожника от 3 до 7, за это подорожник иной раз называют семижильником. Жилки работают, как арматура, придавая листу большую прочность, без которой под ногами и колесами ему не уцелеть. Жилки настолько прочны, что при срывании листа вытягиваются из него, их хорошо видно у места обрыва листа.

Прижимаясь к земле листья подорожника не только защищаются от прохожих, но и берегут такую дорогую на дорогах влагу, а заодно не дают расти лишним соседям. Черешки подорожника имеют глубокий желобок, а края листьев едва заметно приподняты над землей. Роса и вода, собирающаяся на них при дожде, стекают по бороздкам жилок в «водосточный желоб» черенка и выливаются прямо к корням растения. Корень у подорожника не глубокий, но сильно ветвистый, мочковатый. Цветет подорожник невзрач-


Подорожник
средний
Подорожник
большой

но, у него совсем мелкие коричневато-зеленые цветки собранные в длинный (до 60 см), узкий, плотный колос на безлистном стебельке. Этим длинным колосом большой подорожник отличается от близких видов, у которых сами колосья гораздо короче, хотя общая длина цветоноса с колосом может быть и больше. Опыляются подорожники ветром и насекомыми, которых привлекает большое количество пыльцы в сиреневатых пыльниках этого растения. Нектара подорожник не дает.

Подорожник большой - растение двулетнее, то есть в первый год дает только розетки, а после цветения - погибает. Подорожник распространен по всему земному шару, встречается в любых местах, куда заходили люди. Исключения составляют засушливые районы где он растет только по берегам рек и оросительных водоемов, а так же места Крайнего Севера. Большой подорожник занесен из Европы и в Америку, где раньше его не было. Там он получил у индейцев название «след бледнолицего», потому что первоначально прибыл на этот континент на сапогах европейских завоевателей.

Правда и Европа не осталась без незваных сорняков из Америки. Наиболее типичной «гостьей» стала зеленая или безъязычковая ромашка, растущая сейчас на наших тропинках рядом с подорожником. Впервые в Москве она появилась в 1887. году, а недавно я уже встретила ее на Тянь-Шане. У нее такой же механизм распространения семян, как и у подорожника.

Семена подорожника хранятся в симпатичных маленьких яйцевидных коробочках. При созревании коробочки у нее отламывается крышечка и семена высыпаются на почву. Длинный, очень упругий колос, раскачиваясь под ветром или распрямляясь из под ног прохожих, разбрасывает в разные стороны мелкие до 1 мм длиной, коричневатые семена. В оболочках семян подорожника имеются слизистые клетки, которые разбухая в воде, лопаются и густая, липкая слизь приклеивает семена к комочкам земли, ногам, лапам и колесам на которых семена отправляются в путешествие.

Некоторые виды подорожников специально разводят для

Подорожник ланцетный
Подорожник высочайший

получения слизистых семян, которые применяются в медицине, косметике, печатном деле, при окраске тканей. Правда на привычный нам вид они вовсе не похожи. Это довольно высокие травы с сильно ветвистыми стеблями без листовой розетки, листья у них узкие, линейные, короткие колоски торчат на небольших цветоносах из пазух листьев. Семена этих видов можно готовить, как кашу.

В травостое на лугах встречается другой вид - подорожник ланцетный (*P. lanceolata*). Этот вид получил свое название по форме листьев. Они действительно похожи на ланцет - старинный хирургический нож, сейчас его называют скальпелем. Листья ланцетного подорожника, кроме самых старых, по земле не стелятся, на лугу им просто не хватило бы места. Они направлены вверх, словно скальпели поставили в стакан. Колосок у ланцетного подрожника короткий, цилиндрический или головчатый, длиной от 0,5 до 7 см на длином бороздчатом шершавом цветоносе. Семян в коробочке всего 2. Этот подорожник применяется аналогично большому.

Большой подорожник используется в медицине как ранозаживляющее, кровоостанавливающее, противоспалительое средство при ранах, порезах ожогах, потертостях. Внутрь его принимают при кашле; получают препарат «сок подорожника». Правда, сок готовят, смешивая 3 вида подорожника - большой, ланцетный и блошный. Лист подорожника рекомендуют при пониженной кислотности желудка, а выделенные из листьев полисахариды (слизь) - препарат «плантаглюцид» применяют при повышенной кислотности.

В кулинарии используют свежие молодые листья как добавку в борщи, щи, салаты, для «весеннего лечения» общего утомления и авитаминоза. Лист подорожника входил вместе с одуванчиком в салат Гете. Из поджаренных семян подорожника в Якутии готовят муку, которую используют для соусов, подливок. Там же семена квасят с молоком и используют как приправу к мясу и рыбе. Едят и семена ланцетного подорожника. Вкус подорожника становится приятнее, если его смешивать с кислыми растениями -

щавелем, кислицей. Настой семян ланцетного подорожника (с большим количеством слизи) используется на Кавказе для приготовления прохладительного напитка.

В Подмосковье, Средней полосе России и на Кавказе встречается подорожник средний (*P. media*). От большого, на который он очень похож, отличается опушенными листьями и формой колоса. Семена этого вида в Якутии используются для варки молочной каши.

Есть и декоративные виды подорожника, например американский вид - подорожник белоснежный с пушистыми белыми листьями. Очень необычно выглядят красивые, слегка складчатые между жилками листья подорожника высочайшего (*P. altissima*) из Западной Европы. Они направлены вертикально вверх, как у ирисов. Листья этого вида у нас в ботаническом саду достигают длины 40-60 см, а черноватые колоски поднимаются еще выше. К сожалению этот вид бурно размножается подземными корневищами и удержать его на постоянном месте трудно. Это единственное, что меня останавливает от рекомендации этого симпатичного растения в качестве декоративного.

Большой подорожник используется в качестве декоративного крайне редко, но в каталоге Английского королевского ботанического общества мне неоднократно попадалась его краснолистная форма, а так же форма с (по выражению автора) забавными зелёными соцветиями, судя по названию, в виде розеточек. Большой подорожник на Кавказе применяется так же для дубления кожи, лучшие подметки получались при использовании подорожника вместе с древесиной фисташки.

Съедобных и лекарственных среди подорожников много. В книге «Растительные ресурсы СССР» описано 11 из 26 видов и у каждого нашлись полезные свойства.

СЕМЕЙСТВО ГРЕЧИШНЫЕ

Это небольшое семейство, всего 30 родов и 800 видов в основном травянистых растений, хотя в нем есть довольно большая группа кустарников, мелких деревьев и несколько

лиан. Его латинское название происходит от наиболее многочисленного рода этого семейства - горца, который по-латыни называется «полигонум» - многоколенный.

Первое что вам бросится в глаза, когда вы возьмете в руки любое растение этого семейства, - крупные узлы, действительно похожие на коленки, потому что у горцев стебель после каждого узла немного меняет направление. Узлы закрыты, так называемым «раструбом» - трубочкой, образованной двумя сросшимися прилистниками. Это тоже характерный признак гречишных. Роды гречиха и горец очень близки между собой, поэтому русское и латинское название семейства происходят от разных растений. К этому семейству относятся четыре рода, богатых съедобными растениями. Это роды горец, ревень, щавель и гречиха.

Гречишные растут в самых разнообразных условиях. Так ревень благородный забирается в горы на высоту более 5000 метров, род джузгун растет в безводных пустынях Средней Азии. Горец земноводный, как показывает само его название растет одинаково хорошо в воде и на суше, причем настолько превратился в водное растение, что на суше практически не цветет.

Все гречишные имеют мелкие невзрачные цветки, часто опыляются ветром. Те же из них, которые опыляются насекомыми - великолепные медоносы. Одним из лучших медоносов считается гречиха, занесенная с Гималаев в наши края еще 4000 лет назад. В масштабах биологии это не большой срок, и гречиха остается до сих пор полудиким растением - у нее неодновременно созревают плоды, растянутый срок цветения. Для самого растения это хорошо - больше будет семян, больше вероятность выжить. А вот для человека - очень неудобно. Несмотря на это в нашей стране гречихой засевают до 15 млн. га - почти половина мировых посевов.

Плод гречишных - орешек, хорошо знакомый всем по гречневой крупе, откуда вы выбрасываете неочищенные плодики. Но большинство видов имеет более сложно устроенные плоды. Их оболочки имеют выросты, облегчающие распространение семян ветром или животными. Щавели

часто имеют пузыревидные выросты - желваки, которые позволяют семенам держаться на воде. Листья у гречишных обычно цельные, на черешках, очень часто продолговатые. Хотя есть виды и вовсе без листьев, например джузгун.

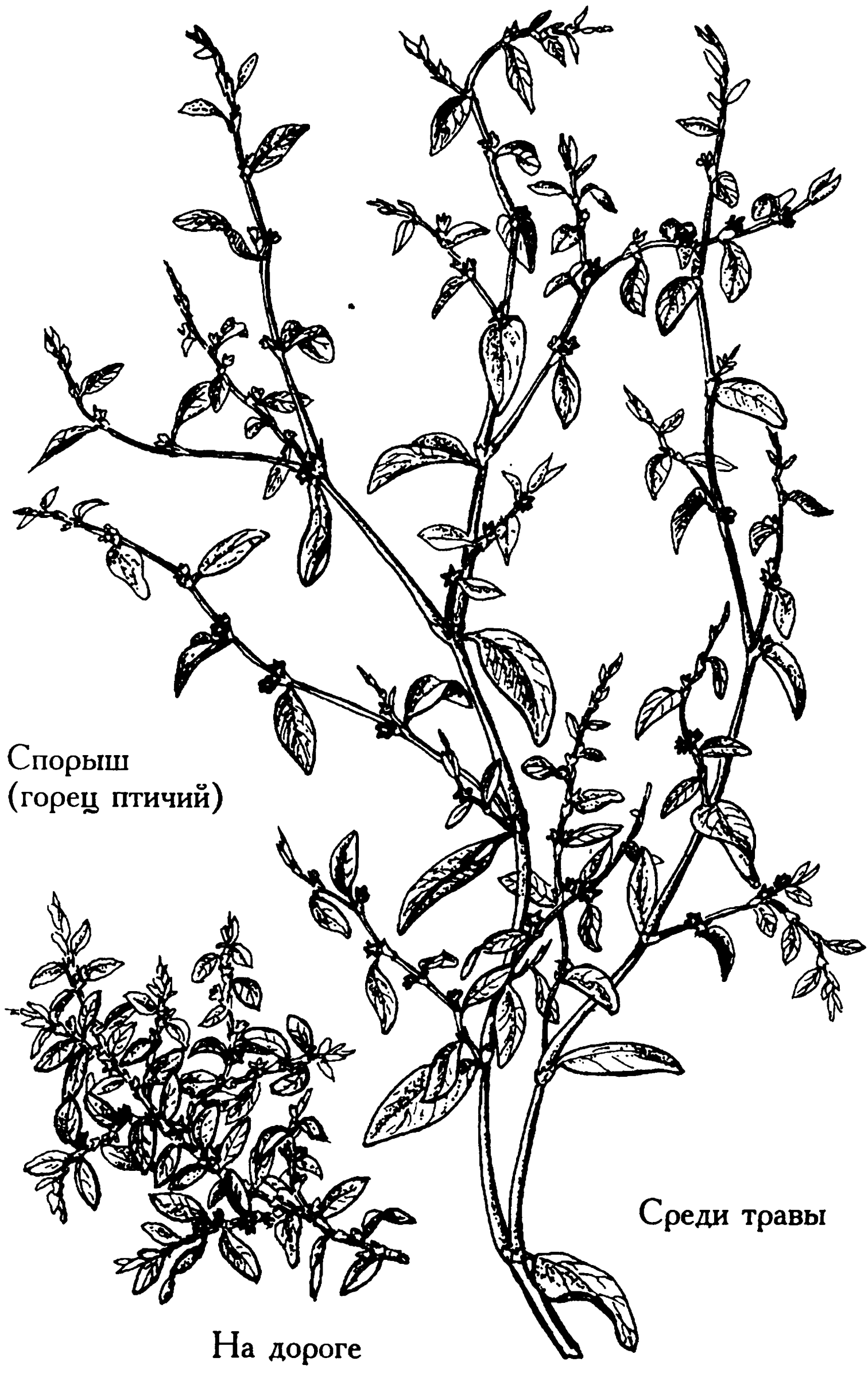
Спорыш

Самый знакомый всем представитель семейства гречишных - спорыш или птичья гречишка (*Polygonum aviculare*), или травка-муравка. Вы можете не знать, как она называется, но знаете ее «в лицо» обязательно. Даже в центре города нет-нет, да пробьется среди асфльта тоненький стебелек с мелкими яйцевидными листиками и крохотными белыми или розовыми цветами. Это однолетнее растение, взобновляемое перезимовавшими в земле семенами прошлого года.

Появляется спорыш поздно, в июне только всходит, но зато и полностью оправдывает свое имя - он очень быстро растет и уже через месяц его кустики сплошь покрывают все свободные места. Эта крохотная невзрачная травка очень устойчива к вытаптыванию и поэтому хорошо растет на дорожках, газонах, на выгонах.

Внешний вид растения зависит от того, сколько по нему ходят. Если спорыш зацепился в щели на дорожке, он будет очень плотным, совсем стелющимся, с мелкими многочисленными листочками. Спорыши же, выросшие на свободе образуют почти полушаровидные кусты с междоузлиями в 2-3 раза длиннее листьев. Диаметр такого куста до 120 см, а общая длина веточек - почти 100 м. И если положить рядом веточки с дорожки и с обочины не сразу сообразишь, что это одно и то же растение.

Спорыш - растение космополит. Его разнесли по всем континентам, где он устроился на самых неудобных местах, в том числе и песчаных приморских дюнах, где вообще мало что может расти. Там спорыш даже выносит регулярное купание в соленой воде. Разносится спорыш на обуви и копытах животных. Его мелкие семена прилипают к ним вместе с грязью. Кстати, несмотря на свои незначительные размеры спорыш дает до 2000 семян с одного растеньица.


Спорыш
(горец птичий)
Среди травы
На дороге

Интересно сравнить его названия. У англичан это узелковая трава, или цыплячья трава, у немцев дорожная травка, или воробьиная, у американцев - трава у двери, у нас помимо двух указанных еще и гусятница.

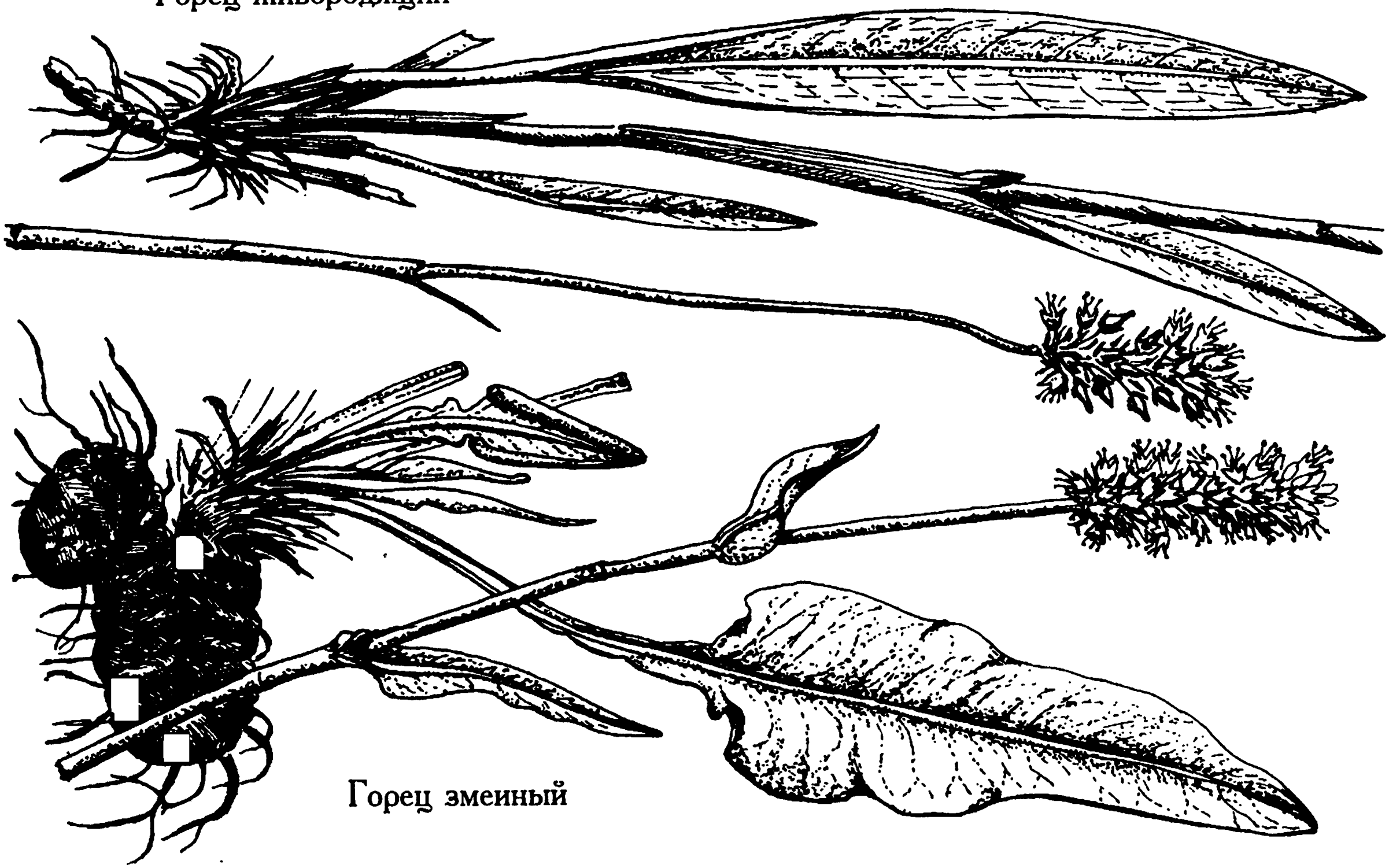
Птицы очень любят семена этого растения, да и от зелени не отказываются. Нас же интересует только зелень. В ней много витамина С, Е, каротина, дубильных веществ, эфирного масла, углеводов, минеральных солей, в том числе - кремния.

Молодая зелень идет для приготовления салатов и как шпинат. Наибольшее содержание дубильных веществ наблюдается во время образования бутонов. Такой спорыш будет наиболее эффективен при поносах и как лекарственное сырье, но наименее вкусен. Для еды собирают зелень до цветения растений. Зелень спорыша также очень часто применяется в медицине как кровоостанавливающее, регулирующее обмен веществ, тонизирующее, витаминное, при болезных печени, почек, желудка, понижающее давление.

Горец змеиный

Есть у спорыша близкий родственник - горец змеиный (*P. bistorta*) или раковые шейки. Это растение совем не похоже на спорыш. Прежде всего горец змеиный - многолетник. У него толстое, темное, плотное корневище, обычно два раза изогнутое и похожее на свернувшуюся змею, за что его и назвали змеиным. Прикорневые листья и нижние стеблевые на черешках, с сердцевидным основанием, пластинка листа спускается по черешку узкими волнистыми крыльями. Листья продолговато-яйцевидные, тупые или острые, верхние стеблевые листья ланцетные, часто свернутые, сидячие. Цветки розовые, мелкие, собраны в плотное соцветие - колос на длинном стебле. Общая высота растения до 120 см.

Молодые его листья, после удаления средних жилок отваривают, а англичане даже готовят из молодых побегов традиционное пасхальное блюдо. Съедобны и корневища горца змеиного, но из-за очень высокого содержания дубильных веществ их вначале нужно вымачивать. Их жарят или


Горец живородящий
Горец змеиный

сушат и размалывают в муку, которую можно добавлять при выпечке хлеба. Горец змеиный применяется в медицине как вяжущее при поносе и дизентерии, наружно при нарывах, воспалениях.

Горец живородящий

Горец живородящий (*Polygonum viviparum*) немного похож на горец змеиный, во всяком случае каждый, кто видел змеевик, сразу поймет, что перед ним его ближайший родственник. Живородящий горец более изящный, у него розетка светлых ланцентных листьев на длинных тонких черешках. Цветоносный стебель почти без листьев. Соцветие - колос, как и у змеевика, но не сплошное, а более рыхлое и тонкое. Цветы с 5 лепестками на коротких цветоножках. Свое название этот горец получил за то, что в его соцветии часть нижних цветков замещается очень маленькими блестящими выводковыми почками, похожими на луковки. С первого взгляда их можно принять за семена. Однако со временем эти «семена» дают прямо на стебле крохотные листики и корешки. Опавшие почки укореняются и дают новые растения. Высота растения 15-30 см.

Я познакомилась с ним на альпийском лугу в Алма-Атинском заповеднике, где горец живородящий образовывал довольно обширные заросли. Сплошного массива он не дает, но встречается среди других трав на расстоянии буквально 20-30 см куст от куста. Чтобы увидеть это растение совсем не обязательно забираться так далеко. Он встречается на влажных лугах Крайнего Севера Европейской части России и Сибири, а южнее забирается в горы, где ему попрохладнее. Горец живородящий можно встретить на лугах Кавказа, Урала, всей Средней Азии, Казахстана, Сибири, Дальнего Востока и даже Камчатки. Встречается он, хоть и не часто, и в местах от гор весьма отдаленных - в Московской, Горьковской и Саратовской областях.

Нас интересуют корневища этого горца. Как и у змеевика они довольно толстые, но не длинные, а клубневидные. В отличие от змеевика, содержание дубильных веществ в них

около 8-19%, причем чем жарче климат, тем выше их содержание. Тонкая кожица с корневищ легко отслаивается и их можно есть даже сырыми. Особенно любят их в Монголии и Бурят-Монголии, где местное население до сих пор практически не занимается земледелением. Студентки из Монголии рассказывали мне, что если возле дома есть огород, можно быть уверенным, что в доме живет китаец или русский. Это потому что местное население широко использует в пищу дикорастущие растения, в том числе и горец живородящий. Там он называется «мехер» и его собирают на зиму мешками. Клубни едят сырыми или вареными, а на зиму чистят и сушат. На Кавказе их размалывают в муку и варят молочную кашу. Эту же муку на Кавказе и сухие клубни на Камчатке заваривают и пьют вместо чая. По вкусу они слегка похожи на орехи. Стебли можно готовить как и змеевик.

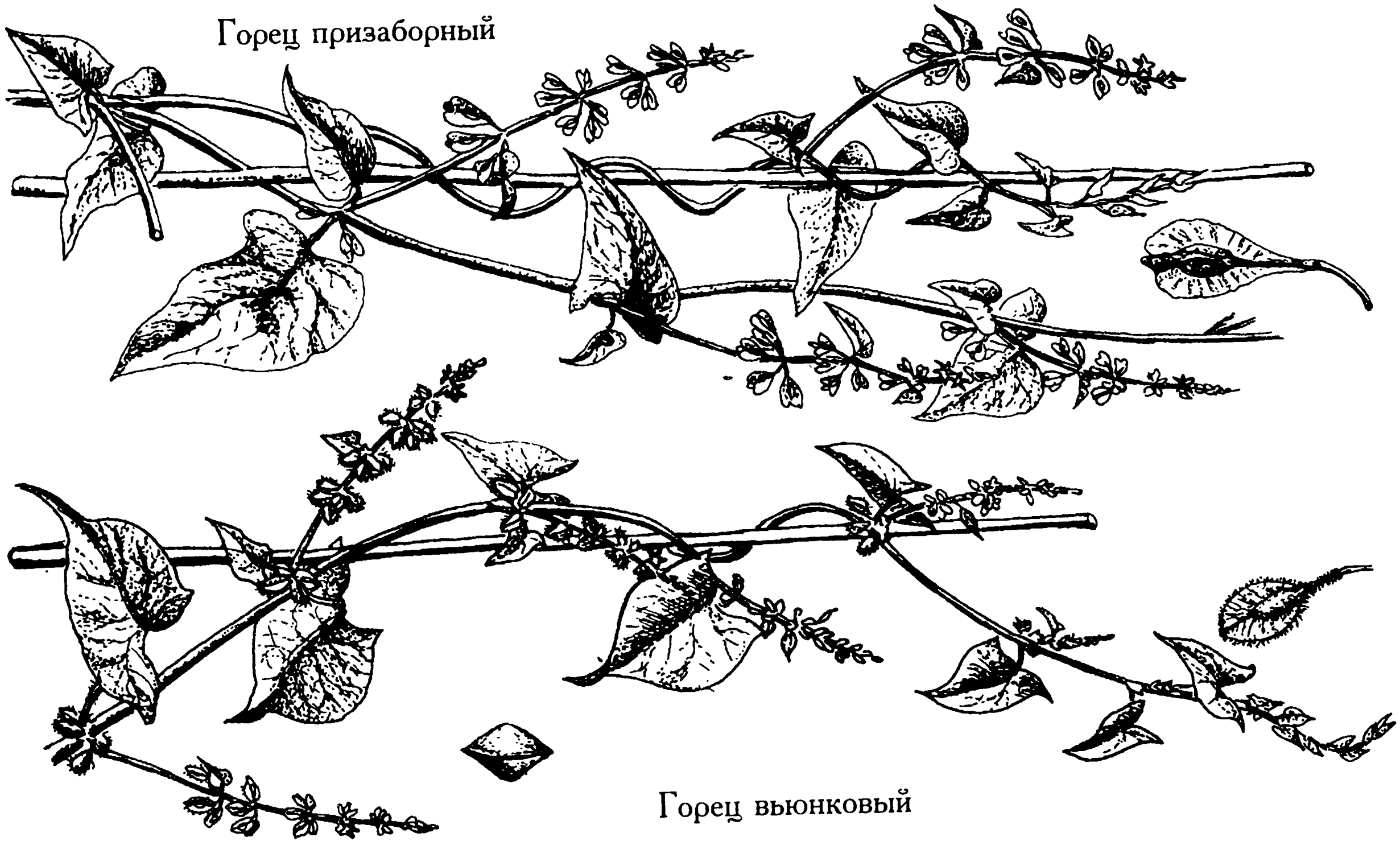
Вьющиеся горцы

На полях, лугах, в зарослях кустарников встречаются две невзрачные лианы, густо переплетающие стебли других растений своими тоненькими стебельками. У них стреловидные супротивные листья и мелкие, почти незаметные цветочки зеленовато-розового цвета собранные в узкие длинные кисти. Оба вида цветут с июня до сентября.

Это горец вьюнковый и горец призаборный. Они отличаются только плодами. У горца вьюнкового (*P. convolvulus*) околоцветник при плодах бескрылый, орешек похож на уменьшенный гречневый, но не черный, а бурый и матовый. А у призаборного горца (*P. dumetorum*) околоцветник с крылышками, он похож на китайский фонарик, внутри него - черный блестящий орешек.

Оба вида способны образовывать большие заросли, особенно на картофельных полях, заброшенных огородах, везде где эти неприхотливые однолетники могут найти рыхлую почву и достаточно света.

В отличие от всех ранее описанных горцев у этих видов едят не зелень и корни, а семена, которые хотя и сильно


Горец призаборный
Горец вьюнковый

отличаются от гречки по размерам, зато похож на нее по вкусу. Конечно, с них нужно ободрать наружную жесткую шелуху, так же как с гречихи. Для этого существовало даже специальное устройство, называемое крупорушкой.

Щавели

Щавель тоже относится к семейству гречишных. Это одно из наиболее популярных весенних растений. Кислый вкус щавеля объясняется наличием в нем большого количества щавлевой кислоты. К сожалению, эта кислота небезопасна, ее кальциевые соли нерастворимы и могут откладываться в почках, образуя так называемые оксаллатные камни. Конечно, от одной-двух тарелок супа камни сразу не образуются, но тем, у кого почки не в порядке лучше поосторожничать. Впрочем, кое-где эту проблему решили. В зарубежных рецептах часто рекомендуют при варке щавелевого супа добавить в него 1-2 столовых ложки раствора хлористого кальция, который продается в любой аптеке. В этом случае оксаллат кальция выпадает не в почках, а в кастрюле.

Но у щавелевой кислоты есть и одно маленькое достоинство - ее соли с железом бесцветны, поэтому сок щавеля использовали для выведения ржавых пятен с белья. Правда, после этого еще нужно отстирать новое пятно - от зелени, но это уже проще.

Наиболее знаком нам щавель обыкновенный или кислый (*Rumex acetosa*), который часто разводят на огородах. Его не только едят вареным, но делают салаты и различные заготовки. Например сушат. Этот вид щавеля встречается на лугах, опушках, полянах и, я думаю в описании не нуждается. Поговорим лучше о других щавелях.

Прежде всего, следует разобраться с их названиями. У нас почему-то принято называть все, с точки зрения «обывателя», «ненастоящие» щавели конским. Конский щавель (*Rumex confertus*) это вполне определенный вид, хорошо отличающийся от всех прочих и, кстати, довольно редкий. Из 13 видов щавеля, встречающихся в Московской области он далеко не самый распространенный.

Щавель
курчавый
Щавель
малый
(щавелек)
Щавель
кислый

Конский щавель - очень ценное лекарственное растение, содержащее витамины С и К. Корень применяется как эффективное слабительное входит в состав сборов при гастрите, геморрое, заболеваниях мочевого пузыря и почек. Плоды так же используются при лечении дизентерии, колитов и при экземах. Молодые листья этого растения съедобны, обладают высокой противоцинготной активностью. В Западной Сибири в голодные годы плоды мололи и добавляли в муку.

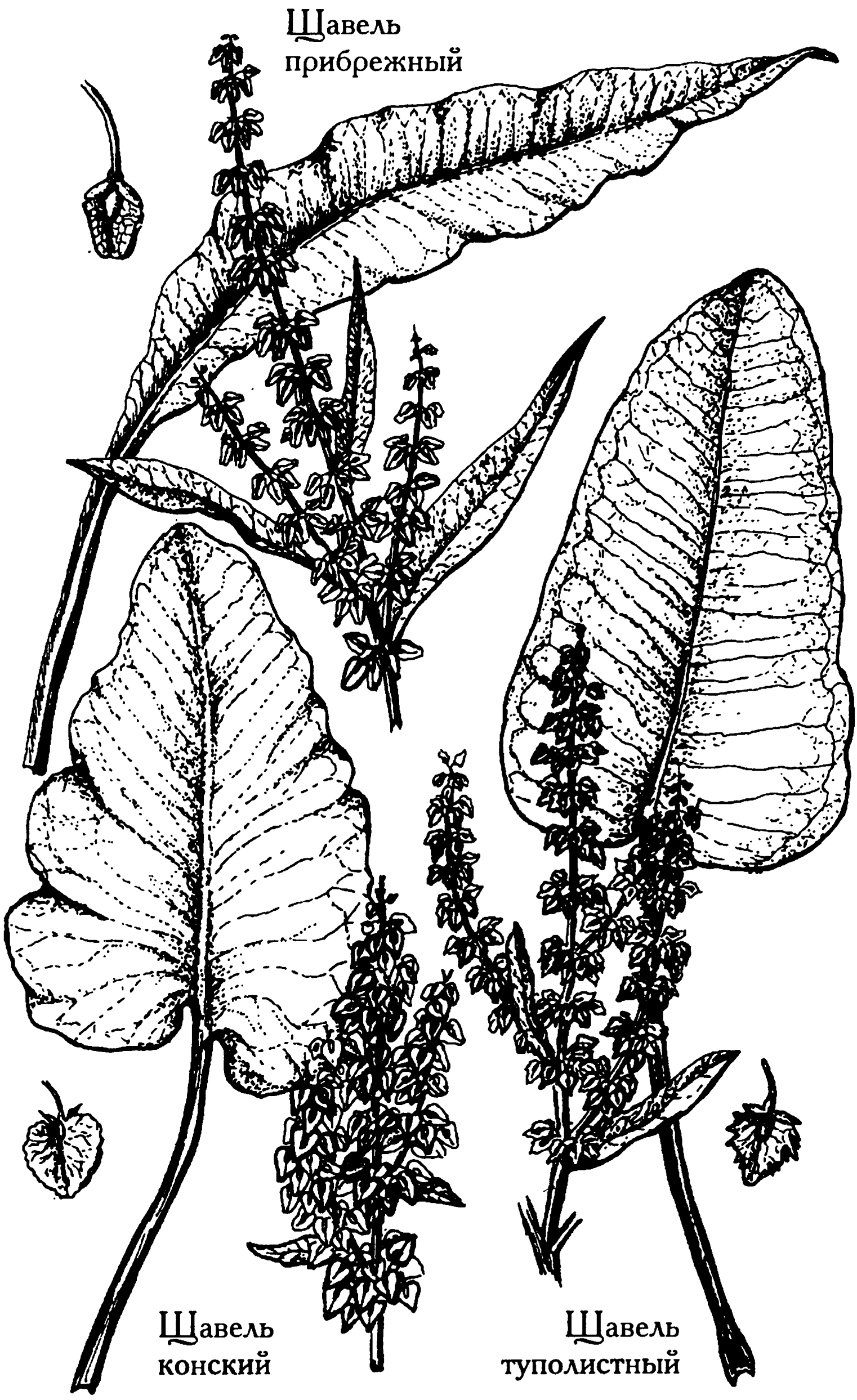
Наиболее распространены из диких щавелей в Подмосковье щавелек или щавель малый, щавель туполистный и щавель курчавый - все эти виды съедобны.

Щавелек или щавель малый (*Rumex acetosella*) всем знаком. У него мелкие копьевидные листья с нижними лопастями, расходящимися под прямым углом. Соцветия обычно красные или красноватые. Это растеньице встречается по полям и бесплодным лугам всей Европы и всех стран бывшего СССР, кроме Средней Азии и Курильских островов.

Несмотря на мелкие размеры этот щавель так же съедобен, содержит помимо витаминов С и К еще и никотиновую кислоту, которая оказывает положительное действие на кожу и нервную систему.

Щавель курчавый (*Rumex crispus*) назван так за очень сильно сморщенные края листьев, верхние стеблевые листья вобще состоят из одних «кудряшек». Соцветия прямые, узкие, зеленые с довольно многочисленными листиками. Употребляется как обычный щавель. Свежее растение эффективно при пеллагре - заболевании вызванном недостатком никотиновой кислоты. Свежие листья в Средней Азии применяют как ранозаживляющее.

Щавель туполистный (*Rumex obtusifolius*) это как раз то растение, которое у нас принято называть конским щавелем. Нижние листья сердцевидно-яйцевидные, яйцевидно-ланцетные или треугольно-овальные, очень крупные на длинных черешках. Стебель прямой, соцветие - кисть, внизу с листиками, вверху безлистная, внизу прерывающаяся. Листочки околоцветника при плодах с зубчиками. Это один


Щавель прибрежный
Щавель конский
Щавель туполистный

из самых крупных щавелей, высота цветущего растения до 120 см. Листья используются в пищу. Щавелевой кислоты в них поменьше, чем в обычном щавеле, но и вкус хуже - жестковаты. Содержат витамины С, К, РР (никотиновую кислоту), каротин. Плоды используют в народной медицине как вяжущее.

Самый крупный из щавелей Средней полосы России - щавель прибрежный (*R. hydrolapathum*), с острыми, ланцетными крупными листьями, слегка волнистыми по краю. Он встречается по берегам рек, ручьев и других водоемов. По латыни он называется «щавель воднощавелевый» за свою любовь к сырым местам. Зато и рост у него при достаточной влажности от 1 до 2 метров. Он пригоден для приготовления салатов.

Все щавели используются как красильные растения, корни окрашивают шерсть в желтые или красные тона, а при добавлении солей железа - в черный.

Содержащиеся в корнях щавелей дубильные вещества позволяют использовать их для выделки кожи, в том числе и подошвенной кожи. Щавели в небольших количествах - хороший корм для скота, особенно пока растения молоды. Зато плоды щавелей у многих животных вызывают отравления, хотя их и применяют в ветеринарии для лечения поносов. Щавель нежелателен в корме для коров, потому что от него быстро скисает молоко.

Кислица

В конце мая под елками расцветают нежнейшие звездочки кислицы (*Oxallis acetosella*). Эти растения настолько изящны и чувствительны, что при грубом прикосновении складывают листочки. Вечером кислица «ложится спать» - свертывает листья, опускает и закрывает цветы. При этом листочки не просто опускаются, а еще и складываются, как книжка вдоль средней жилки.

У кислицы листик похож на лист клевера, но с ясной выемкой на конце каждого из трех листочков. Стебельки стелющиеся по почве, образующие большое количество

Кислица ключевая
(желтая)
Кислица
обыкновенная

подземных побегов, которыми кислица очень активно размножается. Цветы с пятью лепестками, на длинных цветоножках. На каждой цветоножке немного выше середины по два крохотных листика - прицветники. Лепестки до полутора сантиметров длиной, обычно белые и бледно-розовые с яркой сеточкой пурпурных или фиолетовых жилок. Тычинок 10, пять более коротких расположены напротив чашелистиков в наружном круге, пять длинных - напротив лепестков - во внутреннем.

В наших лесах кислицу ни с чем не спутаешь. Интересно, что практически все кислицы встречаются в очень далеких от нас краях. Это растения тропиков и субтропиков Южного полушария. В семействе кисличных 8 родов и около 900 видов. Из этих 900 видов почти 800 принадлежат к роду кислица.

Среди них много съедобных, ведь большинство южных кислиц имеет крупные клубни или корневища. Например в горах Южной Америки выращивают кислицу клубненосную, которую едят целиком, но особенно ценят богатые крахмалом клубни. У нас насчитывается всего 5 видов кислицы, да и то три из них занесены человеком, 2 вида из Северной Америки и один из Южной Африки.

Очень интересна биология кислицы. При ближайшем рассмотрении она оказывается вечнозеленым растением, зимний покой которого - вынужденный. В мае кислица цветет с прошлогодними листьями, которые образовывались во время осеннего периода роста. Он начинается осенью и заканчивается перед цветением растений. А после созревания плодов начинается летний рост кислицы - с июня по август. Таким образом, летние листья живут 4 месяца, а осенне-весенние - 11 месяцев и сменяют друг друга постепенно, так что кустики постоянно зелены. Несмотря на свои крохотные размеры (15-20 см) кислица очень активно размножается. Семена из ее коробочек разлетаются на расстояние до 1 м и еще дальше разносятся муравьями.

Так как в темном хвойном лесу насекомых опылителей мало, кислица имеет не только наземные цветки, опыляемые

насекомыми, но и очень мелкие, похожие на бутоны цветки, которые не только не опыляются насекомыми, но и вообще не открываются, оставаясь зарытыми в лесной подстилке. Эти цветы образуются в июле, а их семена созревают в сентябре. Всходы появляются весной следующего года, в мае образуют первый лист, а уже в июле цветут и плодоносят, вот только никто цветков не видит, они подземные. Кроме того, с первых дней жизни кустик кислицы начинает выпускать во все стороны ползучие корневища и следующей весной вместо одного кустика отрастает целая куртинка.

Кисловатые листья этого растения имеют противоцинготное, освежающее, мочегонное действие. В народной медицине их употребляют при цинге, лихорадочных состояниях, в виде чая - от недержания мочи. Истолченные листья прикладываются к гноящимся ранам.

Зелень кислицы используется в салатах и как приправа, а так же вместо щавеля в супы и другие блюда. В старое время из сока кислицы, выпаривая его, получали соли щавелевой кислоты, которые использовались для уничтожения ржавчины и чернильных пятен. Чернила тогда делали из чернильных орешков с солями железа, современные чернила таким способом не вывести. Солями щавелевой кислоты восстанавливали яркость красок на полинявших тканях, использовали их в набивке ситцев, при окраске шерсти и шелка.

Кислица может служить предвестником погоды: перед наступлением дождя листья прилегают к стеблю. Кроме того замечено, что обильное цветение кислицы весною предвещает мокрое лето, перед сухим же летом на ней бывает очень мало цветов.

В последнее время на клумбах, у дорог и в других влажных и полутемных местах стала довольно обильно появляться занесенная из Северной Америки кислица ключевая (*Oxalis fontana*). У нее такие же листики, но цветки желтые. Самым же заметным отличием служит прямостоячий тонкий ветвистый стебель. Это так же многолетнее растение. Семена этой кислицы сохраняют всхожесть в почве

3-4 года, поэтому она быстро распространяется. Как и все растения содержащие щавелевую кислоту, кислица должна использоваться с осторожностью.

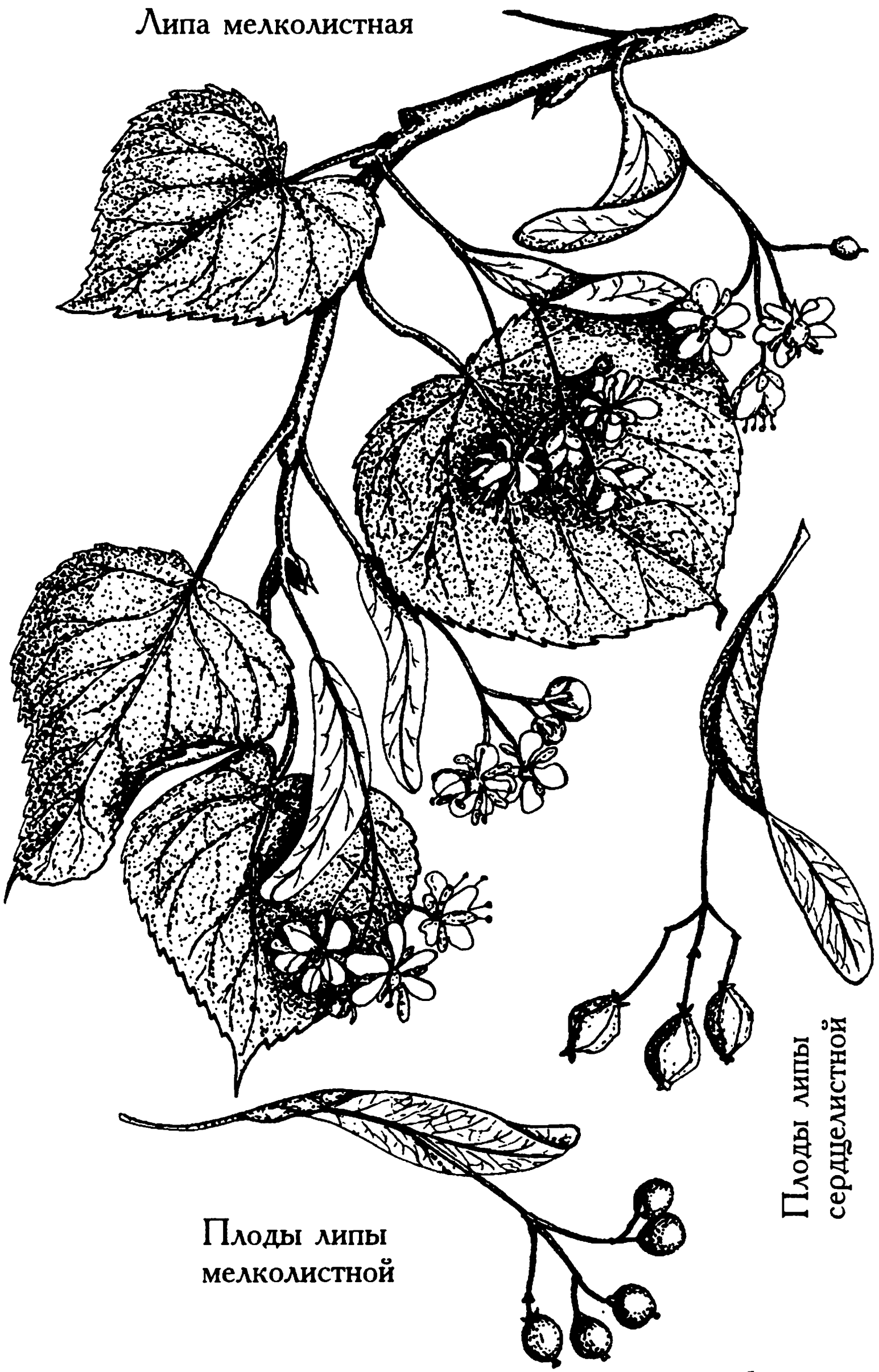
Липа

Липа - одно из немногих деревьев, безусловно знакомое современному горожанину. Хотя липа гораздо хуже переносит загазованность воздуха и пыль, чем тополь, но за красоту и неприхотливость ее по-прежнему ценят озеленители. На городских магистралях липа расти не может - газовый ожог, отравление выхлопными газами автомобилей вызывает появление мертвой бурой каймы по краям листьев, а через несколько лет и гибель дерева. Зато в парках, скверах, в районах без интенсивного движения липа развивается прекрасно. Она хорошо переносит обрезку, пересаживается даже взрослыми деревьями, что делает ее очень привлекательной для посадок в городе. Старинные липы можно видеть во всех старых парках, - она живет очень долго, достигая возраста, в зависимости от вида, от 300 до 1000 лет.

Липа крупное дерево. В основном в Средней полосе России встречается два вида липы - липа мелколистная, или сердцевидная и липа крупнолистная.

В диком виде более распространена липа сердцевидная (Tilia cordata), она доходит на востоке до Урала, а на Север до Швеции. Растет в основном в лесах и рощах, образуя большие группы. В 1889 году ботаник Кауфман указывает ее для Подмосковья как местное и весьма распространенное растение, встречающееся во влажных местах. Она достигает 25, иногда 30 метров высоты. На открытых местах липы имеют более короткие и толстые стволы. Это одно из наиболее поздно цветущих деревьев, - цветет в июле.

Цветки у липы сердцевидной желтоватые, пахучие с 5 лепестками, пятью чашелистиками в форме лодочки, многочисленными тычинками и одним пестиком. Зеленая завязь похожа по форме на кувшинчик. Цветков в соцветии 5-7, иногда до 11, собранных на общем цветоносе с приросшим к нему длинным бедным прицветным листом. Листья этой


Липа мелколистная
Плоды липы сердцелистной
Плоды липы мелколистной

липы заостренные на верхушке, округло сердцевидные, с обеих сторон голые, 4-7 см в диаметре. На нижней стороне листа в углах жилок растут пучки желтоватых волосков. Плод - орешек с 4-5 неясными гранями, гладкий, почти шарообразный, 4-6 мм в диаметре. Соцветия этой липы во время цветения направлены вверх, к концу цветения - поникают.

Липа крупнолистная

Липа крупнолистная (*Tilia plathyphyllos*) - характерное для Западной Европы дерево. У нас разводится как культурное растение в садах и парках. В своем естественном ареале не заходит дальше Западной Украины и Молдавии, на Севере - только до Балтийского моря. Листья у нее крупнее - около 12 см в диаметре, соцветия с 2-3 цветками. Крупные листья снизу опушены мягкими белыми волосками, сверху голые, темно-зеленые. Это более крупное и долгоживущее дерево, у отдельных растущих крупных деревьев толщина ствола достигает 3-4 метров. Цветет на 10-14 дней раньше липы мелколистной. Посадка обоих видов вместе дает пчелам взяток более месяца. Плод у крупнолистной липы - яйцевидный орешек с 4-5 четко заметными ребрами, бархатисто-опушенный.

Липа издавна считалась одним из самых ценных лесных деревьев. Она дает прекрасную легкую светлую древесину, которая легко обрабатывается и практически не трескается. Из липы и сейчас делают ложки, используют ее для резьбы. Знаменитые богородские медвежата и другие фигурки вырезаны именно из липы. И сверкающая золотая Хохлома тоже обязана своим существованием липе. Знаменитое выражение «бить баклуши» пришло к нам оттуда. Баклуши - это деревянные брусочки-заготовки для ложек. Бить баклуши, означало колоть липовые поленья на эти заготовки. По сравнению с остальной работой - резьбой и росписью это дело считалось пустяком, отсюда и выражение. Липа же использовалась для получения лыка, из которого плели лапти и ткали рогожи. Лыко - это внутренний слой липовой коры

луб. Его заготавливали с молодых деревьев, вымачивали и использовали для изготовления самой распространенной в России обуви - лаптей. Они были легкими, дешевыми, служили довольно долго. В зависимости от сырья, Даль насчитывает 7 видов лаптей. Самые шикарные лапти были с подковыркой, - два раза оплетенные сверху, более прочные, а уж лапти с узорной подковыркой звались писаными и считались чуть ли не предметом роскоши. Лапти - чисто российской изобретение. Хотя обувь из липы была и в других странах - в Прибалтике, Голландии. Во Франции из липы резали остроносые деревянные башмаки. Лапти во всяком случае удобнее - легче, мягче и, благодаря завязкам-оборам, не сваливаются с ног при ходьбе.

Липовый мед или липец во всем мире считается лучшим и наиболее целебным из всех видов меда. Липа отличный медонос. Каждый цветок выделяет 5-10 мг нектара, но количество цветов так велико, что каждое дерево дает до 5 кг меда в день, помножьте их на две недели цветения. Во время цветения липы пчелиная семья собирает 10-14 кг меда за день. В сплошных насаждениях липа дает от 800 до 1000 кг меда с гектара. Однако бывают годы, когда липа практически не дает меда, особенно часто это наблюдается у одиночных деревьев.

Полезность липы не исчерпывается древесиной, лыком и медом. Цветки ее применяются в медицине как противопростудное, потогонное и успокаивающее средство. По-своему мягкому успокаивающему действию липа приближается к валериане. Цветки собирают в самом начале цветения. Собранные позже они осыпаются и вместо цветов у вас в сырье окажутся одни орешки с листиками. Липа вошла во все издания русской фармакопеи - самого главного списка лекарств любого государства.

Орешки липы так же могут использоваться как пищевое сырье. В их ядрах содержится высококачественное жирное масло, по вкусу приближающееся к миндальному. В орешке его содержится от 9,2 до 28%. Однако на практике выход масла из орешков в 2-3 раза ниже, так как почти половина на них - пустые.

Молодые листья липы содержат до 12,3% углеводов, в том числе слизи, витамин С и каротин, - вещества, укрепляющие стенки сосудов. В соцветиях обнаружено эфирное масло, дубильные вещества. Урожай соцветий с отдельного дерева - 0,7-1,5 кг, они очень легкие, сбор цветов липы работа не трудная, но малопроизводительная. С одного гектара липового леса их получается только 30-40 кг.

Листики липы, когда они только распускаются на молодых побегах, можно собирать почти до начала цветения и использовать как шпинатный овощ. Их даже не обязательно варить, - листики имеют приятный, чуть слизистый вкус. Их хорошо смешивать в салате с более пряными растениями - укропом, луком. По рецептам из первой и второй главы можно приготовить салат, икру, пюре, суп, окрошку.

Ряска

Ряска хоть и маленькое растение, а имеет свое собственное семейство - рясковые. Чаще всего на поверхности водоемов Средней полосы России можно встретить ряску малую - (*Lemna minor*). Она действительно маленькая - от 2,5 до 6,5 мм в диаметре пластинки. Пластинка ряски (ее называют листец) - это видоизмененный стебель, с одного бока он имеет углубление в виде кармана, из которого появляется новый стебелек, который некоторое время остается прикрепленным к старому, а затем отрывается и начинает жить самостоятельно. Каждый стебелек ряски имеет только один тонкий довольно длинный корешок, который в 4-5 раз больше диаметра пластинки и имеет на конце утолщение, которое играет роль якоря. Питательные вещества ряска всасывает прямо поверхностью листеца. «Якорь» растет из средины пластинки и не дает ей перевернуться на волне. Ряска ведет себя точно так же, как плавучие буйки, которые человек создал гораздо позже. Несмотря на свои крохотные размеры ряска умеет цвести. Весь юмор в том, что у этой крошки даже не цветок, а целое соцветие из 2-3 цветков. Соцветие имеет общую оберточку в виде

чашечки или, скорее мисочки, на дне которой располагается один пестичный цветок, похожий на крохотный кувшинчик и 1-2 тычиночных. Околоцветника - т.е. лепестков у них нет. Через 2-3 недели созревает одно семя, которое тонет в воде.

На зиму ряска образует боковые почки, которые тяжелее воды и опускаются на дно, где и зимуют. Весной они всплывают и дают новое поколение растений. Сигналом к образованию почек является изменение длины дня. Если ряску поместить в аквариум с постоянной длительной подсветкой, она как ни в чем ни бывало растет всю зиму, образуя сплошной покров на поверхности воды.

Интересна не только сама ряска, но и ее название. Рясами или рясками называли нитки ожерелья или же нити и сеточки жемчуга, подвешиваемые к головному убору. Правда, на сеточку больше похож другой вид ряски, так же встречающийся в наших водоемах - ряска трехдольная (*Lemna trisulca*). В отличие от маленькой ряски она не держится на поверхности воды, а плавает под самой поверхностью. Она так же не имеет листьев. Стебельки отрастают по два одновременно на противоположных боках старого. Взрослые стебельки имеют почти равную по длине пластинке суженную «ножку».

У этой ряски дочерние стебли не отрываются, и вся колония имеет вид нежной бледно-зеленой сетки из продолговато-ланцетных, почти прозрачных, похожих на листики стеблей. Они имеют среднюю жилку и выемчато-зубчатые края, что делает сеточку еще более нарядной. Чем не жемчужная подвеска на кокошнике! А может быть ряска названа так за то, что малая ряска образует сплошной слой без просветов, одевая воду как бы рясой. (Впрочем, это как раз сомнительно, поскольку ряса - повседневная одежда священнослужителей обычно черная). Трехдольная ряска цветет гораздо реже. Она несколько крупнее - 0,5-1 см. Соцветие такого же строения как у ряски маленькой, тоже отрастает из бокового «кармашка». На зиму она так же образует зимующие почки.

Ряска содержит большое количество питательных ве-

Ряска трехдольная

Цветущая ряска малая

Ряска горбатая

Ряска малая

ществ. Одна из наиболее часто используемых мной книг имеет длинное название: «Дикорастущие растения Кавказа, их распространение, свойства и применение». Напечатана она в 1908 году в Тифлисе «по распоряжению Уполномоченного Главноуправляющего Землеустройством и земледелием на Кавказе». Автор А. Х. Роллов. Более полной книги об использовании растений я не знаю. Хотя после Роллова вышло достаточно литературы о полезных растениях, в том числе и более объемистые труды. Но если о каком-то растении нигде ничего нет, нужно заглянуть в Роллова, если нет и там, значит дальнейшие поиски, по крайней мере в отечественной литературе, бесполезны.

Вот что имеется о ряске у Роллова: «Ряски обладают способностью к очень быстрому размножению, иногда в несколько дней водоемы со стоящей или медленно текущей водой зарастают сплошным зеленым ковром из многих миллионов экземпляров ряски. Доставляют приятный и питательный корм для свиней, гусей, уток и кур; в большом количестве поедаются рыбами и водяными птицами. Рекомендуется задавать ряску в корм вареною; она представляет довольно питательный корм, высушенная содержит до 91% сухого вещества, заключающего в себе до 24% протеина; следует ее посыпать немного отрубями или мукой. Ряски сохраняют воду от гниения, поэтому их переносят в сосуды с водой, где сохраняются пиявки. В Китае растение это употребляется как мочегонное, противоцинготное, снаружи при болезни глаз и карбункулах». Из более современных данных можно добавить, что она не только «предохраняет воду от гниения», но и выделяет очень большое количество кислорода, что повышает питьевые качества воды, улучшает условия жизни рыб и других водных животных.

На одном гектаре водоема можно собрать до 3,5 тонн зелени ряски за один раз. А за лето - иногда до 80 тонн. В Узбекистане, где жарко почти весь год за 8 месяцев с одного гектара собирали 276 т ряски. Кроме протеина в ней 4-5% жира, около 30% крахмала, 8-25% клетчатки, 18% золы (на сухое вещество). В золе найдены важные микроэлементы - железо, кальций, кремний, йод, бром, ванадий. По своим

питательным свойствам ряска приближается к лучшим кормам - зерну и бобовым. Англичане так и называют ее - утиная трава, да и Даль в своем словаре пишет «Ряской кормят уток». И не только уток, как упоминает выше Роллов.

Съедобна и питательна ряска и для человека. Ее можно есть сырой, готовить супы и пюре, сушить на зиму. Если вы собираете ряску в водоемах, где купаются люди и поят скот, лучше не есть ее сырой - велика опасность заразиться как минимум саммонеллезом, особенно в тех местах, где есть дикие утки, которые часто являются его переносчиками.

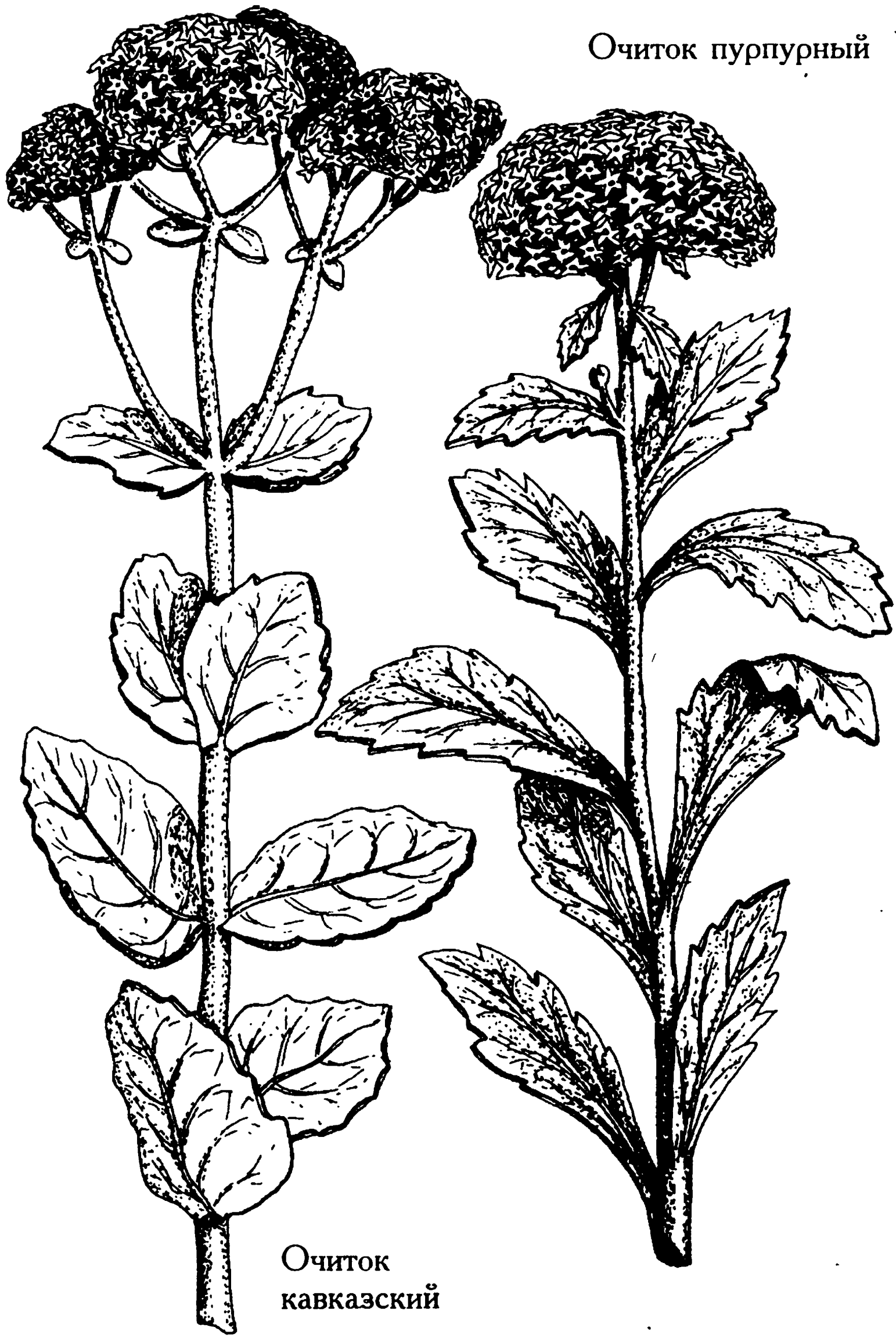
Заячья капуста - очиток обыкновенный

Это название носят по крайней мере полтора десятка растений. Даже среди уже вам знакомых заячьей капустой зовут, например, кислицу. Но более-менее официально это гордое звание присвоено только одному виду очитка. Это же растение иногда зовут скрипуном.

Седумов или очитков очень много. Среди них есть огромное количество декоративных видов и форм, часто разводимых на клумбах и альпийских горках. В последнее время в моду вошел очиток великолепный - пожалуй самое позднее из цветущих растений наших садов. Его ярко-малиновые соцветия на довольно высоких стеблях с мясистыми зубчатыми листьями распускаются в сентябре и обычно не успевают отцвести до самых заморозков.

Но нас интересует не этот обитатель цветников, а его дикий собрат, несколько на него похожий. У него много названий - очиток обыкновенный, заячья капуста, очиток пурпурный (*Sedum purpureum*). Иногда разные его формы рассматривают как два вида, иногда объединяют в один, хотя они отличаются цветом лепестков и временем цветения. Этот близкий вид с более светлыми часто желтоватыми цветами - очиток большой (*Sedum maximum*).

Это растение встречается обычно по глинистым и каменистым склонам, среди кустарников, по опушкам лесов, на лугах и лесных полянах. Предпочитает сухие песчаные почвы, хорошо растет в сосновых лесах. Ему обязательно


Очиток пурпурный
Очиток
кавказский

нужно солнечное и сухое место, хотя оно и выносит полутень, но в этом случае растет плохо, сильно вытягивается и почти не цветет.

Высота растения от 20 до 60 см. Стебель деревянистый, прямой, ветвящийся только в соцветии. Листья толстые, сочные, мясистые, на поверхности покрыты восковым налетом, который придает им вид смазанных жиром. В Польше его за это зовут вороньим салом. Форма листьев варьирует от яйцевидных до продолговатых, на стебле они супротивные, иногда по 3 вместе, у основания - сердцевидные или стеблеобъемлющие, неясно выемчатые или зубчатые по краю. Соцветие щиток с пятилепестковыми цветами. Они красноватые или розоватые, иногда почти белые. Корни клубневидно-утолщенные, постепенно переходят в тонкие корешки. Они яйцевидно-удлиненные, немного похожи на собранные в пучок короткие морковки. Это отличает его от встречающегося в Южной России похожего вида - очитка степного, который к тому же цветет желтыми цветками. В Средней полосе Европейской России заячью капусту спутать не с чем.

На Кавказе встречается несколько близких видов, в том числе крупный очиток кавказский с очень бледными почти зелеными цветками в рыхлом щитке. Листья стеблеобъемлющие, зубчатые, округлые, все растение очень заметное, до 60 см высотой, встречается в лесах на светлых местах, на горных склонах, осыпях, по берегам рек. Используют его так же, как и нашу заячью капусту.

Оба вида седума невероятно живучи, в гербарии сохнут без нагрева до полугода. В некоторых странах Европы веточку заячьей капусты срывали в Иванов день и втыкали между крышей и стеной дома. Долгая жизнь ветки обещала долгую жизнь и жильцам дома.

Список полезных свойств этого растения занимает двадцать восемь строк в книге «Растительные ресурсы СССР». Пожалуй, трудно назвать заболевание, при котором он не применяется. Его биологическая активность сходна с активностью алоэ, но несколько превышает ее. Заячья капуста

регулирует обмен веществ, стимулирует центральную нервную систему, останавливает кровотечения и заживляет раны, выводит бородавки и лечит от цинги. Настой и отвар листьев используется при острых респираторных заболеваниях, ревматизме, желтухе, малярии, болезнях почек, экземе.

Так что использование этого растения в пищу принесет большую пользу вашему организму. Заячью капусту и очиток кавказский, который обладает такими же лекарственными и пищевыми свойствами используют для приготовления салатов, щей, квашения. Собирают мясистые листья и молодые верхушки нецветущих побегов.

РЕЦЕПТЫ К ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЕ

САЛАТЫ И ДРУГИЕ ЗАКУСКИ

ПАСТА ИЗ ЗЕЛЕНИ ЧЕРНОГОЛОВНИКА

Сыр или брынза..... 100 г
Масло сливочное.....50 г
Черноголовник, зелень.....0,5 стакана

Зелень черноголовника мелко нарезать. Добавить масло. Сыр или брынзу натереть на терке.

САЛАТ ИЗ АМАРАНТА

Амарант, листья.....400 г
Масло растительное.....1 ст. ложка
Яйцо.....1 шт.
Сахар..... 2 ч. ложки
Лимон..... 1/2 шт.
Укроп, петрушка зеленый лук..... 0,5 стакана

Листья амаранта отварить в подсоленом кипятке, процедить, дать остыть. Приготовить соус: 2 яйца смешать с лимонным соком, 1/4 чайной ложкой соли, 2 чайными ложками сахара. Полить салат маслом, затем соусом, посыпать зеленью.

САЛАТ ИЗ ЛИСТЬЕВ ЗАЯЧЬЕЙ КАПУСТЫ

Листья заячьей капусты
или очиток кавказский..... 100 г
Зелень укропа.....2 ст.л.
Лук зеленый..... 1 ст.л.
Сметана.....2 ст.л.

Листья заячьей капусты (очитка) очищают от жестких кончиков, мелко нарезают, смешивают с луком и укропом, заправляют сметаной.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С ЗЕЛЕНЬЮ ЛЕБЕДЫ

Лебеда листья.....250 г
Картофель.....500 г
Бульон из кубика..... 0,5 стакана
Лук репчатый..... 1 шт. или две маленьких
Редис..... 8 пучок
Огурец.....1 шт.
Лук зеленый.....0,5 стакана
Укроп.....1 пучок
Масло растительное.....1/4 стакана
Уксус..... 4 ст.л.
Соль, перец

Картофель отварить до готовности, нарезать кубиками, залить горячим бульоном и дать ему впитаться. Лебеду промыть, обсушить, крупно нарезать. Лук нарезать колечками, редис и огурцы — кружочками. Все смешать, залить смесью масла и уксуса. Лебеду можно заменить листьями щирицы или мальвы, снытью, но их предварительно нужно ошпарить кипятком.

САЛАТ ИЗ СПОРЫША С ПОМИДОРАМИ

Листья спорыша без стеблей..... 250 г
Помидоры.....5 шт.
Яйца крутые..... 3 шт.
Лук репчатый.....1 шт.
Масло растительное.....3 ст.л.
Уксус винный.....2-3 ст.л.
Сливки или сметана.....1-2 ст.л.
Хрен тертый..... 1 ч.л.

Для соуса смешать уксус, масло, сливки, хрен и мелко нарезанный лук. Яйца нарезать кружочками, помидоры дольками, смешать со спорышем и соусом.

САЛАТ ИЗ РЯСКИ

Ряска.....2 стакана
Лук зеленый..... 50 г
Укроп..... 20 г
Сметана.....0,5 стакана

Ряску тщательно моют, разминают деревянной ложкой, перемешивают с нарезанным зеленым луком, укропом, заправляют сметаной. Для салатов берут ряску только из чистых водоемов, к которым не приходят домашние животные.

БУТЕРБРОДЫ С ЛИСТЬЯМИ ЛЕБЕДЫ ИЛИ МАЛЬВЫ И БРЫНЗ

Ломтики хлеба..... 4 шт.
Рубленных листьев.....2 ст. ложки
Масло сливочное.....100 г
Брынза тертая.....2 ст. ложки
Укроп..... 4 веточки

Масло смешать с молодой зеленью и брынзой, намазать на хлеб, украсить укропом.

САЛАТ ИЗ ЛИСТЬЕВ МАЛЬВЫ

Мальва.....200 г
Репчатый лук.....1 шт.
Масло растительное.....2 ст. ложки
Чеснок.....1-2 зубца
Уксус.....1 ст. ложка
Укроп.....1 ст. ложка

Мальву отварить в соленой воде. Мелконарезанный лук обжарить в масле, охладить, смешать с отцеженной и нарезанной мальвой, добавить укроп и уксус. Поставить в холодильник на 1-2 часа.

ПАСТА С РИСОМ И СВЕЖИМИ ЛИСТЬЯМИ ЧЕРНОГОЛОВНИКА

Сливочное масло.....40 г
Рис.....2 ст. ложки
Молоко.....1/2 стакана
Черноголовник (рубленые листья).....1 ч. ложка
Яблоко.....1 шт.
Соль.....по вкусу

Замоченный рис пропустить через мясорубку, залить холодным молоком, добавить соль. Помешивая, прогреть рис до кипения и оставить до полного охлаждения. Свежие листья черноголовника промыть, обсушить, мелко порубить. У яблок удалить сердцевину, натереть на крупной терке. Все продукты перемешать с маслом и взбить массу.

САЛАТ ИЗ КЛЕВЕРА

Головки клевера.....1 стакан
Вареное яйцо.....1 штука
Щавель или кислица.....0,5 стакана

Чеснок.....1 зубок
Сметана.....0,5 стакана

Клевер и щавель вымыть. Головки клевера ошпарить кипятком, дать стечь, мелко нарезать. Щавель нарезать, яйцо размять вилкой. Все смешать, добавить тертый чеснок и сметану.

ИКРА ИЗ ЛЕБЕДЫ

Листья и молодые побеги лебеды.....400 г
Лук репчатый.....1 шт.
Масло растительное.....2 ст. ложки
Помидоры свежие.....3 шт.
или томат-паста.....2 ст. ложки
Душица сухая.....1 ч. ложка
Чеснок.....1 зубок

Лебеду очистить, отварить, пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать и обжарить до прозрачности, выложить в него лебеду. Помидоры опустить на полминуты в кипяток, очистить от кожицы, мелко нарезать и выложить в смесь лебеды и лука. Тушить вместе 10-15 минут. За 5 минут до конца всыпать порошок душицы. Выключить, положить размятый чеснок, закрыть крышкой и охладить. Вместо помидора можно добавить томат.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

ЧОРБА ИЗ ЛЕБЕДЫ ПО-АРДЕЛЯНСКИ

Вода.....1 л
Лебеда.....750 г
Репчатый лук.....150 г
Морковь.....50 г
Сельдерей.....50 г
Рис.....50 г
Растительное масло.....100 г
Сметана.....200 мл

Мука..... 1 ст. ложка
Сырые желтки..... 3
Зеленый лук..... 1 пучок
Зелень эстрогона..... по вкусу
Соль..... по вкусу

Мелко нарезанный лук залить кипятком (1 литр), добавить тщательно промытые и мелко нарезанные листья лебеды. Морковь и сельдерей нарезать маленькими кубиками, спассеровать в растительном масле, запустить в кастрюлю с лебедой и варить приблизительно 20 минут, после чего положить отдельно отваренный рис.

Взбить желтки со сметаной и мукой и влить тонкой струйкой в чорбу, добавить соль и уксус по вкусу и мелко нарезанную, предварительно ошпаренную кипятком зелень эстрагона.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ С ЛИСТЬЯМИ МАЛЬВЫ

Вода..... 1,5 л
Листья мальвы..... 600 г
Растительное масло..... 2 ст. ложки
Картофель..... 1 шт.
Порей..... 1 шт.
Репа..... 1 шт.
Каротель..... 1 шт.
Брюква..... 1 шт.
Лук..... 1 шт. репчатый
Сельдерей рубленый..... 1 ч. л.
Петрушка рубленая..... 1 ч. л.
Укроп рубленый..... 1 ч. л.
Мука..... 2 ст. ложки
Молоко..... 2 ч. ложки
Желток..... 2 шт.
Соль..... по вкусу

Мелко нарезать картофель, порей, репу, каротель, брюкву, лук, сельдерей, петрушку, сварить в посоленом кипятке, протереть. В столовой ложке масла подрумянить муку, соединить с пюре и его наваром, вскипятить. Влить стакан молока, разболтанного с 2 желтками. Прибавить 3 чайные ложки рубленного укропа и петрушки, столовую ложку масла, соль, прогреть, но не кипятить.

После приготовления супа-пюре, но до того, как прибавлять молоко с желтком, сварить в супе 600 г нарезанных листьев мальвы.

СУП ИЗ МОЛОДЫХ ЛИСТЬЕВ ЗМЕЕВИКА

Змеевик.....200 г
Морковь.....1 шт.
Петрушка корень.....1 шт.
Лук репчатый.....1 шт.
Картофель.....3 шт.
Жир для жарки.....2 ст. ложки
Вода.....1,5 л
Пастернак.....1 шт.

Змеевик нарезать и потушить до мягкости с 1 ложкой масла. Коренья нарезать соломкой, лук половинками колечек слегка обжарить на масле. В кипящую воду выложить овощи и змеевик, варить еще 20-25 минут. За 10 минут до готовности положить нарезанный кубиками картофель, посолить по вкусу.

СУП-ПЮРЕ ИЗ СПОРЫША

Вода.....1 л.
Спорыш молодые побеги.....200 г
Морковь.....1 шт.
Петрушка корень.....1 шт.
Помидоры свежие.....2 шт.

или томат-паста.....2 ст. ложки
Жир.....2 ст. ложки
Рис.....0,5 стакана
Сметана.....0,5 стакана
Соль.....по вкусу
Перец.....по вкусу

Спорыш потушить в небольшом количестве воды с 1 ложкой масла. Морковь и петрушку мелко нарезать, обжарить в масле до светло-золотистого цвета, затем добавить очищенные от кожицы помидоры или томат и тушить вместе еще 5 минут. Вскипятить 1 литр воды, положить рис и варить 15-20 минут. Спорыш протереть через сито, вместе с овощами, выложить в кастрюлю с рисом, положить лавровый лист и варить еще 10-15 минут. При подаче заправить сметаной (по желанию).

ОКРОШКА С МАЛЬВОЙ

Листья мальвы.....200 г
Редька.....1 шт.
Картофель отварной.....3-4 шт.
Огурец свежий.....1 шт.
Квас.....1 л
Укроп, петрушка.....0,5 стакана
Сметана.....по вкусу

Мальву отварить, охладить, нарезать. Нарезать отварной картофель, натереть редьку, все смешать, посолить, оставить в холодном месте на 40-50 минут. Залить квасом, добавить нарезанный огурец и зелень. Подавать со сметаной.

СУП ИЗ ЗАЯЧЬЕЙ КАПУСТЫ

Листья заячьей капусты.....100 г
Бульон (можно из кубика).....0,5 л
Лук репчатый.....1 шт.

Картофель.....2 шт.
Морковь.....1 шт.
Лимонная кислота, соль.....по вкусу

В мясной бульон кладут картофель, морковь, лук, варят до полуготовности, добавляют мелко нарезанную заячью капусту и лимонную кислоту и варят до готовности.

СУП ПЕРЛОВЫЙ С ЛИСТЬЯМИ ЛИПЫ

Липовые листья (молодые).....1 стакан
Молоко..... 0,5 л
Вода..... 1,5
Крупа перловая.....0,5 стакана
Сахар..... 1 ч.л.

Перловую крупу залить водой и оставить на ночь. Сварить ее в той же воде до мягкости, положить листья липы, прокипятить, влить молоко и добавить сахар.

БОТВИНЬЯ С ЛИСТЬЯМИ ЛИПЫ

Листья липы (молодые)..... 1 стакан
Квас..... 1 л
Огурец свежий.....1 шт.
Редис..... 10 шт.
Отварная рыба или мясо..... 100 г
Вареная колбаса

Молодые листья отварить, протереть через сито или мелко порубить. Огурец, редис и мясо или рыбу мелко нарезать кубиками, все смешать, залить квасом, поставить на полчаса в холодильник.

СУП ИЗ РЯСКИ

Ряска.....1 стакан
Картофель.....2 шт.
Луковица.....1 шт.
Пшено.....0,5 ст.
Морковь.....1 шт.
Бульон или вода..... 0,5 литра
Лавровый лист.....1 шт.

В кипящий бульон положить нарезанный картофель и морковь и маленькую целую луковицу. Варить до полуготовности картофеля. Затем всыпать пшено и положить лавровый лист. Через 10 минут добавить хорошо промытую ряску и варить еще 5 минут. Если суп готовился на воде, заправить сметаной или сливочным маслом (1 ст.л.).

СУП ИЗ ГОРЦА ЗМЕИНОГО С КОПЧЕНОЙ КОЛБАСОЙ

Горец змеиный —
листья и молодые побеги нарезанные..... 1 стакана
Колбаса копченая..... 200 г
Картофель.....2-3 шт.
Масло сливочное или топленое сало..... 1 ст.л.
Сметана..... 1 стакан
Соль, укроп.....по вкусу
Вода.....1 литр

Колбасу нарезать соломкой, обжарить в масле, положить в кастрюлю вместе с нарезанным картофелем, прокипятить 5-7 минут. Когда картофель почти сварится добавить горец и варить еще 5 минут. Посолить, посыпать укропом. Можно подать со сметаной

Аналогично готовится суп из щавеля, но его берут половинное количество, заменяя вторую половину нейтральной зеленью — снытью, медуницей, купырем или другой по сезону.

КЛЕВЕР В ТЕСТЕ

Для теста:

Мука..... 2,5 ст.л.
Яйца.....1 шт.
Молоко или сметана..... 2 ст.л.
Водка..... 1 ст.л.
Цветущие веточки клевера, начавшие распускаться.

Желток растереть с молоком или сметаной, влить водку, всыпать муку до получения теста консистенции густой сметаны. Белок взбить в крепкую пену, выложить на тесто, аккуратно перемешать снизу вверх; стараясь не смять белок. В полученное тесто обмакивать соцветия клевера и обжаривать в большом количестве жира.

Лучше взять головки розового клевера: они лучше прожариваются. При подаче посыпать сахарной пудрой.

ЛЕБЕДА В ТЕСТЕ

Для теста:

Мука..... 2,5 ст.л.
Яйца.....1 шт.
Молоко или сметана..... 2 ст.л.
Водка..... 1 ст.л.
Цветущие веточки лебеды, начавшие распускаться.

Желток растереть с молоком или сметаной, влить водку, всыпать муку до получения теста консистенции густой сметаны. Белок взбить в крепкую пену, выложить на тесто, аккуратно перемешать снизу вверх, стараясь не смять белок. В полученное тесто обмакивать соцветия лебеды и обжаривать в большом количестве жира.

В тесто добавить 0,5 стакана мелко нарубленного укропа. Для жарки брать верхнюю часть молодых побегов (до появления бутонов) со стволиками.

КАРАВАЙ ИЗ БЛИНОВ С ПЮРЕ ИЗ АМАРАНТА, ЩАВЕЛЯ И ЯИЦ

Листья амаранта..... 1 кг
Щавель..... 200 г
Яйцо.....2 шт.
Сыр тертый.....1 ст. ложка
Масло.....3 ст. ложки
Укроп..... 1 ст. ложка
Петрушка.....1 ст. ложка

Испечь блинчики. Порубить укроп, петрушку, соединить с рубленными яйцами. Амарант и щавель тушить в масле, протереть. Влить 1 столовую ложку теплого масла, смешать с яйцами, укропом, петрушкой. Форму смазать маслом, посыпать мукой, выложить дно и стенки блинчиками. Класть слоями: то блинчики, то амарант со щавелем и яйцами. Покрыть блинчиками, посыпать крошками, тертым сыром, окропить маслом. Дать подрумянится в духовке. Рецепт расчитан на 6 порций.

НАЧИНКА ДЛЯ ПИРОЖКОВ ИЗ АМАРАНТА (ЩИРИЦЫ)

Амарант (Щирица)..... 300 г
Брынза, творог и сыр сулгуни.....200 г
Сухие травы — мята, чабер, базилик 1/2 ч.л.
Масло.....3 ст.л.

Брынзу или сулгуни залить кипятком на 10 минут, размять. Амарант отварить 2-3 минуты, дать стечь воде, нарезать и потушить на масле 5 минут, смешать с сыром или творогом, добавить сухие травы.

С этой же начинкой можно готовить хетчин (см. гл.II) и вареники.

ЗАПЕКАНКА МАКАРОННАЯ С ЗЕЛЕНЬЮ

Вермишель или макароны.....250 г
Яйца свежие.....2 шт.
Зелень (крапива, лебеда, амарант, сныть,
листья липы, спорыш, лопух и т.д.)... 2 стакана
Соль, перец.....по вкусу
Масло сливочное.....2 ст.л.
Сухари для посыпки.....3/4 стакана

Макароны отварить, слить воду. Зелень нарезать, ошпарить кипятком, слить воду и потушить с маслом 5 минут.

Смешать зелень с макаронами и яйцами. Сковороду смазать маслом, посыпать сухарями, выложить массу, посыпать сухарями сверху и запечь в духовке 15-20 минут. Подавать с томатным соусом.

ЗАПЕЧЕНЫЕ ЯЙЦА С ЗЕЛЕНЬЮ

Пахучая зелень —
укроп, петрушка.....1 ст.л.
Нейтральная зелень —
мальва, амарант, лебеда, клевер..... 1 стакан
Яйца.....4 шт.
Сыр.....75 г.

Желтки отделить от белков. Белки взбить в твердую пену и осторожно смешать с мелко нарезанной зеленью. Формочки смазать маслом, посыпать сухарями, выложить в них белки, а в середину аккуратно положить по желтку. Посыпать тертым сыром и запечь в духовке при 180° — 8-10 минут.

ЗЕЛЕНЫЕ РУЛЕТИКИ

Зелень мальвы, амаранта, лебеды, лопуха, крапивы — по выбору или в смеси.....200 г
Яйца.....4 шт.
Мука.....400 г
Рис вареный.....1 стакан
Мясо вареное молотое.....1 стакан
Лук репчатый.....1 шт.
Помидоры.....3 шт.
Сыр тертый.....150 г

Зелень потушить в небольшом количестве воды и сделать пюре. Из этого пюре, яиц и муки замесить тесто для лапши, раскатать на 4 прямоугольника 15x12 см, и отварить их в соленой воде.

Лук обжарить, смешать с мясом и рисом, разложить фарш на прямоугольники, посыпать кубиками свежих помидоров, свернуть рулеты, начиная с узкого края, положить «швом» вниз на противень, посыпать сыром и запечь в духовке при 250° около 15 мин.

МАЛЬВА СО ЩАВЕЛЕМ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯЙЦАХ

Мальва.....600 г
Щавель.....200 г
Яйцо.....12 шт.
Сметана или сливки (или молоко).....0,5 стакана
Мука.....3 ч. ложки
Сыр тертый.....2 ст. ложка
Масло.....1 ст. ложка

Отварить вкрутую 12 яиц, очистить, разрезать пополам в длину. Вынуть желтки, протереть их. Сварить мальву и щавель, протереть, прибавить к желткам, посолить, влить 1 столовую ложку масла, перемешать. Нафаршировать белки, положить на лист, смазанный маслом, посыпанный крош-

ками, посыпать сыром, окропить маслом, дать подрумянится в духовке.

Вскипятить 1 стакан навара мальвы и щавеля, влить в него тонкой струйкой, постоянно перемешивая, полстакана сметаны или сливок (или молока), разболтанных с мукой. Когда все это вскипит и загустеет, влить в оставшуюся начинку, прогреть, но не кипятить, выложить на блюдо, убрать запеченными яйцами.

ЛИСТЬЯ МАЛЬВЫ ТУШЕНЫЕ

Листья любых мальвовых —
алтея, лаватеры, просвирников.....500 г
Помидоры.....2 шт.
Лук репчатый.....2 шт.
Чеснок.....1 зубок
Масло растительное.....4 ст.л.
Уксус.....1 ст.л.
Душица или мята или их смесь (свежие).... 1 ч.л.

Листья мальвы крупно нарезать и потушить в небольшом количестве воды. Лук мелко нарезать и тушить в масле до прозрачности. Помидоры очистить от кожицы, разрезать на 6-8 частей, выложить в лук, добавить мальву, уксус и размятый чеснок и тушить под крышкой еще 10 мин. Посыпать мелко нарезанной пряной зеленью.

МАЛЬВА ИЛИ АЛТЕЙ СО СЛИВКАМИ

Мальва или алтей листья.....0,5 кг
Сливки.....0,5 стакана
Масло сливочное.....2 ст.л.
Сахар.....1 ст.л.
Мука.....1 ст.л.
Соль
Перец
Отвар или бульон

Мальву промыть и нарезать, потушить в небольшом количестве воды, отцедить воду, добавить поджаренную в масле муку, разведенную отваром или бульоном, соль, сахар, перец и кипятить еще 7 минут, затем влить сливки и кипятить еще 1-2 минуты.

ЖАРКОЕ ИЗ БАРАНИНЫ С КОРНЕМ АЛТЕЯ

Корень алтея, молодой и мягкий..... 500 г
Баранина..... 750 г
Лук репчатый.....1 шт.
Чеснок.....2 зубка
Масло растительное..... 4 ст.л.
Полынь горькая..... 1 листик
Помидоры..... 2 шт.

Корни алтея очистить, отварить до мягкости (примерно 15-20 минут) слить воду.

Баранину нарезать полосками толщиной в палец, обжарить в масле. Лук мелко нарезать, обжарить в масле вместе с бараниной, добавить чеснок, долить полстакана воды, положить мелко нарезанную полынь, алтей и крупно нарезанные очищенные помидоры. Тушить еще 15 минут. Можно приготовить такое рагу и с листьями мальвы, в этом случае их не отваривают и кладут вместе с помидорами.

ГОЛУБЦЫ ИЗ ПОДОРОЖНИКА

Молодые листья подорожника.....10 шт.
Рис вареный.....1 стакан
Морковь.....1 шт.
Изюм..... 0,5 стакана
Сметана.....1 стакан

Морковь отварить, нарезать мелкими кубиками, смешать с рисом, изюмом. Завернуть фарш в листья подорожника, сложить голубцы в низкую кастрюлю, залить

разведенной водой сметаной (1:1), тушить 15 минут или запечь в духовке до появления румяной корочки.

ЗМЕЕВИК С РИСОМ

Рис.....1 стакан
Молодые листья и стрелки змеевика..200 г
Яйцо.....2 шт.
Укроп, петрушка.....0,5 стакана
Масло.....2 ст. ложки
Сухари..... для формы
Соль.....по вкусу
Перец.....по вкусу

Отварить рис до полуготовности. Змеевик порезать и тушить в масле до мягкости. Смешать рис, змеевик, яйца и зелень укропа, посолить, поперчить, выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду, посыпать сверху сухарями и запечь в духовке до образования румяной корочки.

КАША МАННАЯ С КЛЕВЕРОМ

Молоко..... 1 стакан
Вода..... 1 стакан
Крупа манная ..... 4 ст. ложки
Цветки клевера.....1 стакан
Сахар..... 1 ст. ложка
Корица..... на кончике ножа

Развести молоко водой, всыпать сахар и вскипятить. В кипящее молоко всыпать нарезанные соцветия клевера (наряднее - красного) и манную крупу. В конце варки добавить корицу. Снятую с огня кашу подержать в плотно закрытой кастрюле 5 минут и подавать с маслом.

КОТЛЕТЫ ИЗ КЛЕВЕРА

Клевер (листья и/или цветы).....1,5 стакана
Рис.....0,5 стакана
Лук репчатый.....1 шт.
Яйцо.....1 шт.
Молоко..... 0,5 стакана
Масло.....3 ст. ложки
Сухари молотые..... 1 стакан
Мята..... 1 веточка
Сметана.....

Рис отварить. Лук мелко порезать и обжарить в масле (1 столовая ложка). Половину сухарей подрумянить до золотистого цвета на сковороде без масла, залить молоком. Клевер мелко нарезать смешать с рисом, луком, размоченными сухарями и яйцом, сформировать котлеты, обвалять в сухарях, обжарить. Подавать со сметаной.

ЗАПЕКАНКА ИЗ РЯСКИ

Ряска.....700 г
Сливочное масло.....100 г
Мука.....125 г
Молоко..... 300 мл
Сыр.....50 г
Рис.....50 г
Яйцо.....2 шт.
Соль и перец.....по вкусу

Листья ряски тщательно промыть и отварить в соленой воде в течение 15 минут, откинуть на сито, промыть холодной водой, дать стечь и мелко нарезать. Рис, отварить, не разваривая, в соленой воде и промыть холодной водой. В отдельной кастрюле разогреть сливочное масло и спассеровать муку, добавить, помешивая, ряску и рис,

спассеровать вместе 5 минут и, не переставая помешивать, влить теплое молоко. Посолить, поперчить и выложить в смазанный маслом и обсыпанный сухарями сотейник. Залить взбитыми яйцами с тертым сыром и запечь в духовке.

ПЮРЕ ИЗ РЯСКИ

Ряска.....3 стакана
Лук репчатый.....1 шт.
Масло.....3 ст.ложки
Мука.....2 ст.ложки
Укроп.....3-4 веточки

Ряску вымыть. Лук мелко нарезать и обжарить на масле до прозрачности. Переложить в алюминиевую кастрюлю, добавить ряску, и стакан воды, тушить 10-15 минут под крышкой на малом огне. Разболтать муку в небольшом количестве воды, вылить в ряску и подогреть до загустения. Посыпать мелко нарезанным укропом.

КОТЛЕТЫ ИЗ СПОРЫША

Спорыш.....100 г
Картофель.....60 г
Яйцо.....1/2 шт.
Лук репчатый.....2 шт.
Петрушка.....6 веточек
Масло растительное.....15 г
Сухари панировочные.....10 г
(или мука).....8 г

Спорыш перебирают, моют, крупно нарезают, солят, припускают 7-8 минут. Затем отжимают, соединяют с натертым картофелем, мукой или сухарями, яйцом, нашинкованным луком и петрушкой. Массу перемешивают, формируют из нее котлеты, панируют в сухарях или муке и варят во фритюре.

КАША ИЗ СЕМЯН ВЬЮЩИХСЯ ГОРЦЕВ

Плодики распаривают с водой под крышкой, затем сразу сушат на противне в духовке. После этого шелуха легко отделяется при перетирании. Шелуху отвеивают. Чистые ядрышки поджаривают до подрумянивания и варят как обычную гречку.

ГАЛУШКИ ИЗ СЕМЯН ВЬЮЩИХСЯ ГОРЦЕВ

Полученную по рецепту выше крупу перемалывают в муку

Мука из горца..... 1 стакан
Яйцо.....1 шт.
Лук репчатый.....1 шт.
Сало..... 50 г

Замесить тесто из муки и яйца, раскатать слоем 1,5 см, нарезать кубиками 1,5х1,5 см, дать подсохнуть на воздухе 30-40 минут. Сало и лук мелко нарезать, поджарить, посолить, влить в кастрюлю 2 стакана воды, вскипятить вместе с луком и салом, засыпать галушки, варить 10 минут. Подавать в бульоне.

ТУШЕНЫЙ ГОРЕЦ ЗМЕИНЫЙ С ТОМАТОМ

Горец змеиный (молодые побеги и листья). 500 г
Лук репчатый..... 4 шт.
Томат паста.....1 стакан
Перец красный горький..... по вкусу
Масло сливочное..... 1 ст.л.
Сметана..... 150 г
Мука.....1 ст.л.
Чеснок..... 1 зубок

Горец вымыть и крупно нарезать. Лук нарезать кубиками, тушить в масле до прозрачности, добавить томат,

чеснок и горец, закрыть крышкой, тушить примерно 20 минут. Сметану смешать с мукой, влить в кастрюлю и дать вскипеть.

КЛУБНИ ГОРЦА ЖИВОРОДЯЩЕГО ВАРЕНЫЕ

Клубни очистить от кожицы, отварить в соленой воде до мягкости. Подавать с маслом или сметаной, смешанной с укропом и толченым чесноком.

КЛУБНИ ГОРЦА ЖИВОРОДЯЩЕГО СУШЕНЫЕ

Очищенные клубни высушить в духовке при температуре до 90°. Растолочь в ступке или размолоть в кофемолке.

КАША ИЗ КЛУБНЕЙ ГОРЦА ЖИВОРОДЯЩЕГО

Мука из горца..... 1 стакан
Молоко..... 1 стакан
Соль, сахар..... по вкусу

Муку из горца залить двумя стаканами воды и прокипятить до загустения, влить молоко, размешать и доварить до готовности.

СОУС ЩАВЕЛЬНЫЙ.

(Монастырская кухня)

Очистить от прожилок щавель, мелко нарезать или пропустить через мясорубку. Тушить в горячем сливочном масле до готовности. Посыпать мукой, немного прожарить, развести водой и варить до загустения. Прибавив сметану в большом количестве, прокипятить еще раз в течение 3-5 минут. Если щавель слишком кислый, надо сперва его обдать кипятком и только потом нарезать и тушить.

ЯЙЦА В ЩАВЕЛЕВОМ СОУСЕ

Щавель.....70 г
Укроп.....2 ст.л.
Репчатый лук.....1 шт.
Масло слив. или маргарин.....1 ст.л.
Масло растительное.....0,5 стакана
Желток свежий.....1 шт.
Лимонный сок или раствор
лимонной кислоты.....1 ч.л.
Яйца.....4 шт.

Щавель и лук мелко нарезать и потушить в масле около 10 минут. Свежий желток растереть с лимонным соком, добавляя его по каплям в пушистую массу. Постепенно влить при размешивании все масло. К готовому соусу прибавить тушеный щавель и мелко нарезанный укроп. Вскипятить 1 л воды, добавить в нее 4-6 ст.л. уксуса и 0,5 ст.л. соли. Яйца по одному разбивать в разливательную ложку и опускать в кипяток на 3-4 минуты. Полить соусом и подавать.

ТУШЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С КИСЛИЦЕЙ ИЛИ ЩАВЕЛЕМ

Кислица или щавель.....1 стакан
Картофель.....1 кг
Масло сливочное или маргарин.....50 г
Лук репчатый.....2 шт.
Чеснок.....2-3 зубка
Бульон из кубика.....0,5 стакана
Укроп.....1 пучок
Лук зеленый.....0,5 стакана

Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными кусками и жарить на масле до золотистого цвета. Репчатый лук мелко нарезать, добавить в картофель и жарить еще 3-5

минут, влить бульон и тушить еще 10 минут. Щавель, укроп, зеленый лук нарезать. Кислицу можно оставить целой. Перемешать с горячим картофелем и немедленно подавать.

КИСЛИЦА СОЛЕНАЯ

Кислица.....0,5 кг
Укроп и петрушка.....50 г
Хрен корень.....1 шт.
Смородина листья.....50 г
Чеснок.....1 головка
Соль.....по вкусу

Листья моют и укладывают в эмалированную или стеклянную посуду с зеленью петрушки и укропа, нарезанными кружочками хреном, листьями смородины и очищенным чесноком. Заливают рассолом 1 ст.л. соли на 1 л воды. Применяют для приготовления щей и салатов.

БИТОЧКИ ИЗ ЛЕБЕДЫ

Лебеда.....1 кг
Молоко.....1 стакан
Мука.....2 стакана
Сыр тертый.....100 г
Яйца.....3 шт.
Растительное масло.....3 ст.л.
Жир для жарки

Лебеду моют, отваривают в соленой воде, отцеживают и положив в разогретое масло держат на малом огне до испарения всей воды. Из молока, муки, 1 ст. ложки масла, мелко натертого сыра и яиц готовят жидкое тесто. Дают постоять 1 час, соединяют с нарезанной лебедой. Тесто берут ложкой и жарят в сильно разогретом жире до образования золотистой корочки.

ОЛАДЬИ ИЗ ЗАЯЧЬЕЙ КАПУСТЫ

Заячья капуста.....100 г
Кефир.....1 стакан
Яйцо.....1 шт.
Сода.....1/4 ч.л.
Мука.....1,5 стакана
Соль.....по вкусу
Порошок душицы или любые
другие пряности..... на кончике ножа
Масло для жарки

Замесить тесто, добавить в него мелко нарезанные листья заячьей капусты и сухие пряности, выпекать оладьи как обычно. Подавать со сметаной.

ИКРА ИЗ ЗАЯЧЬЕЙ КАПУСТЫ

Заячья капуста.....100 г
Морковь.....1 шт.
Томат.....2 ст.л.
Масло растительное.....2 ст.л.
Порошок мяты.....1/4 ст.л.
или свежая мята.....4-6 листиков

Заячью капусту пропустить через мясорубку. Морковь тоже смолоть, потушить на масле, добавить заячью капусту, томат и мяту тушить до готовности.

ДЕСЕРТЫ

ВИНО ИЗ ЦВЕТОВ ЛИПЫ

см. главу «Напитки»

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЦВЕТОВ ЛИПЫ

Цветы липы..... 0,5 кг
Сахар..... 200 г
Лимонная кислота..... 1/2 ч.л.
Вода..... 0,5 л

Цветки собрать утром, сразу как обсохнет роса, чтобы их не мыть. Обрезать листики и цветоножки. Сварить сироп, снять пену и кипящим сиропом залить цветы, так чтобы все они были покрыты. Уварить до густоты за один прием. Перед концом варки добавить кислоту.

КОНЕЦ ЛЕТА И ОСЕНЬ

В конце лета и осенью, когда на огородных грядках наконец-то наступает, заработанное буквально в поте лица овощное изобилие, что может нас заинтересовать в дикой природе? Продолжает свой рост съедобная зелень, после покоса отрастает новая, свежая крапива, сныть, всходит третье поколение пастушьей сумки, мокрицы, сурепки, лебеды и других знакомых уже вам трав.

Но среди этих растений можно заметить и кое-что новое. В августе-сентябре идет бурное накопление питательных веществ в клубнях, корнях и корневищах. Рассказывая об одуванчике, я уже упоминала, что наибольшее количество питательных веществ бывает в растении до зимовки, зимой часть этих веществ израсходуется на зимовку и закладку почек для весеннего роста. Это не значит, разумеется, что весной корни есть нельзя. Просто лучше познакомиться с производящими растениями осенью, когда у них в наличии стебли и листья. Запомнив, как выглядят интересующие нас части растений, можно наметить место будущей весенней заготовки.

О некоторых таких растениях - лопухе, цикории, одуванчике, колокольчиках мы уже беседовали. Продолжим знакомство с растениями, имеющими съедобную подземную часть.

Лабазники.

В Средней полосе России два вида таволги или лабазника. Эти растения относятся к семейству розоцветных - одному из обширнейших и вездесущих. Достаточно сказать, что только розоцветные растения территории бывшего СССР занимают во «Флоре СССР» полтора тома. Латинское название *Filipendula* означает - висящий на ниточке и указывает именно на интересующий нас лабазник шестилепестный, у которого клубни, действительно, висят на тонюсеньком корешке-ниточке. За эти клубни растение еще зовут земляными орешками. А может быть и русское - лабазник - отсюда же родом? Я как-то в одной старой книге прочитала, что название лабазник относилось только к этому растению, а вязолистную уже звали таволгой. А сейчас таволгой принято называть только кустарники, которые по латыни называются *Spirea*. В лабазе, как известно, хранили съестные припасы. Может быть и эта трава служила в случае нужды «лабазом»? Тем более, что у нее корневые клубеньки сохраняются и летом, когда все корневища других растений становятся несъедобными - запасы питательных веществ израсходованы на весенний рост, а новые накопятся только к осени.

Два лабазника, которые нас интересуют, вместе не растут. У них взаимоисключающие места обитания.

Лабазник шестилепестный (*Filipendula hexapetala*) растение засушливой степи, суходольного луга. У него метелка довольно крупных, почти до 1 см в диаметре цветков с узкими раздельно сидящими белыми или бледно-розовыми лепестками. А шестилепестным этот лабазник зовут за число лепестков, у него их шесть, что для семейства розоцветных большая редкость, достойная специального упоминания. Обычно их пять, вспомните: шиповник, землянику, лапчатку гусиную лапку, вишню, яблоню, боярышник и все прочие спиреи и лабазники - у всех пять лепестков.

Бывают и другие исключения, например, лапчатка прямостоячая или дикий калган вообще на лепестках сэкономила: вместо пяти - четыре.

Так вот, эти шесть лепестков - надежный признак нашего лабазника. Зацветает он довольно рано - в конце мая и иногда цветет до августа. Плоды у него красивые, похожие на звездочки, при созревании становящиеся коричневыми или почти черными. Спелые соплодия рассыпаются на отдельные длинные плодики. Очень характерны у шестилепестного лабазника листья. Они очень красивы в гербарии и часто используются в декоративных картинах из сухих растений. Листья крупные, продолговатые, прикорневые листья прерывисто-перистые - они сильно надрезаны по краю, образуя почти правильное перышко, причем боковые дольки чередуются - длинная, короткая и т.д. Каждая долька в свою очередь крупно-зубчатая. На стебле листья такие же, но значительно меньше по размеру.

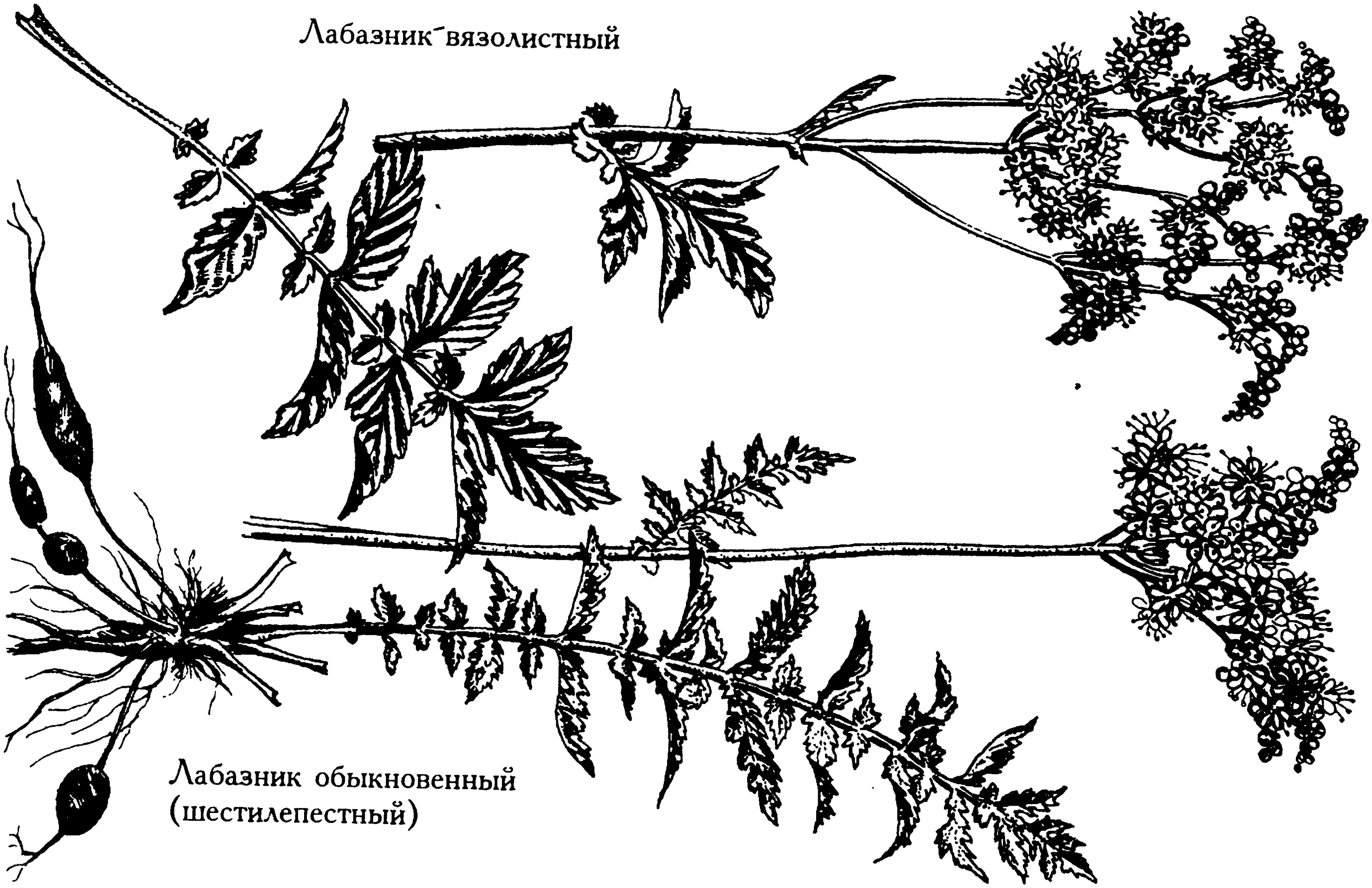
Корни у лабазника тонкие, прочные, глубоко уходящие в почву. На лугах, где плотный дерн и копать тяжело, до них очень непросто добраться. На одном растении клубней обычно несколько, они около одного сантиметра в диаметре, но разной длины. Одни из них действительно похожи по форме на орехи, другие - продолговатые, узкие, похожие скорее на морковку.

Клубни съедобны сырыми и вареными. Настой воды на цветах и листьях с молоком пьют вместо чая. Применяют лабазник шестилепестный и в медицине. Отвар всего растения употребляется в народной медицине как мочегонное средство и при камнях в почках.

Лабазник шестилепестный очень красивый многолетник, пригодный для посадки на каменистых участках, рабатках (рабатка - узкая клумба в 2-3 ряда растений, обычно вдоль дорожки или у стены дома), массивом или бордюром. Существует красивая разновидность этого лабазника с махровыми цветами.

Этот лабазник, пожалуй, самое маленькое растение рода лабазников. Почти все остальные имеют рост от одного до двух метров, а лабазник камчатский даже до трех метров высоты.

Теперь о лабазнике вязолистном (*Filipendula ulmaria*), хотя ему здесь явно не место, ни по применению, ни по


Лабазник вязолистный
Лабазник обыкновенный
(шестилепестный)

времени появления. Название этого растения сразу указывает на что похожи его листья - на листья вяза. Вот только тут, как говорится неувязочка вышла. Если рассматривать весь лист, он непарно-перистый, с большой тройчатой конечной долей, а вот его боковые листочки уже, действительно, похожи на листья вяза. Стоит добавить, что как и у предыдущего вида, дольки листа разного размера.

Лабазник вязолистный (*F. ulmaria*) - обычный обитатель влажных мест. Почти в любом овраге, придорожной сырой канаве, на берегу водоема в июле-августе поднимаются его высокие, иногда до 2 метров высотой стебли, увенчанные густыми метельчатыми соцветиями мелких очень пахучих цветов с торчащими во все стороны длинными тычинками, отчего чуть желтоватое соцветие кажется пушистым.

Роллов пишет, что молодые побеги и корни его идут в пищу. Я лично не рискую. Все растение содержит большое количество метилсалицилата - вещества с сильным характерным запахом, который вы знаете, если хоть один раз пользовались любой мазью от ревматизма, особенно теми из них, которые изготовлены на основе змеиного или пчелиного яда.

Метилсалицилат - сильное противовоспалительное средство. Это позволяет применять лабазник вязолистный при ревматизме, простуде, ангине. Кроме того, в корнях много дубильных веществ, они пригодны для дубления кожи. Запах метилсалицилата настолько силен, что пробивается даже сквозь медовый аромат соцветий.

Может быть, лабазник вязолистный и полезен для здоровья, но меня он не привлекает. Цветки используются как заменитель чая и для изготовления вкусного цветочного вина (правда оно слегка попахивает аптекой, но многим нравится).

Собирать их нужно в начале цветения, сушить в тени при проветривании, иначе цветки плесневеют и приобретают совсем сильный аптечный запах. Рецепты вина и чая - в главе о напитках. Учтите, что лабазник вязолистный довольно сильное мочегонное средство. В качестве дезинфицирующего при ангинах его недавно начали применять и в нашей

медицине. За рубежом это растение применяется гораздо шире. Моя подруга составила очень симпатичный детский сбор от простуды (все цветы) - лабазник, липа, коровяк, яснотка (глухая крапива), черная бузина, календула. Этот сбор хорошо помогает и отличается вполне приятным вкусом, особенно если добавить в него чуть-чуть меда.

Пырей ползучий.

Старое латинское название этого растения - *Agropyron repens* в переводе означает - огонь полей ползучий. Действительно, для земледельца это растение весьма неприятно. Зато животноводы от него в восторге, именно это растение дает основной урожай сена. В южных районах пойменные луга с пырейным травостоем считаются наиболее ценными сенокосными угодьями, давая до 5-6 тонн сена с гектара.

А для полевода и огородника пырей ползучий (*Elitrigia repens*) превращается в постоянный кошмар. Корневища пырея не имеют периода покоя и трогаются в рост при малейшем повреждении. При этом в хороших условиях, на рыхлых, плодородных почвах пырей размножается только корневищами, не утруждая себя цветением. Семена же образуются при уплотнении и иссушении почвы, в сухие годы, и при затруднительном развитии корневищ. Однако и в этом случае большая часть семян невсхожа, остается недоразвитой. На грядке пырей так же размножается обычно только вегетативно.

Корневища пырея ползучего в почве могут достичь нескольких сотен километров на гектар по длине, тогда на них насчитывается около 250 млн. почек, каждая из которых способна дать побег и образовать самостоятельное растение. Основная масса корневищ на пахотных землях залегает на лубине 10-12 см. На плотных почвах - на глубине 3-5 см. В ненарушенном корневище на целинных землях прорастает от 2 до 54% почек. Чем мельче залегает корневище, тем активнее оно прорастает. Приближение корневищ к поверхности или их повреждения вызывают бурный рост. Молодые корневища пырея белые, старые - желтовато-коричневые. Урожай корневищ может достигать 2,5 кг/м^2.

Пырей
ползучий

На молодых корневищах хорошо заметны зачаточные листья, отходящие от узлов и полностью охватывающие корневище. Корневища ветвятся, выходят концами на поверхность и образуют новые кусты. Весной, буквально из под снега они сразу трогаются в рост. При этом сила роста корневищ так велика, что они свободно пронизывают старые доски толщиной 2-3 см и целые клубни картофеля. При удалении или повреждении верхушечной почки побега, трогается в рост следующая почка. Отрасти способен любой отрезок корневища, имеющий хотя бы одну почку.

При сильном развитии пырей вытесняет не только культурные растения, но и другие сорняки. Прополка при борьбе с пыреем ничего не дает, единственное средство - выборка корневищ при перекопке. Предоставленная самой себе заросль пырея довольно долговечна - существует 6-7 лет, затем постепенно изреживается и гибнет.

Слово - пырей, происходит от очень древнего праславянского корня - пиро - хлеб, рожь и, действительно, он в определенных условиях способен оправдать это название. Корневище пырея содержит в сухом виде 5-6% белка, 30-40% сахаров. Пырей также содержит вместо крахмала тритицин - белый порошок без вкуса и запаха, который при нагревании его водного раствора с соляной кислотой переходит во фруктовый сахар - фруктозу. Есть в пырее немного эфирного масла и много слизи - до 10%.

В народной медицине пырей применяется при кашле, а так же как мочегонное средство, он выводит из организма мочевую кислоту и рекомендуется при подагре и ревматизме. За рубежом, в некоторых странах пырей входит и в арсенал официальной фитотерапии. Обычно его заготавливают при весенней вспашке или перекопке участка. И у нас до революции пырей специально заготавливали для аптечных надобностей. Только в Полтавской губернии ежегодно собирали свыше 200 пудов корня. Местами в России из него варили пиво, аналогичный напиток существовал и в Германии. Рецепт его - в главе «Напитки».

Применялся пырей и как суррогат хлеба, причем в голодные годы он имел большое значение. Вот что пишет по

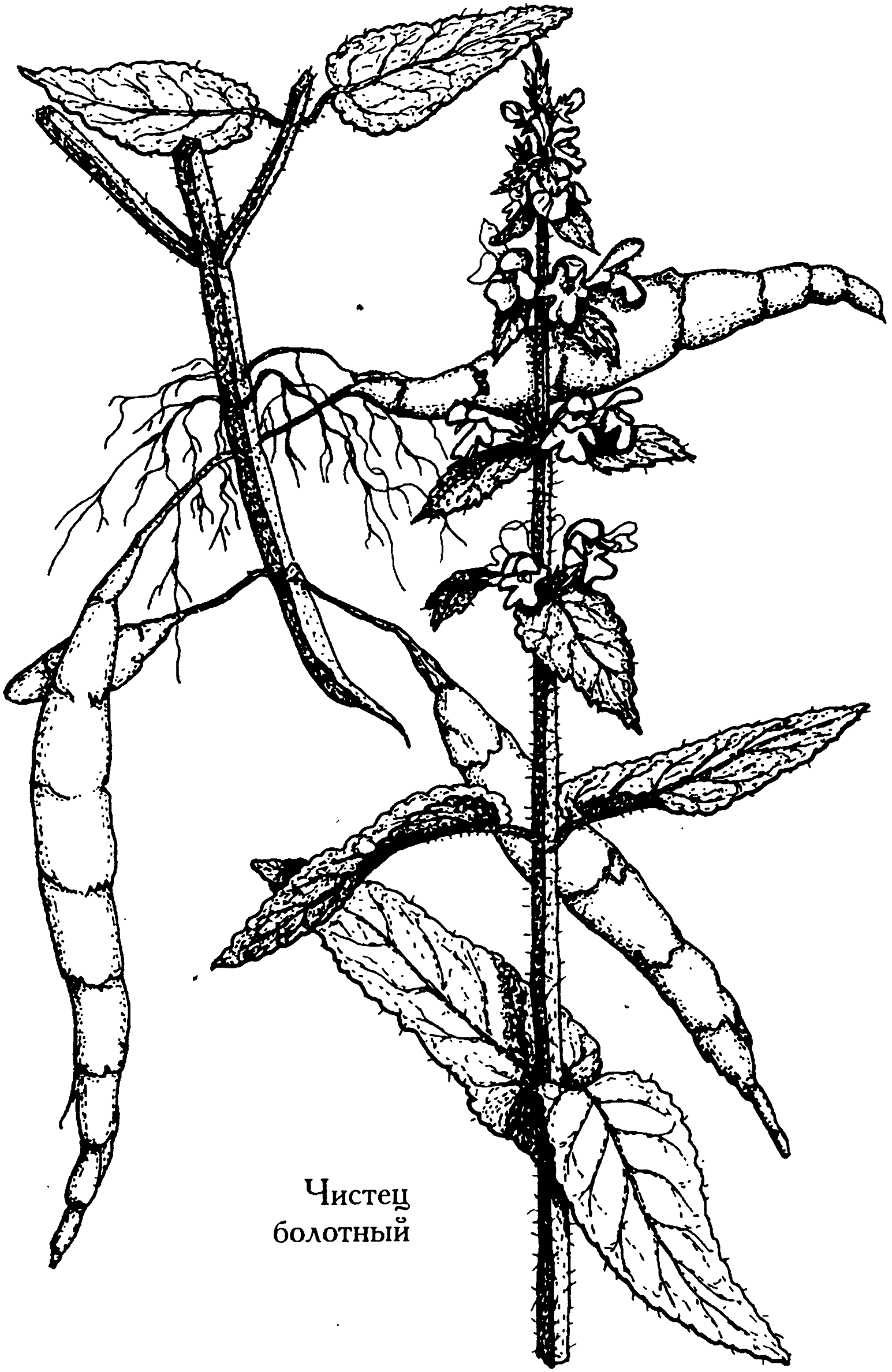
этому поводу профессор Никитинский : «В Тверской губернии корни отрывали, сушили, рубили и толкли или мололи в муку, для печения хлеба делали раствор 2 частей ржаной муки и 1 части пырейной, когда раствор закисает, немного солили и месили, а после подъема теста из него формовали хлеба и сажали в печь. Из 20 фунтов пырейной муки и 20 фунтов ржаной выпекалось 45 фунтов недурного и невредного хлеба».

Я уже писала, что пырей относится к ценнейшим кормовым травам и охотно поедается всеми травоядными. И не только травоядными, недаром пырей иногда называют собачьей травой. Его часто едят собаки и кошки, особено те, которые живут в квартире и недополучают витаминов. Такие животные, добравшись до зарослей пырея, буквально пасутся в них. Это вполне нормальное явление, но особенно старательно отыскивают пырей больные животные и не удивительно, ведь в народной медицине он употребляется в сборах с несколько туманным названием - очищающие кровь. Сейчас это называется - регулирующие обмен веществ.

Чистец болотный.

Это растение относится к семейству губоцветных и имеет все его характерные признаки. Четырехгранные, квадратные в сечении стебли чистеца несут супротивные листья сердцевидно-яйцевидной формы с крупными зубцами по краю. Прикорневые листья на длинных черешках, стеблевые - на более коротких. Цветки собраны в колосовидное соцветие на конце стебля, они двугубые, розово-красные или розово-лиловые, в каждом «этаже» колоса 4-10 цветков. Стебель с жесткими, торчащими вниз волосками, которые не пропускают к цветам муравьев и других мелких насекомых.

Высота растения от 30 до 100 см, на влажных местах - выше. Растет на лугах, в полях, на огородах. У него густоветвистое корневище, на части побегов которого образуются продолговатые, членистые, мясистые клубни. Весной из верхушечной почки каждого клубня вырастает новый



Чистец
болотный

цветочный побег. Клубни появляются на основном корне и боковых его веточках. Они четырехгранные, слегка округлые, желтые, состоят из отдельных члеников с двумя супротивными почками на каждом.

Одно растение на влажной и рыхлой почве может дать в год до 50 клубней. Длина целых клубней и их члеников зависит от условий роста. При обработке почвы клубни ломаются на отдельные членики и дают новые растения. В сухих и плотных почвах клубни развиваются плохо, зато в рыхлой и влажной почве чистец дает урожай до 11,5 тонн сырого веса клубней с гектара.

Мясистые и мучнистые клубни этого растения употребляют в пищу, по вкусу они напоминают спаржу. Ради этих клубней чистец болотный разводился в Англии как овощ. В старинном русском ботаническом руководстве следующим образом характеризуется съедобность чистеца : «Коренья телистые и людям можно варить и употреблять в кушанье. Сушеные и молотые вместо хлеба могут служить в нужном случае».

Чистец болотный носит латинское название *Stachis palustris*. Слово стахис означает колос, и дано растению из-за формы соцветий.

У нашего болотного чистеца есть родственник, о котором вы уже, вероятно, слышали. В последнее время это растение широко пропагандируется как пищевое и лекарственное для диетического питания. Этот стахис - чистец клубненосный, называемый в Европе почему-то китайским или японским артишоком, американцами - узелковым корнем, немцами - японским узлом. Растет в диком виде в Китае и Японии, где давно введен в культуру. Хотя его и называют артишоком, едят у этого стахиса вовсе не соцветия, а так же, как и у нашего - клубни.

Клубеньки китайского стахиса очень красивы, они белые, поперечно-ребристые, более тонкие к обоим концам и очень напоминающие мелкие перламутровые раковинки. Наземная же часть у стахиса такая же лохматая, колючая и непривле-

кательная, как и у нашего болотного чистеца, одним словом, сорняк и сорняк. Вот только клубни этого сорняка регулируют обмен веществ, полезны при диабете, обладают инсулиноподобным действием.

Основной рост клубней, как и у нашего болотного стахиса идет осенью, в конце августа-сентябре, а до этого вы почти ничего не найдете. Интересно, что первым европейцем, обратившим еще в прошлом веке внимание на пищевые и лекарственные свойства стахиса был врач русского посольства в Пекине Е.В.Бретшнейдер. В честь Бретшнейдера назван один из видов гортензии, довольно часто встречающийся в парках - гортензия Бретшнейдера.

Исследования стахиса начал профессор Московского Университета В.А.Тихомиров, однако до революции культура стахиса у нас не прижилась. Новые работы начались в 1976 году и с тех пор стахис вошел в моду. Однако, выращивая китайский стахис, не стоит забывать и о своем, особенно если его все равно нужно выдергивать с огорода. По вкусу сырой стахис немного напоминает капустную кочерыжку, можно есть и совсем молодые листья. Кожица у стахиса тонкая и чистить его не обязательно. Однако, если вам этого очень хочется, проще всего перетереть его в тряпке с крупной солью, а затем промыть.

Вареные клубни сладковаты и приятны на вкус. Можно попробовать приготовить из болотного чистеца те же блюда, что и из его культурного собрата. Кстати у болотного чистеца клубни гораздо крупнее и удобнее в обработке чем у китайского. Стахис можно поджарить в масле как картошку, а на зиму высушить или засолить. Свежие клубеньки быстро вянут и высыхают, поэтому их хранят в холодильнике, в полиэтиленовом пакете с песком или перерабатывают.

Для того, чтобы получить сушеный стахис, клубеньки завяливают несколько дней на воздухе, а затем досушивают в приоткрытой духовке при температуре 60-65°С, как грибы. Сухие клубни хранят в полиэтиленовом пакете или закрытой банке. Перед употреблением клубни размалывают в кофемолке.

Рогоз.

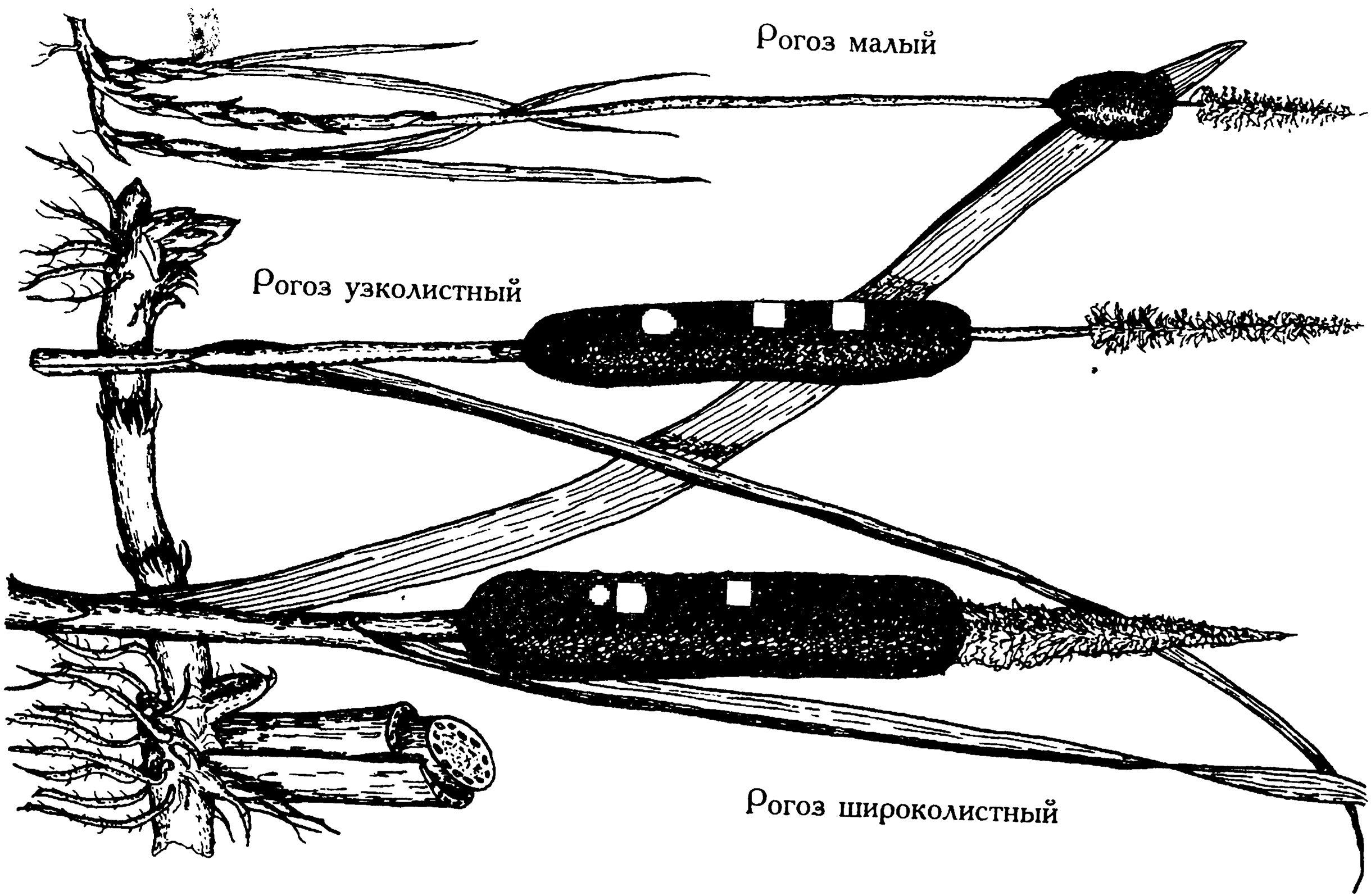
Только что мы с вами рассуждали о съедобности болотного чистеца. Уже одно название свидетельствует о любви этого растения к воде. Но, несмотря на свое название, он растет и вдали от воды. Зато целый ряд растений, которые интересуют нас как источник съедобных крахмалистых корней и корневищ растут прямо на болоте и не только на берегу, но и в воде.

Итак, остановимся на берегу небольшого болотца и внимательно присмотримся к его растительности. Существуют болота двух типов - низовые и верховые. Низовое болото образуется в лесу или на лугу, когда в котловинку на почве поступает вода, зарастая мхами, котловина постепенно все более замокает и заболачивается. Верховое болото возникает при зарастании мелких водоемов. При его образовании прибрежные растения постепенно засыпают край водоема своими медленно перегнивающими остатками и таким образом придвигаются от берегов к середине водоема, образуя на воде довольно толстый слой переплетенных корней и стеблей, имеющий вид зеленой лужайки, он называется сплавиной.

Вот такое болотце - бывший прудик, берег лесной речонки, заводь крупного водоема нам и нужно отыскать, чтобы познакомиться с крахмалосодержащими растениями. Они принимают очень активное участие в образовании сплавины.

Итак, что же нас интересует? Обычно все виды растений в одном месте встретить не удается, но 1-2 - обязательно. Первыми на осеннем болотце вам бросятся в глаза поднятые высоко над водой початки рогоза (*Typha latifolia*). Они немного похожи на мороженое «эскимо» на палочке - круглые, тяжелые, коричневые цилиндры с торчащей вверх ножкой мужской части соцветия.

Почему-то это растение неправильно называют камышом. С настоящим камышом мы тоже познакомимся, а пока поговорим о рогозе. Прислушайтесь к названию - рогоз - вам оно ничего не напоминает? Рогоз и рогожа прямые родственники. Линейные, узкие листья рогоза внутри наполнены


Рогоз малый
Рогоз узколистный
Рогоз широколистный

белой, мягкой сердцевиной и даже совсем сухие остаются гибкими. Их издавна использовали для изготовления рогож, плетения сумок, обуви, мебели. Крыши, крытые рогозом, долго не гниют и хорошо держат тепло.

Коричневые початки рогоза, созревая, разлетаются легким желтоватым пухом. Этот пух использовался для набивки подушек, матрасов, мебели, для упаковки ломких предметов вместо ваты. Его добавляли в шерсть при изготовлении не только грубого войлока, но и нежнейшего шляпного фетра. Вот что пишет про рогоз мой любимый Роллов: «На Северном Кавказе кочевники плетут из этого растения циновки, употребляемые главным образом, как одно из орудий при валянии бурок, заменяют ковры внутри кибитки кочевников и в сакле бедного чеченца или кабардинца; ими же на зиму обставляют кибитки с боков. Сухой рогоз употребляется в дело без всякой предварительной подготовки. В народе волоски плодовых початков прикладываются к ранам и нарывам». Было у рогоза и еще одно применение - «техническое». Початки обмакивали в жир или смолу и использовали как факелы.

Но нас с вами рогоз интересует с другой стороны - не вершки, а корешки. Если потянуть за прочный стебель, из воды и ила вытянется довольно прочное корневище с длинными корнями. В сыром виде оно содержит 66,5% воды, 2% чистого белка, 15,4% крахмала, 7,3% клетчатки, 0,29% жира, 2,54% золы. В сухом состоянии процентное держание крахмала возрастает до 46%, клетчатки до - 21,7%.

Корневища рогоза издавна используются в пищу во всех местах его произрастания. Их либо пекут и едят как картошку, либо сушат и готовят муку, которую смешивают с обычной, или используют самостоятельно. В голодные годы сбор рогоза неоднократно рекомендовался населению официально. Правда, почему-то его принято считать суррогатом, т.е. временным заменителем нормального питания. Рогоз охотно ели на Кавказе и Украине, где его особенно много. Роллов пишет, что его не только пекли, и сушили, но и

мариновали в уксусе. Съедобна и молодая зелень рогоза - в той части, где она отрастает из корневища, пока она мягкая и сочная. Зелень ели на Украине, в Польше, на Кавказе, в Казахстане и Китае, где существует даже специальная широколистная разновидность рогоза. Зелень едят как сырой так и вареной.

Точно такими же пищевыми свойствами, да и прочим применением отличается более мелкий рогоз узколистный (*T. angustifolia*), его початки чуть длиннее карандаша, более тонкие. Если рогоз широколистный достигает 2,5 м в высоту, то узколистный его «братец», хотя и числится двухметровым, обычно ограничивается высотой 1, редко 1,5 м.

Мука из корневищ рогоза узколистного желтоватого цвета, к ней добавляют ржаную или пшеничную муку для клейкости, обычно до 10%. В корневищах содержится от 9,73 до 11,7% сахара, они очень вкусны в жареном виде.

В голодные 1919-1920 годы рогоз был одним из важнейших пищевых суррогатов. В Германии из него готовили кисели, мололи муку, из которой с добавкой ржаной муки пекли хлеб и лепешки. На муку кроме корневищ можно использовать и сердцевину стеблей рогоза, ближе к корневищу. Собирают корневища осенью, высушенные они долго хранятся. По данным одной из наших исследовательниц Клобуковой-Алисовой - тесто из рогозной муки можно использовать для приготовления бисквитов, только их готовят на молоке.

В принципе все виды рогоза, которых на земном шаре 15, а на территории бывшнго СССР - половина (7), используются одинаково. На Аму-Дарье например в 1916 году открыли вид, названный слоновым - и не зря - его высота достигает 4 метров. Рядом с ним хорошо бы смотрелся очаровательный рогоз малый (*T. minima*), встречающийся в Западной Европе, в Закавказье и Средней Азии, он отличается от всех других рогозов своими миниатюрными размерами.

Рогоз малый разводится как декоративное растение в водоемах. Максимальная высота растения - 60 см, обычная 30-45 см. Эта сильно уменьшенная копия больших рогозов очень украшает любое корыто возле дома, превращая его в

живописное озеро. Початки рогоза издавна используются для сухих букетов.

То, что мы считаем соцветием - только плодоносящая его часть, состоящая из одних женских цветков с пестиками. Мужские, тычиночные цветы, располагаются выше, образуя свое соцветие. Его остаток осенью торчит над бурым початком. Опыляются рогозы ветром. Лепестки и чашечка им не нужны. Их и нет, зато у женских цветков есть волоски, которые вначале задерживают пролетающую по ветру пыльцу, а затем сами поднимают в воздух мельчайшие рогозовые семена. Спелый початок рогоза под ударами ветра расползается и семена далеко уносятся от материнского растения.

Поэтому спелые початки в сухом букете не стоят, они быстро начинают «лезть». Для хорошего букета лучше брать недозрелые соцветия в августе, а если уж очень хочется взять их осенью, попробуйте густо побрызгать лаком для волос, - не всегда, но помогает.

Первым описал рогоз еще Диоскорид, он же и дал ему его название, которое затем перешло в латынь и дожило до наших дней - *Typha*. Вот только никто не знает от какого из двух почти одинаковых слов оно получилось. Одно из них обозначает болото, другое «сжигать». Рогоз издавна был хорошим топливом, да и факелы из него делали. Кроме того и сами бурые початки выглядят так, словно они обгорели. Так что тут выбирайте, что вам больше нравится.

В наше время рогозу нашли еще одно применение - получение целлюлозы и выработка бумаги. В отличие от деревьев, рогоз можно заготавливать неоднократно, Ведь его листья и стебли ежегодно отмирают. Как и на топливо, для этих целей рогоз используют там, где леса мало и он дорог. Так что это растение оказывается одним из полезнейших во всех отношениях.

Тростник.

Еще чаще чем рогоз, на болотах и болотцах, а часто и по берегам рек, прямо из воды поднимаются стебли высокого злака с длинными, жесткими листьями и большими пушис-

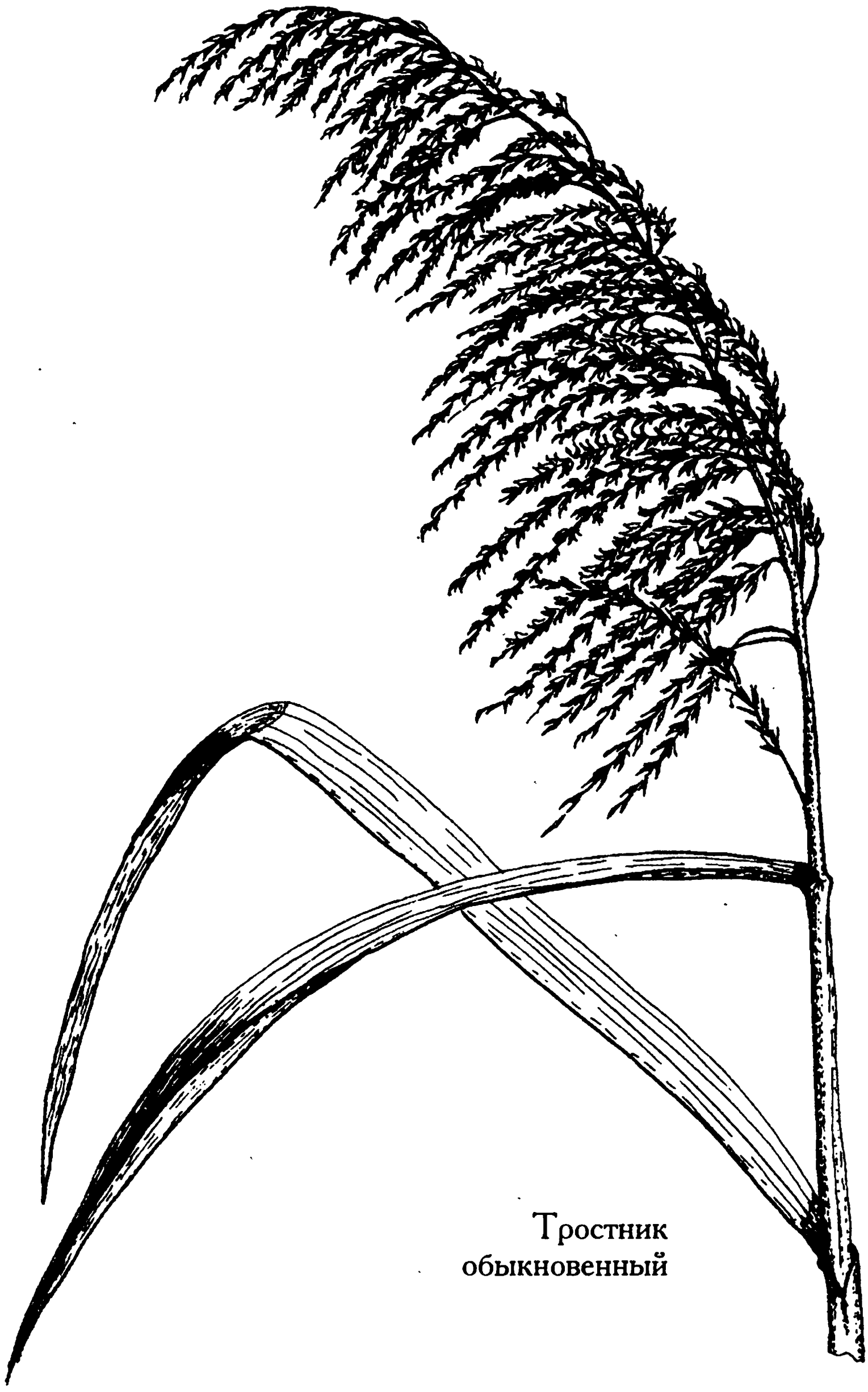
тыми метелками соцветий. Эти соцветия обычно однобокие и у всей заросли наклонены в одну сторону - по ветру, туда же смотрят и все верхние листья. Высота этих растений от 1 до 4 метров. Листья расположены по всему стеблю, они серовато-зеленые, жесткие, заостренные. Метелка густая, до 40 см длиной и 4-12 см шириной, тростник цветет в июле.

Перед вами тростник (*Phragmites communis*). Именно он образует огромные заросли в низовьях Волги, Дона, Днепра, Дуная. На Украине их называют «плавни». Плавни, бескрайние заросли которых непроходимы, испокон веков служили убежищем не только зверью и птице, но и людям. Многие столетия подряд пряталось в плавнях население от вражеских набегов.

Тем более, что плавни, почти по Крылову, готовили и стол и дом под каждым листиком. Молодые, еще не позеленевшие ростки тростника можно есть прямо сырыми. Кроме того, из них делают пюре, варят супы, тушат с мясом, вареными добавляют в салаты и винегреты.

Особенно же ценны корневища. Наибольшее количество питательных веществ накапливается в них зимой. Корневища едят сырыми, печеными и вареными. В них до 5% белка, до 50% крахмала, 10-15% углеводов, но очень много клетчатки - до 32% (по анализу высушенных корневищ). В замечательной книге Н.В.Павлова «Дикие полезные и технические растения СССР», изданной в 1942 году, написано - «Корневища тростника не раз служили пищевым суррогатом во время тяжелых и длительных неурожаев. Их собирали, высушивали, размалывали в муку и в количестве 80-90% подбавляли к пшеничной и ржаной муке. Несмотря на большое содержание крахмала и наличие сахара, питание тростниковой мукой, очевидно из-за избыточного содержания клетчатки, вызывало болезненные симптомы. Люди опухали, у них отрастали отвисшие животы, в которых испытывалась непрерывная тяжесть и боль. Вероятно было бы лучше после измельчения корневищ делать из них крахмал, игнорируя и отбрасывая клетчатку».

Впрочем, это же про постоянное питание одним тростником. Может быть виновата не одна клетчатка, но и недоста-



Тростник
обыкновенный

ток витаминов? В любом случае, тем, кому избыток клетчатки противопоказан, а именно при гастрите, язве желудка, желчекаменной болезни - от корневищ тростника лучше отказаться. А остальным, учитывая, что современный горожанин страдает сейчас не столько от избытка клетчатки, сколько от ее недостатка, - от этого и хронические запоры и прочие хлопоты с кишечником, - можно и попробовать.

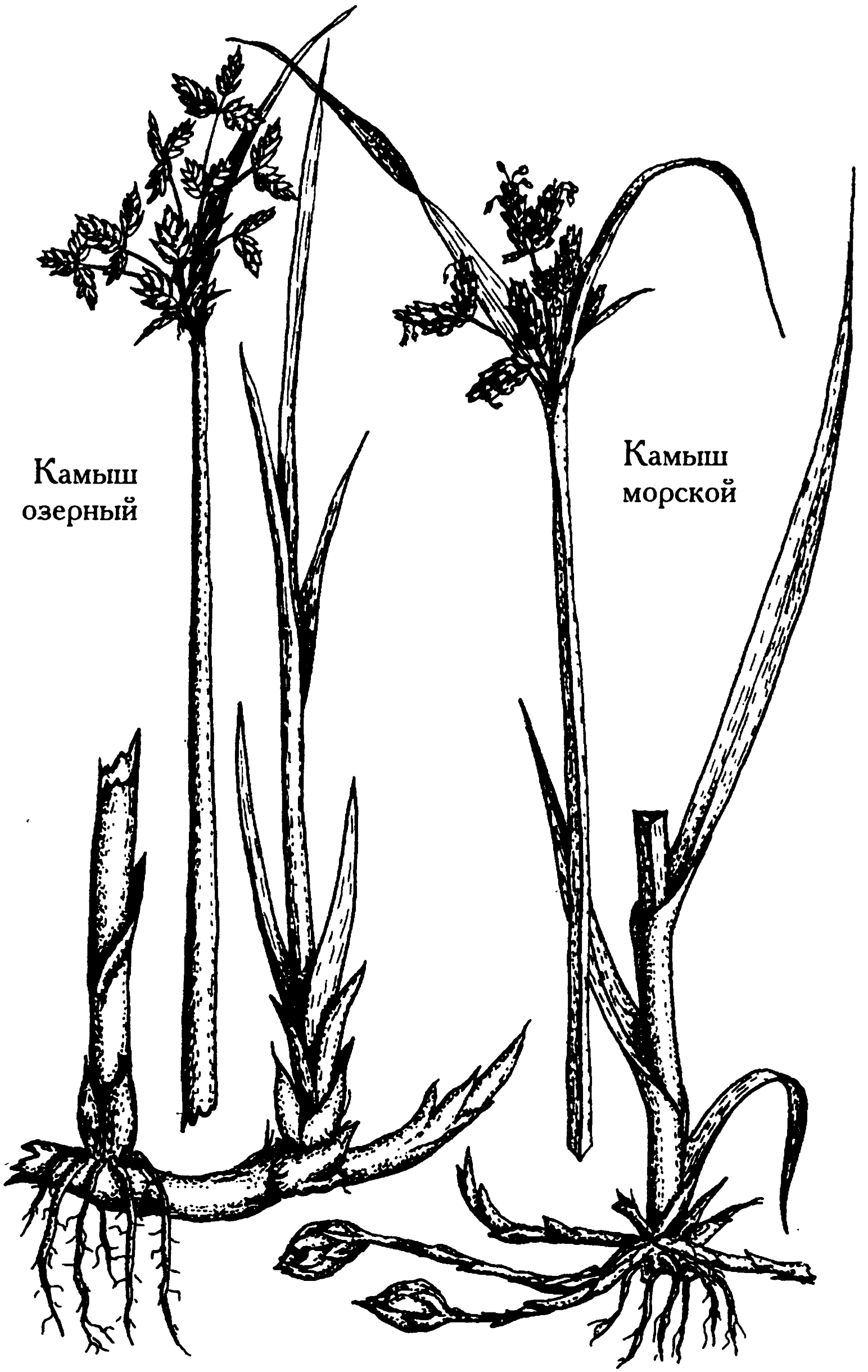
Я надеюсь, что переходить на питание только тростником никому не понадобится. Тонкие корни тростника обладают потогонным и мочегонным действиями. Как и рогоз, тростник используется для плетения мебели и корзин, для покрытия крыш - но используют не листья, а стебли тростника. В безлесных местах он так же идет на топливо и выработку целлюлозы.

Молодой тростник используется на корм скоту. Корневищами тростника питается крупная рыба - белый амур. Она специально завезена в Среднюю Азию с Дальнего Востока для очистки водоемов от зарастания. Взрослый амур так активно перекусывает корневища и ест их вместе с молодыми побегами, что его движение под водой можно проследить по падающим на его пути стеблям тростника. За рыбой буквально остается дорожка чистой воды.

А у нас тростники ведут себя скромно, хотя тоже преграждают путь к воде почти любой речушки. Их красивые метелки используют для сухих букетов и для изготовления метелок для сметания пыли. Скошенный тростник быстро перегнивает и дает хорошее удобрение.

Камыш.

Боюсь, скоро у читателя сложится мнение, что на болоте можно просто встать возле зарослей и начать жевать все подряд. Не обольщайтесь, увы, есть тут и несъедобные, есть и ядовитые растения. Особенно остерегайтесь здесь зонтичных - большинство влаголюбивых видов ядовито. Это в первую очередь уже упомянутые цикута и болиголов, а ведь там же еще омежник и поручейник, а также кокорыш - опасный своим абсолютным сходством с петрушкой.


Камыш
озерный
Камыш
морской

Но вернемся к съедобным. Сейчас нас интересует камыш. Не возмущайтесь, Читатель - и рогоз и тростник, хотя их часто называют камышами, с ботанической точки зрения другие виды и даже роды. Что же представляет собой растение, которое ботаники называют камышом?

Оно неоднократно попадалось вам на глаза, только вы не знаете его латинского названия (*Scirpus lacustris*) - камыш озерный растет в пресных озерах и реках, способствуя их зарастанию. У него пустотелые корневища, стебли с полостью внутри, листья складчатые, жесткие. Растение темно-зеленое, реже желтоватое. Стебель цилиндрический, толстый (от 1,5 см толщиной и более), почти безлистный. Соцветие - пучок веточек с колосками, расположено на верхушке стебля, но возле него имеется длинный прицветный лист, колоски колючие. Соцветие щитковидно-метельчатое, 5-10 см длиной, колоски темные. Высота растения 100-250 см.

Корневища содержат большое количество крахмала. Их сушат и получают муку, которую добавляют к зерновой. Однако большое количество этой муки или ее длительное употребление вызывает болезненные явления. Съедобны в сыром виде и белые, мясистые основания стеблей. После их сушки, из них так же можно готовить муку. Стебли и корневища содержат сахар, который можно извлечь и приготовить сладкий сироп. Для этого 1 кг корневищ или стеблей мелко нарезают, заливают водой (1 литр на 1 кг сырья) и кипятят 1 час. Сок отцеживают и уваривают до нужной густоты.

Близкий вид - камыш морской не так давно выделенный в новый род (*Bulboschoenus maritima*), имеет трехгранные стебли; они облиствены выше, чем до середины, соцветия ветвистые. Растет на открытых песчаных и илистых берегах прудов, рек, озер. Отличается от других видов утолщенными на концах подземными побегами. Эти клубеньки съедобны сырыми и вареными, содержат много крахмала.

Все камыши пригодны для плетения, о чем свидетельствует их латинское название, происходящее от глагола плести, связывать. Неплохо получаются из них и сухие букеты.

Сусак зонтичный.

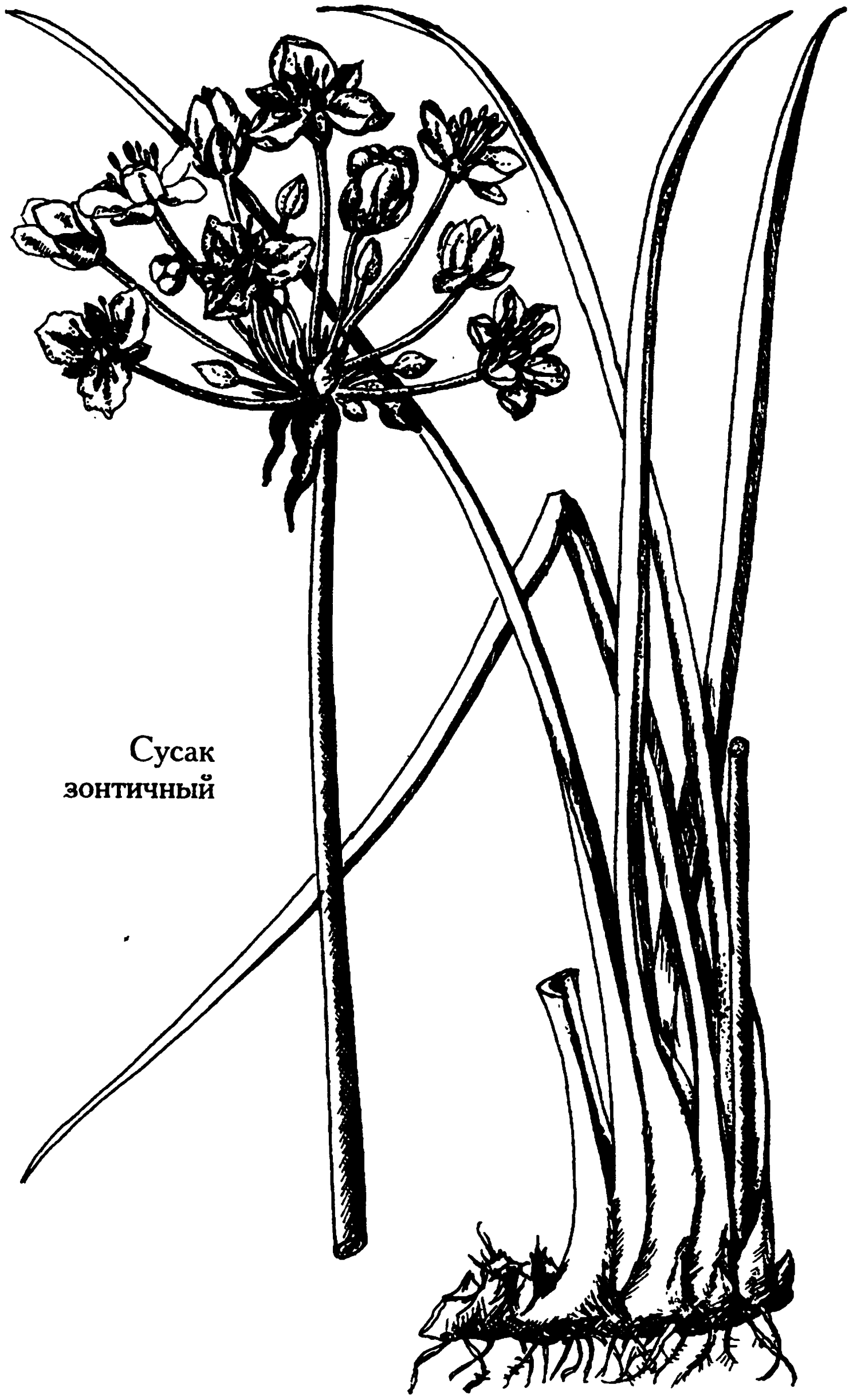
Сусак (*Butomus umbellatus*) нужно искать летом. Если он есть, найти его труда не составит, уж очень красивы в июне-августе его ярко-розовые зонтики. Цветки у сусака довольно крупные, с 10-копеечную монетку с 6 лепестками в двух кругах и 9 тычинками. На розовом фоне лепестков хорошо видны темные малиновые жилки. Снаружи цветка посередине каждого лепестка, особенно наружного - фиолетовая полоска. Цветы собраны в зонтик, у основания которого скучились перепончатые прицветники. Стебель трехгранный, прямой, выше листьев, безлистный. Листья тоже трехгранные, с желобком, очень узкие и длинные, собраны в розетку при основании стебля. Корневище длинное, ползучее, почти прямое. Высота этого красавца - до полутора метров, диаметр зонтика - 10-12 сантиметров.

Жаль, что не так часто стал сусак встречаться в Подмосковье, уж очень красив. Я пересадила куст в ботанический сад, пусть украшает бассейн.

Сразу признаюсь, я сусак не пробовала и вряд ли буду - жалко. Хоть и пишут, что при длительном употреблении в пищу, сусак положительно влияет на здоровье человека, но не истреблять же из-за этого последние остатки. О том что сусак съедобен, знали еще древние греки, вернее их быки, поэтому по латыни его зовут - *Butomus umbellatus* - *Bus* - бык, *tompein* - щипать, т.е. растение, которое щиплют быки, а *umbellatus* - зонтиковый.

Быки ограничивались листьями, а человек ел корни. В Якутии до Октябрьской революции стоимость одного пуда высушенных корневищ сусака приравнивалась к одному пуду пшеничной муки, а ведь муку в Якутию только привозили, поэтому ценилась она высоко.

И сусак есть за что ценить. Сухое корневище содержит 8% воды, 4% жира 13% белка, почти 60% сахаров и крахмала, 7% клетчатки. В Якутии сусак был одним из основных продуктов питания, заменяющим хлеб. Можно печь и жарить и свежевыкопанные корневища. В Калмыкии,



Сусак
зонтичный

на Укаине, в Молдавии, Якутии и на Кавказе их так и едят - жареными и печеными или делают муку, добавляя ее в хлеб и лепешки. Ржаную или пшеничную муку добавляют в количестве 30%. Из 1 кг корневищ получается 250 г муки. Она желтовато-белая и слегка сладковатая. В Якутии муку часто смешивают с кислым молоком и едят. Заготавливают корневища поздней осенью, когда они содержат большое количество крахмала.

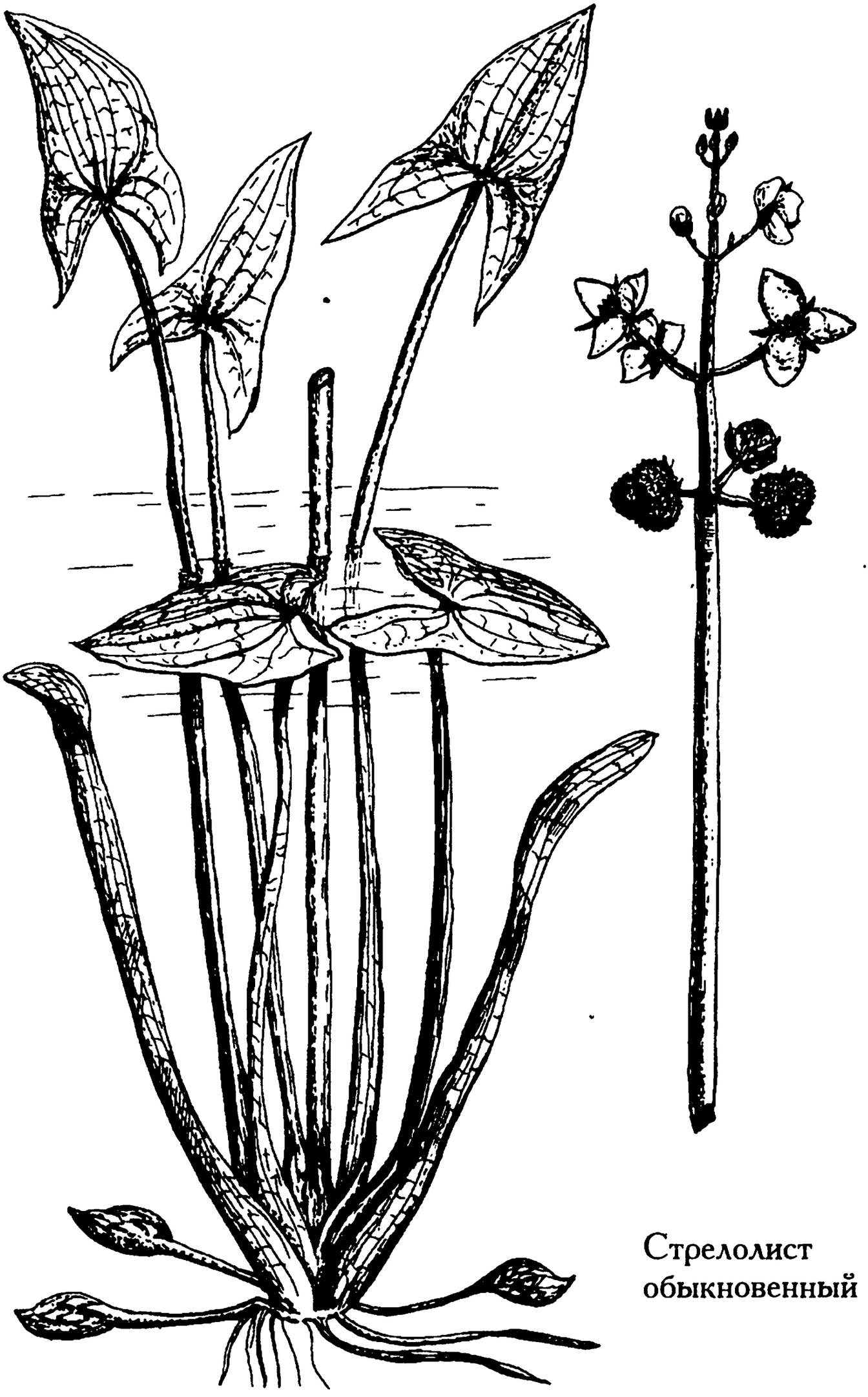
А мне жаль губить эту ярко-розовую красоту, пусть уж лучше цветут себе на болотце розовые зонтики. Разве что попробовать обрезать часть старых корневищ, подальше от цветоносов, и все таки проверить: правда ли это так уж вкусно? Как-то мне в одной японской книжке попалась вполне подходящая к случаю фраза : «На вид эти цветы гораздо лучше чем на вкус». Посмотрим.

Стрелолист.

На болоте еще остались интересующие нас растения, например, стрелолист (*Sagittaria sagittifolia*) из семейства частуховых. По краю воды, заходя иногда на глубокие места, растут странные травы. Высоко над водой поднимаются верхушки цветоносных побегов. Цветки на них размещаются на веточках, образующих мутовки по 3 веточки в несколько «этажей». Верхние мутовки вдвое длиннее чем нижние и несут только тычиночные цветки, нижние - короткие, несут только пестичные цветки. И те и другие довольно крупные, белые или бледно-розовые, имеют по шесть лепестков, тычинки и пестики - многочисленные. Пыльники тычинок - фиолетовые. Растение цветет с июля до сентября. Плоды вздутые, легкие, плавучие, разносятся по течению воды.

Вы обратили внимание, я не назвала форму листьев, что обычно делается в первых строках любого описания растения? Дело в том, что форма листьев у стрелолиста зависит от глубины на которой растет кустик.

На берегу или в очень мелкой воде, разовьются только те листья, за которые это растение названо стрелолистом. На



Стрелолист
обыкновенный

длинных, жестких черешках почти вертикально торчат крупные блестящие стреловидные листья с глубокой выемкой у черешка. Нижние дольки листа почти равны по длине его цельной части. Если стрелолист вырос глубже, он образует вместе со стреловидными воздушными листьями и плавающие. У них гибкий черешок и пластинки листьев плавают на поверхности воды, они тоже стреловидные, но более округлые.

Если водоем еще глубже, стрелолист способен дать совсем водные листья, которые никогда не достигают поверхности воды. Они прозрачные, светло-зеленые и совсем не похожи ни на стреловидные, ни на плавающие. Больше всего они похожи на ленты и описываются как ремневидные.

Растения со всеми тремя типами листьев встречаются редко, но зато могут быть кустики с листьями одного типа или двух одновременно. Реже всего встречаются плавающие листья. Растения, имеющие только ремневидные листья не цветут. Для цветения им нужно, чтобы хотя бы один-два листа достигли поверхности воды.

Аквариумное растение *sagittaria* (сагитария) - это один из представителей стрелолистов и он тоже не цветет, пока листья не высунутся из воды.

Но нас интересуют не листья стрелолиста, а его корни, вернее, корневища. В почве, под кустом, мы найдем только маточное короткое корневище, которое образует тонкие длинные боковые побеги, заканчивающиеся почками. К осени конец бокового побега начинает утолщаться и превращается в клубенек величиной с небольшой орех, с почкой-носиком. Эти клубеньки будут зимовать, а весной дадут новые растения.

Клубни содержат до 35% крахмала, съедобно и само корневище. Его едят печеным или вареным. Так же готовят и клубеньки, хотя их можно есть и сырыми, впрок их можно заготовить, нарезав на ломтики и высушив. Такая мука изготавливается в Китае. На Западе этот продукт известен под названием *arrowroot* (эрроурут). Кстати, перевод будет звучать, как и наше название - корень стрелолиста - *arrow*

- по английски - стрела, *root* - корень. Да и латинское название тоже происходит от формы листьев этого растения. А у нас его иногда зовут водяной стрелой.

В Японии и Китае стрелолист введен в культуру и даже образует особую форму, которая отличается от основной более крупными листьями и клубнями. Сухие клубни этих растений содержат 55% крахмала, 5,5% сахара. Не удивительно, что эрроурут весьма популярен.

Стрелолист можно культивировать и у нас, внося подкормку на места его произрастания, такой метод называется полукультурой. Размножать его лучше клубеньками, потому что семена всходят только через год. Стрелолист - красивое, декоративное растение. Особенно оригинален южный вид: стрелолист - трехлистный с тремя очень узкими равными долями листа. Но вот на съедобность этот вид как-то не исследовали.

Частуха подорожниковая.

Рядом со стрелолистом встречается другое растение того же семейства - частуха подорожниковая (*Alisma plantago-aquatica*). Оно встречается гораздо чаще стрелолиста. Цветки так же собраны в высокие соцветия с мутовчатым расположением веточек, обычно мутовок много (5, 6, иногда до 10), они несколько сближенны. И веточек в мутовке не 3, а 6-9. Цветки бледно-розовые, лепестки вдвое длиннее чашечки, их три, чашечка почти незаметна во время цветения, зато остается при плодах.

Листья, как и у стрелолиста разные. Нижние - плавающие, сидячие, широколинейные, остальные поднимаются высоко над водой на прочных черешках, яйцевидные, заостренные на конце, с 5 четкими продольными жилками. Они, действительно, похожи на подорожник, за что частуху иной раз так и называют - водяной подорожник. Кстати, это название совпадает с переводом ее латинского видового наименования.

У частухи съедобно толстое корневище, но только после варки или сушки. В сыром виде все растение ядовито.

Частуха
подорожниковая

Манники.

Мы только что закончили копаться в земле, вернее в болоте, в поисках съедобных корней и корневищ, а рядом еще остались интересные растения, например, манники.

Манка, о которой пойдет речь в этой главе, это не та крупа, которая хорошо знакома читателям. Ту крупу изготавливают из пшеницы. Нас же интересует та манка, которая использовалась в питании едва ли не раньше пшеницы. Латинское название этих растений *Glyceria* - свидетельствует о том, что это растение имеет приятный вкус - греческое глюкос - сладкий.

Все манники - болотные растения с длинными корневищами. Манник, как и пырей, относится к семейству злаков. Соцветие у злаков - колосок, колоски же в свою очередь собраны в более сложные соцветия. У манника соцветие - метелка, сильно сжатая до и после цветения, ее веточки отклоняются от трехгранной оси соцветия только во время цветения. Отдельные колоски - многоцветковые, пыльники - фиолетовые.

Все манники, как и вообще злаки, опыляются ветром. Но вот что интересно: все растения на одной речке или близлежащих болотцах зацветают одновременно. Это увеличивает возможность опыления. Как осуществляется регулировка цветения - неизвестно, но закономерность такая существует.

Растет манник на заливных лугах, у прудов, озер, по ручьям и торфяным выработкам, нередко в значительных количествах. Высота растения до 120 см, стебли плоские, с частыми узлами, которые почти полностью закрыты междоузлиями. Листья по краям и снизу слегка шероховатые, от шести до тринадцати сантиметров длиной и от двух до семи миллиметров шириной. В естественных условиях цветет с июля до сентября. Плод - зерновка, как бы слегка сплющенная и покрытая тонкой коричневатой скорлупкой, которая легко отделяется.

В Польше, Германии, Швеции, Венгрии и у нас на Северо-западе и на Кавказе эти семена собирали и исполь-

Манник
обыкновенный
(наплывающий)
Манник
складчатый

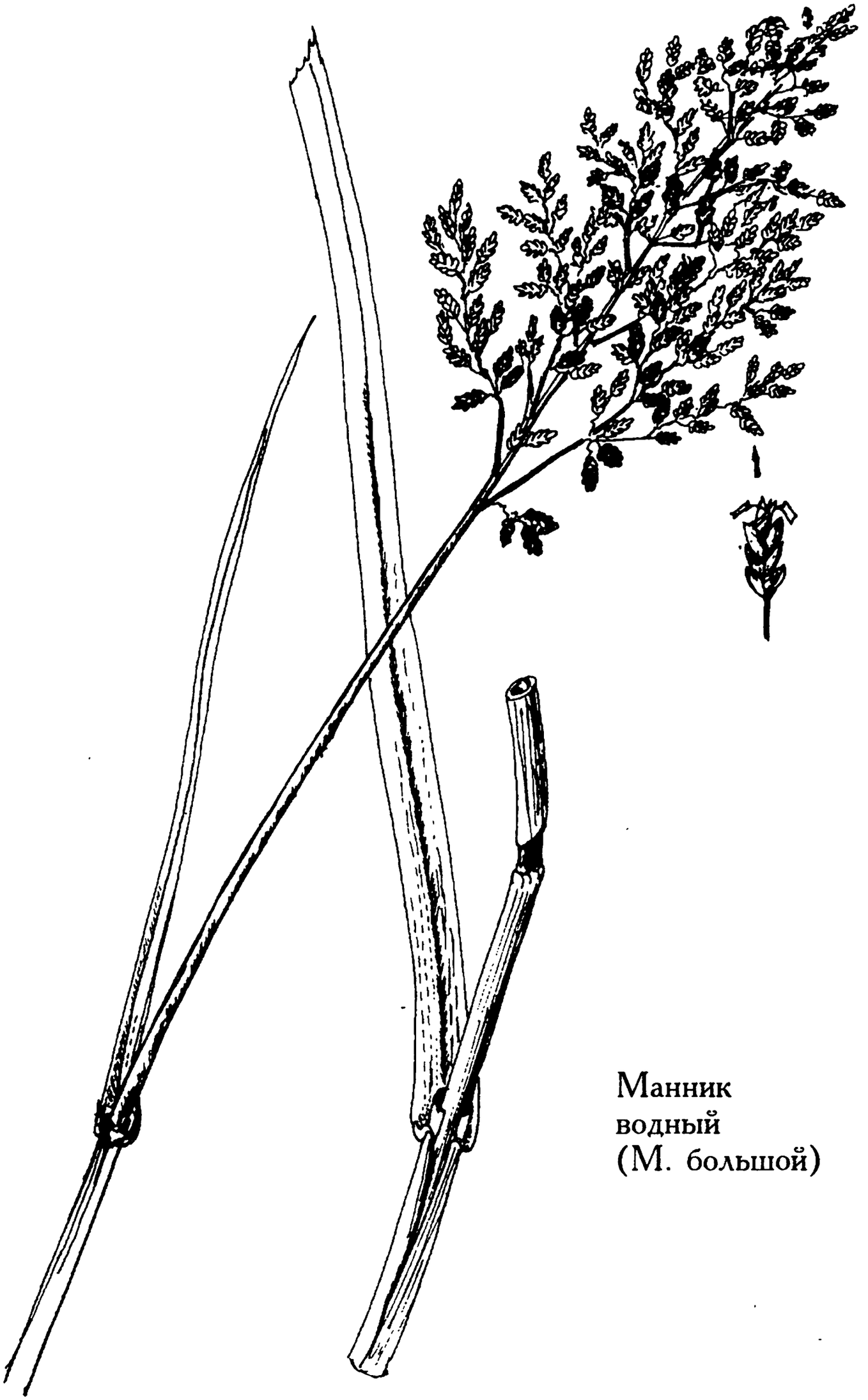
зовали для изготовления настоящей манной крупы. Такая крупа называлась польской манкой, вероятно потому, что в Польше было много болот, на которых эта крупа заготавливалась в количествах, позволявших не только использовать ее на месте, но и экспортировать. Роллов писал, что польская манка или прусская манка «по нежному вкусу и питательности превосходит все другие сорта круп, идет в супы для слабых, истощенных и изнуренных лиц». Зерно содержит около 75% крахмала, 7% белка, 0,5% жира и сахар.

Манник собирают с августа до поздней осени, неоднократно на одном и том же месте, т.к. созревает он не одновременно. Зерно прозрачное, твердое, сладковатое. Его получают, аккуратно отряхивая метелки в сито, причем делать это надо утром по росе, когда семена меньше осыпаются. Манник не только собирали с дикорастущих растений, но и специально подсевали на мелких местах, болотцах и торфяниках, где все равно ничего другого вырастить не удавалось. Перед севом в почву вносили известь, а семена высевали в июле.

Манник охотно едят как зеленый корм, а также в составе сена домашние животные, а семена любят все птицы и даже рыбы, особенно форель.

В Средней полосе 5 видов манника, нас интересуют три из них. Самый интересный - это манник наплывающий (*Glyceria fluitans*) или манная трава, польская манка. Аналогично используется и манник складчатый (*G. plicata*), отличающийся более низкими стеблями, сжатыми с боков и более раскидистой метелочкой, причем, нижние ветви собраны вместе по 3-5 и несут по нескольку колосков (у манника наплывающего нижняя ветка одна и всего с одним колоском). Пыльники желтые. Встречается этот вид реже предыдущего, в основном по заливным лугам и берегам водоемов с более жесткой водой, по сырым лесным дорогам.

Остался еще один вид манника - манник водный или большой (*G. maxima*). Он, действительно, большой, иногда до двух метров высотой, растет вместе с тростником и, пожалуй, похож на него. Во всяком случае метелка напоминает тростниковую, но не пушистую, без мягких щетинок.



Манник
водный
(М. большой)

Стебель у этого манника сплюснутый, листья жесткие, по краям и средней жилке - остро шероховатые. Молодые междоузлия этого манника мягкие и сладковатые, их можно есть сырыми или вареными. А вот семена у него не используются.

Щетинники.

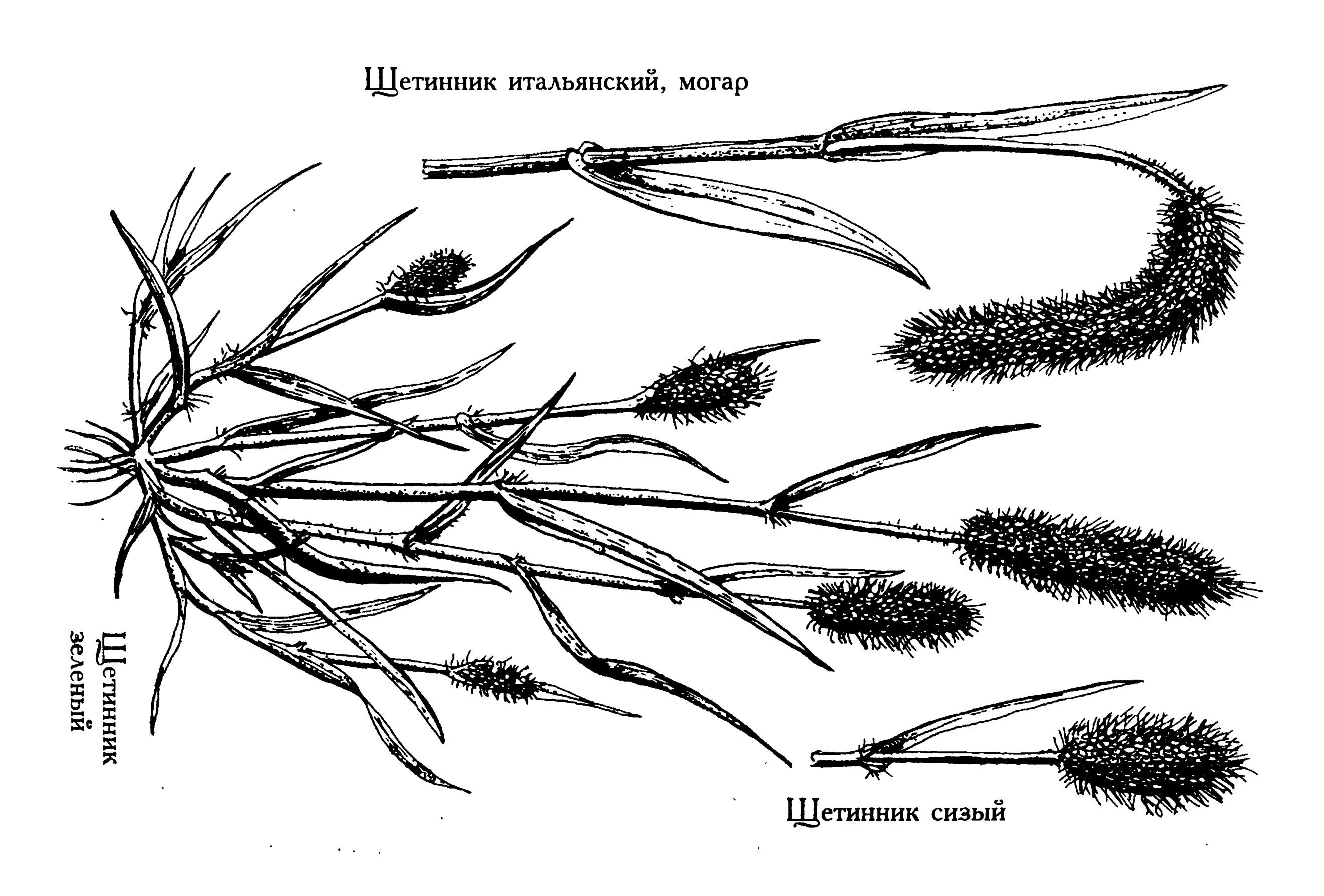
«Зерновые» растения, которые можно заготовить на кашу не исчерпываются манником и ранее описанными горцами, сейчас в полях буйно кустятся щетинники. Они и на русском и на латыни имеют одинаковое значение названий, кстати, на польском их зовут влосницами, тоже ясно слышен волос, щетина. А немцы и вовсе назвали растение щетинистым просом. И совершенно правильно.

Ближайший родственник этой травки - могар - итальянское просо (*Setaria italica*). Семена этой культуры, когда они очищены от оболочки, очень похожи по виду на обычное пшено, только более мелкое. Те, кто ел могар, считает, что он вкуснее обычного пшена, наваристее и мягче.

У могара длинный, толстый, плотный колос, похожий на колбаску или лисий хвост. Однако его не спутаешь с тимофеевкой или с лисохвостом, тоже имеющими похожие соцветия - колос могара обычно изогнут посредине и висит вниз, да и толщина у него внушительная - с палец. Для подтверждения того, что могар это всего-навсего щетинник - его колос имеет длинные, жесткие щетинки, окружающие цветочные колоски; эти щетинки в 2-4 раза длиннее колосков.

Такие колосья иногда выращивают для сухих букетов, тем более, что щетинки часто бывают окрашены в желтоватый или фиолетовый цвет. Описан этот вид в Индии и культивируется во всех субтропических странах. У нас его можно встретить на клумбах, иногда, в теплых районах, - как одичавшее растение.

Наши же щетинники, - это весьма надоедливые однолетние сорняки. Их два, - более распространенный в Средней полосе - зеленый (*Setaria viridis*) и менее часто встречающийся - сизый (*S. glauca*).


Щетинник итальянский, могар
Щетинник зеленый
Щетинник сизый

Листья у них довольно широкие, короткие, колосья овальные, щетинистые, кустики с многочисленными стеблями, раскидистые. Листья с длинными волосками у основания пластинок, сверху шершавые. У сизого щетинника они светлее, серее и колосья покороче, а зеленый - действительно, зеленый.

В молодом состоянии растения считаются хорошим кормом для скота, но быстро грубеют, а при плодоношении и вовсе портят сено своими жесткими щетинками.

Соцветие щетинника на стебельке немного похоже на мышонка, за что это растение получило свое второе название - мышей. А может быть и потому, что семена этих трав очень любят мыши. Однажды в моем рабочем кабинете завелся необычайно нахальный мышонок. Он совершенно спокойно вылезал из норки и взбирался на стол ко мне и к моей подруге, и нимало не смущаясь нашим присутствием, лез на сухой букет. Там он усаживался верхом на колосок мышея и принимался за еду. В это время смелого мышонка можно было даже осторожно подергать за хвостик.

Васька, как мы его назвали, знал, что делал. В Закавказье эту траву зовут - гоми, а на Дальнем Востоке - чумиза. Вам это что-нибудь говорит? Гоми - это одно из грузинских блюд, в сущности обычная каша, чаще из кукурузы или пшена с разными добавками. А чумиза, хотя бы по названию, известна всем, кто читал о Китае и Дальнем Востоке. Каша из чумизы неоднократно упоминается в дневниках Арсеньева и Пржевальского.

Семена у щетинников очень мелкие, в беловатой оболочке, которая легко отделяется. Будучи злостным сорняком, оба вида щетинников иногда встречаютя на полях в огромных количествах. Семена не только использовались как крупа, но и шли на корм домашней птице, неоднократно в разных источниках мне встречались упоминания, что из щетинника даже водку гнали. Колосья легко собирать на поле, затем высушить и обмолотить. Крупу обработать так же, как семена вьющихся горцев.

Энотера, ослинник, ночная свеча

Это довольно симпатичное растение занесено к нам из Америки, где 20 видов этого рода населяют континент от Техаса до Чили. Этот вид, вероятно, появился вначале как декоративное растение, а затем распространился по всему миру. Энотера - действительно, красива, правда, интересующий нас вид - ослинник двулетний (*Oenothera biennis*) - на корону королевы красоты не претендует, основательно уступая многолетним видам - энотере миссурийской и энотере четырехгранной. Зато этот вид славится приятным запахом, появляющимся вечером.

Ночная свеча распускается по-настоящему перед самым заходом солнца, а утром закрывается. Зато в сумерках очень светлые желтые блестящие цветки привлекают не только запахом, но и своей красотой. Опыляется ночная свеча ночными бабочками.

Это высокое, до полутора метров растение с прямым, чаще неветвистым, или ветвящимся только на конце стеблем, густо облиственным, слегка пушистым, как и листья. Стеблевые листья с короткими черешками, очередные, у основания клиновидные с мелкопильчатым краем. Цветы в длинной кисти, желтые, крупные, 3-4 см в диаметре на короткой цветоножке. От цветоножки начинается завязь в форме кувшинчика с очень узким и длинным горлышком, а на конце этого «горлышка» располагаются чашечка и венчик. Лепестков - четыре, они сердцевидные с небольшой выемкой на верхушке. Днем цветы закрыты. Плод - коробочка, растрескивающаяся на четыре створки. Семена довольно крупные 1-1,5 мм длиной, светло-коричневые.

Нас, впрочем, мало интересуют цветущие растения. У ослинника съедобен корень и молодые листья. Энотера двулетняя не даром так называется - в первый год жизни она, как многие наши корнеплоды, образует мясистый белый длинный корень, похожий по виду и, немного, по вкусу, на пастернак и розетку крупных, до 30 см длиной листьев. Стебель с цветами появляется только на второй год, и

Ослинник двулетний (энотера)

довольно поздно. Энотера обычно цветет с конца июня до начала августа, семена созревают в сентябре-октябре.

Корни содержат большое количество сахаров, крахмал и инулин. Листья богаты витамином С, а так же проявляют небольшую Р-витаминную активность. Корни рекомендуется употреблять в пищу сырыми в салатах и вареными. Корни энотеры применяются в народной медицине при простуде. Листья так же едят как салат, они стимулируют деятельность желудка, печени. Я неоднократно пробовала свежую энотеру в разное время, и она мне не понравилась - у нее неприятный жгучий привкус. Вареная энотера, на мой взгляд имеет более приятный вкус.

Семена ослинника содержат до 25% жирного масла. Вот тут и начинается самое интересное. Из-за этого масла ослинник двулетний интенсивно вводится в культуру в Западной Европе. В составе энотерового масла нашли одну из жирных кислот, которая очень активно участвует в регулировке жизнедеятельности организма, совершая прямо-таки чудеса. По последним исследованиям, для поддержания общего тонуса организма, достаточно съедать в день всего одну чайную ложку семян. На вкус это вполне прилично. Толченые семена немного напоминают орехи. Правда, как и любое лечебное средство, они имеют противопоказания - глаукому.

Семена собирают в сентябре - октябре, вытряхивая их из открытых коробок.

БОБОВЫЕ

С представителями этого обширного семейства, а в нем около 700 родов и не менее 17000 видов, мы все знакомы с детства. К нему относятся такие привычные растения как фасоль и горох. Только два семейства среди цветковых растений — орхидные и сложноцветные превосходят бобовые по числу видов. Представители этого семейства узнаются в природе по сложным листьям с прилистниками и характерному плоду, который ботаники называют бобом. Как выглядит боб вы прекрасно знаете по стручкам гороха и фасоли.

От латинского названия боба (*legumen*) происходит одно из латинских названий семейства *Leguninosae*. Другое название (*Fabaccae*) связано с латинским названием рода Faba — бобы. Семейство принято делить на три подсемейства: мимозовые, цезальпиниевые и собственно бобовые или мотыльковые. Цветки этих подсемейств настолько различны, что многие ботаники предпочитают рассматривать их как отдельные семейства. Для примера сравните цветки желтенькой «мимозы», которую вы покупаете в марте (она принадлежит к подсемейству мимозовых) и обычного гороха.

Цезальпинивые — это деревья, часто очень крупные высотой иногда до 80 м (высота Спасской башни кремля 71 метр), кустарники, полукустарники и травы (последние в основном в подсемействе мотыльковых. Весьма обычны для этого семейства вьющиеся формы — лианы и травянистые и древесные. Для примера древесных лиан вспомните глицинии, украшающие дворец в Алуште — цветущие огромными соцветиями нежно-голубых цветов.

На корнях большинства мотыльковых, а именно они представляют семейство бобовых в наших условиях, имеются клубеньки. Они есть примерно у 70% растений этого подсемейства. В клубеньках поселяются бактерии, которые и вызывают образование этих, различной формы и размера, разрастаний корня. Клубеньковые бактерии способны поглощать азот из воздуха и переводить его в форму, усваиваемую растениями. Ежегодно бобовые возвращают в почву не менее 100 — 140 кг/га азота. Поэтому на участках, засеянных однолетними бобовыми нельзя выдергивать растения после плодоносения. Их скашивают на уровне земли, а корни оставляют перегнивать до весны, чтобы сохранить накопленный в клубеньках азот.

Листья бобовых сложные, с прилистниками, нередко рано опадающими. У мотыльковых они обычно непарноперистые или тройчато-сложные. Иногда верхние листочки, или большая часть из них, превращены в усики, как у гороха. У некоторых видов весь лист превращается в ус, а вместо него питательные вещества образуют прилистники. Прилистники

могут превращаться в колючки, как у белой акации. При основании черешков часто имеются особые утолщения — подушечки, с помощью которых под влиянием изменения тургора (давления воды в тканях) листья и листочки могут двигаться. Их имеют все мимозовые, цезальпиниевые и около половины мотыльковых. Листья таких растений способны двигаться в зависимости от освещения, прикосновения, или в простейших случаях, складываться на ночь.

Все мотыльковые имеют характерное строение цветков, действительно напоминающее сидящую бабочку. Это название они получили еще в XVI веке и оно часто употребляется для обозначения подсемейства бобовых. Мотыльковый венчик состоит из более крупного верхнего лепестка — флага, или паруса, который в почке охватывает все остальные лепестки, а в цветке противостоит им, два боковых лепестка образуют крылья или весла, а самые внутренние слипаясь или срастаясь в наружной части образуют лодочку, которая закрывает тычинки и завязь. Тычинок у бобовых обычно 10, у мотыльковых они, как правило, различным образом срастаются. Чаще всего они образуют трубку. Флаг служит в основном для привлечения насекомых. На нем, особенно при основании бывают яркие пятна, прожилки. Насекомое садится на край лодочки или одно из крыльев и весь цветок, лепестки которого связаны ушками и горбиками, имеющимися у каждого из четырех нижних лепестков, начинает двигаться как единая система под его тяжестью. Флаг отодвигается, крылья расходятся вниз и в стороны, лодочка опускается и тычинки и пестик касаются брюшка насекомого. Когда насекомое улетает, лепестки возвращаются в исходное положение, защищая пыльцу и пестик от дождя и незванных гостей. Для мотыльковых важен размер и вес опылителя. Перед летучей и ползучей мелюзгой, неспособной опылить цветок, он просто не откроется.

Плод бобовых так и называется — боб. Это самая характерная черта растений этого семейства, хотя сам боб может иметь самые неожиданные размеры и форму, различные выросты, комочки, перетяжки, разное количество семян

(обычно от 1 до 20). Рекорд величины боба принадлежит тропическому растению энтаде лазящей, ее плод достигает в длину полутора метров. Это самый крупный плод в мире.

Семена бобовых обычно имеют плотную блестящую кожуру, которая у некоторых видов настолько плотная, что позволяет семенам сохранять всхожесть несколько десятков лет. Однажды появилось сообщение, что удалось вырастить нормальные растения из семян люпина арктического, пролежавших в вечной мерзлоте около 10000 лет. Это рекорд сохранности семян.

Большая часть бобов при созревании растрескивается, и скручивающиеся створки разбрасывают семена на довольно большое расстояние. Это объясняется особым расположением волокон в стенках боба. Однако семена многих видов разносятся водой, ветром, животными. Среди наших растений самые разнообразные бобы у одного рода имеет люцерна.

Бобовые распространены очень широко — от Арктики до Антарктиды. Мотыльковые в этом отношении уступают только злакам. На территории бывшего СССР каждый 10-ый вид растений относится к семейству бобовых, одних астрагалов насчитывается около 1000 видов. Считается, что в травостое лесной и лесостепной зоны бобовые составляют не менее 10-20% зеленой массы растений.

Многие бобовые прекрасно приспособились к жизни в пустынях. Классический пример — верблюжья колючка, корни которой углубляются на 3-4 и более метров, пока они не достигнут почвенных вод. Во влажных субтропиках бобовые часто являются основными породами в лесах, среди них много декоративных. Так на Черноморском побережье Кавказа часто разводят деревья церциса, который уже в апреле до появления листьев покрывается багровыми цветами, сидящими прямо на стволах и ветках.

По своему экономическому значению бобовые уступают только злакам. Помимо большой группы пищевых, среди бобовых много кормовых, технических, медоносных, лекарственных, декоративных, дающих ценную древесину растений.

С некоторыми из них вы еще познакомитесь в главе о

декоративных пищевых растениях, а пока рассмотрим растения с которыми можно встретиться в природе.

Чина

Желтенькая, довольно невзрачная чина луговая (*Lathyrus pratensis*) — одно из самых обычных растений любого луга не только в Средней полосе, но и по всей России, кроме Дальнего Востока, есть она и во всех остальных республиках.

Это многолетник с длинными тонкими горизонтальными корневищами, от которых отходят придаточные корни и надземные побеги. Корневища лежат неглубоко, обычно не глубже 15 см, а главный корень заросли достигает глубины 150 см. Листики у этой чины с крупными прилистниками и одной единственной парой лопастных листочков. Вместо остальных листочков чина имеет раздвоенные на концах усики, с помощью которых она «лазит» по другим растениям. Дольки листа 2-4 см в длину и 0,5-1 см в ширину. Стебли у нее с четырьмя неясными гранями, до 1 метра длиной. Цветки собраны в кисти в пазухах листьев. На кисти их от 3 до 12, они некрупные 1-1,5 см, желтые типично мотыльковые, на верхушке паруса чуть выемчатые. Бобы продолговато-линейные, сплюснутые, около 3,5 см в длину и 5-6 мм шириной. В них 8-10 семян, при созревании бобы чернеют. Семена желтые, бурые или даже черные, с мраморной поверхностью, они мелкие 2,5-3,5 мм в диаметре, а 1000 штук их весит всего 26 граммов. Семена часто не прорастают на первый год и долго сохраняются в почве. На некоторых лугах такой запас довольно велик. В пойме Оки на каждом квадратном метре луга в почве находится около 20 семян.

Чина считается великолепным кормовым растением, большая часть ее зеленой массы — до 66% составляют листья. В ней содержится до 20% протеинов, 5% жира, много каротина и витамина С.

Нас же с вами интересуют семена чины. В Испании их используют как противовоспалительное средство. Семена этой чины пригодны в пищу. Ими можно пользоваться так же, как обычным горохом, только из-за мелкого размера они

быстрее развариваются. Большое количество семян чины скапливается при очистке зерна злаков от примесей. А при желании ее можно собрать и самим. Хотя это трудоемкая работа, особенно потому, что чина часто повреждается жуками зерновками, которые едят ее семена прямо в бобах. Для растения, которое размножается в основном вегетативно, это не страшно, а вот для заготовителей семян очень и очень неприятно.

Собирают вручную спелые бобы и сушат в мешочках, после чего они растрескиваются, выбрасывая семена. Можно сразу очищать семена от створок, если бобы достаточно сухие.

Другой вид чины — черная (*Lathyrus niger*) так же многолетник. Встречается в Прибалтике, в верховьях Волги, по Днепру, Волге, Дону, в Причерноморье, в Крыму и на Кавказе. Это лесное растение 30-80 см высотой. Встречается в лиственных лесах на опушках, среди кустарников. Стебель приподнимающийся, ветвистый, длиной 30-90 см. В нижней части почти без листьев, наверху густо-облиственный. Прилистники полустреловидные, короче черешка, узкие и длинные. Усиков у этой чины нет, черешок заканчивается щетинкой. Листья парно-перистосложные с мелкими узкими эллиптическими листочками, их 3-5 пар. С обоих концов листочки закругленные, но на верхушке имеют острие. Цветки в негустых, однобоких кистях по 4-6 штук. Венчик цветка 11-13 мм лилово-фиолетовый, флаг чуть длиннее крыльев, почти овальный, пластинка флага короче широкого ноготка. Крылья так же на длинных, слегка изогнутых ноготках, на верхушке суженные, при основании с ушками. Лодочка по нижнему краю согнута почти под прямым углом, наверху с клювиком. Иногда окраска венчика бывает грязно-фиолетовой, вплоть до коричневой: бобы длиной 4-6 см, удлиненные, гладкие, черные. Цветет с середины июня до середины августа. Это довольно теплолюбивый вид, предпочитает широколиственные леса с известковой почвой. В таких местах она выбирает участки посветлее - поляны, опушки, кустарники на краю леса.

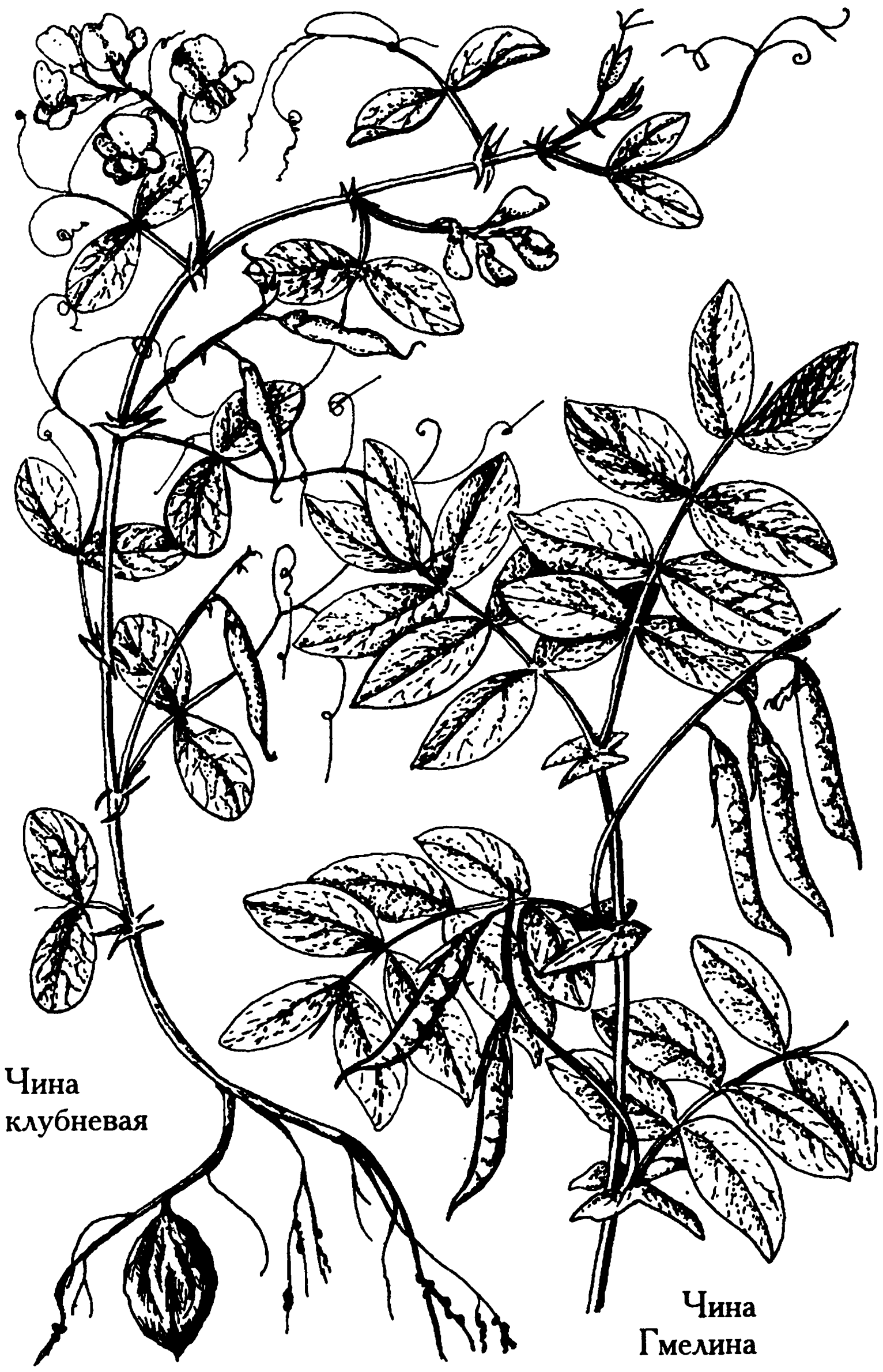
Черная чина довольно декоративна, ее иногда высажива-

Чина
луговая
Чина
черная

ют в тенистых местах. Черной она названа за то, что при сушке чернеет. В сене это заметно, но никому не мешает, а вот ботаники черные гербарии очень не любят. Нормальные растения чернеют только при неправильной сушке, что считается свидетельством отсутствия у ботаника квалификации или наличия обыкновенной лени. Поэтому к черной чине ботаники особой любви не питают.

Семена этого вида так же съедобны, но и она в больших количествах семян не дает, хотя несколько больше, чем у предыдущего вида. Собирать бобы этой чины труднее, она не образует таких больших зарослей как луговая. Собирают созревшие бобы, когда они уже потемнеют. Из них можно сразу выбрать семена, а можно завернуть в газету или положить в бумажный пакет и оставить сохнуть, при этом бобы растрескиваются, и семена из них вылетят сами. Я не оговорилась, они именно вылетят, поэтому и нужно бобы завернуть. При высыхании створки плодов скручиваются продольно в спираль, с силой выбрасывая семена. Если их не спрятать в пакет, или не завернуть, семян вы не найдете, - дальность полета 1,5-2 метра. Можно собирать и зеленые бобы с недозрелыми семенами. В этом случае они используются как заменитель зеленого горошка. Конечно он немного мелковат, но вполне съедобен.

В полутемных лесах Сибири, Урала и Тянь-Шаня растет очень крупная и красивая чина Гмелина. Она селится там в светлохвойных (сосновых и лиственных) лесах, в березняках, а в горах забирается на субальпийские и альпийские луга. По сравнению с нашими мелкими чинами это настоящий великан - достигает высоты более полутора метров. Листочки ее парно-перистых листьев имеют длину до 10 см и ширину до 5 см. Они мягкие, тонкие. Лист заканчивается острием и усика не имеет. В густом разнотравье чина Гмелина просто стоит среди других трав, у нее довольно толстый стебель, чаще их несколько. Как и прочие чины, чина Гмелина многолетник, имеет короткое толстое корневище. Цветы у нее собраны в кисти на длинных цветоносах. Они очень крупные 2,5-3 см в диаметре, сначала желтые, затем темнеющие до оранжевых. Бобы значительно крупнее, чем


Чина
клубневая
Чина
Гмелина

у видов Средней полосы, достигают длины 8 см и ширины 8-9 мм, спелые бурые с острым загнутым носиком. Недозрелые семена чины Гмелина я пробовала в Алма-Атинском заповеднике. Они похожи на зеленый горошек, сладковатые и вкусные. Местное население ест их во время сенокоса, не считая серьезной пищей, а просто как лакомство. В голодные годы семена собирали и ели как обычный горох. Так ее там и называли - дикий горох. Вегетативно чина Гмелина не размножается и нормально образует семена. Они круглые, около 4 мм в диаметре, коричневые. Можно есть и молодые бобы этой чины.

Существует один интересный вид чины, у которого едят не семена и плоды, а зелень и корни. Это клубневая чина, (*Lathyrus tuberosus*). Она иногда разводится в садах ради красивых душистых, пурпурно-красных цветов. Из-за сильного приятного запаха эти цветы в старину использовали в парфюмерии как сырье для изготовления духов. Кисти цветов односторонние, они около полутора сантиметров в диаметре. Цветет эта чина с конца июля до начала августа. Стебель слабый, на опоры клубневая чина влезает, цепляясь ветвистыми усиками своих листьев. Листья только с двумя листочками и длинными прилистниками. Листочки почти круглые, часто с острым носиком на конце. Имеет ползучее корневище, на котором образуются небольшие до 2,5 см в диаметре мучнистые клубеньки, черные снаружи и белые внутри.

Севернее границы черноземов этот вид встречается редко, но тем не менее, ее можно найти в Ленинградской области, изредка в Подмосковье, в основном по Оке, и в других районах. Зато она растет по всей Сибири, кроме Крайнего Севера, в горах Туркмении, на Тянь-Шане, на Кавказе и по всему Черноземью. Это луговое растение, на увлажняемых почвах нередко растет как сорное.

В пищу употребляют молодые листья, из которых готовят салат или используют как шпинат, в них обнаружен витамин Е, который обычно редок в растениях. Съедобны и корневые клубни клубневой чины. За них в немецком языке это растение называют земляными орехами. Свежие клубеньки имеют запах, немного напоминающий запах розы, из них

даже можно перегонкой получить эфирное масло. На вкус они сладкие, но в сыром виде имеют довольно неприятный привкус, который совсем пропадает, если их очистить и сварить в соленой воде. Отварные они сладковатые и мучнистые, их едят с маслом, или готовят пюре как из картофеля. Из сухих поджаренных клубней можно получить суррогат кофе.

Вика

Длинные сиреневые кисточки соцветий этого растения можно встретить на лугах, полянах, опушках, в разреженных лесах, на каменистых склонах, на полях в посевах и где-нибудь возле забора деревенского дома. Лишь бы было светлое место. Почва вику не волнует, ее корневые клубеньки снабжают растение азотом, поэтому вика выдерживает даже почти совсем бесплодные почвы. Корень ее углубляется до 2 метров, добираясь до почвенных вод. Хотя вика предпочитает известковые почвы, но может расти и на кислых. Интересно, что это один из немногих сорняков в полях, который практически не вредит хлебным злакам. Даже достигая своего предельного роста — 150 см он не угнетает основную культуру. Вот только при механизированной уборке мешает, спутывая стебли хлебов в сплошную массу. Зато присутствие вики повышает кормовую ценность соломы. Один из видов вики специально высевают вместе с овсом на корм скоту.

Вик на свете много, даже в Подмосковье их двенадцать видов, довольно похожих друг на друга. Отличительным признаком, позволяющим узнать представителей этого рода среди других бобовых нашей флоры является даже не длинная кисть мелких голубых или сиреневых цветов, характерная для большинства видов, а листья. У вик они состоят из очень многочисленных пар мелких листочков и оканчиваются ветвистыми усиками. К этому же роду, между прочим относятся и совершенно непохожие на наши вики культурные бобы, которые разводят как пищевое растение. Нас с вами интересуют три вида вики, встречающихся в

средней полосе России и дающих вполне съедобные семена.

Наиболее распространен среди них горошек мышиный (*Vicia cracca*). Действительно, бобы у него настолько мелкие, что вроде бы только для мыши по размеру и подходят.

Это многолетник с длинным, до 60 см сильно ветвящимся корневищем, которое залегает на глубине до 15 см и дает многочисленные придаточные корни и новые побеги. Стебли тонкие, ребристые, волосатые, лежачие или лазающие, сильно ветвящиеся, длиной до 2,5 м. Листья парно-перистые с 6-12 парами мелких линейно-ланцетных листочков, длиной 15-30 мм и шириной 3-8 мм, заканчивающиеся ветвистым усиком, прилистники полустреловидные. На листьях заметны прижатые волоски. Соцветия густые, однобокие, с очень большим количеством (25-40 шт) цветков, по длине они равны листьям, или чуть длиннее. Они выходят из пазух верхних листьев. На одном побеге бывает до 10 соцветий. Казалось бы, при таком количестве цветков вика мышиная должна давать колоссальное количество семян. Однако не тут то было, семена этому растению не особенно нужны, вполне хватает вегетативного размножения, оно образует большие куртины и пятна, хотя и не доминирует в луговых сообществах. Так вот, для сохранения вида мышиному горошку вполне достаточно, чтобы бобы завязались всего из 1-15% цветов. То есть из длиннющего соцветия с 40 цветами получается 4-6 бобов. Их может быть и больше, но тогда часть из них — пустые или с 1-3 семенами. Бобы продолговато-ланцетные, до 3 см длиной и около половины сантиметра шириной. В них до 20 шаровидных семян. Семена темно-серые, или почти черные, диаметром 2-3,5 мм. В одном килограмме их от 50 до 80 тысяч штук.

В народной медицине этот горошек используется как ранозаживляющее, кровоостанавливающее средство. В листьях есть витамины С и Р, каротин. Сухая и свежая трава используется для компрессов при нарывах. Молодая зелень мышиного горошка пригодна для приготовления супов, пюре, белково-витаминных паст. Семена используются как крупа и мука. Из-за мелких размеров они развариваются быстрее гороха и не хуже его по вкусу. Вот только сбор их — дело

Горошек мышиный
Горошек тонколистный
Вика посевная

весьма канительное. Тем не менее уж стакан-то семян на суп вполне можно собрать почти на любом лугу. Мышиный горошек можно разводить как декоративное растение, если дать ему свободно виться где-нибудь в уголке сада. Он неплохо переносит полутень, и, как я уже писала, очень неприхотлив.

Другой вид — горошек тонколистный (*Vicia tenuifolia*). Он похож на предыдущий вид. Листочков у листа 10-12 пар, стебель голый, более прямой, более крепкий и менее ветвистый. Кисти менее густые и более «растрепанные», эти два вида хорошо отличаются по своим флагам. У мышиного горошка оттиб флага равен или короче своего ноготка (внутренней части лепестка, скрытой в чашечке), а у тонколистного флаг вдвое длиннее ноготка, в остальном они очень похожи.

Этот вид встречается в основном в черноземной полосе, кроме Калининской, Ярославской и Смоленской областей. В Подмосковье его почти нет, только по Оке на самом юге области. Эти два горошка хорошо отличаются от своих многочисленных родичей длинными, многолисточковыми листьями.

Очень распространен повсюду горошек заборный, (*V. septum*), несъедобный для человека, но хорошее кормовое для животных. Кисти цветов у него короткие — их 2-8, листочков у листа тоже, всего 5-7 пар. Не путайте его с уже описанными видами.

И еще один горошек, который собственно чаще всего и зовут викой — вика или горошек посевной (*V. sativa*) встретить ее можно в основном на полях, где ее выращивают в смеси с овсом или самостоятельно. Цветки у нее двухцветные — флаг фиолетовый, а крылья и лодочка пурпурные. Иногда лодочка белая. Листочки в количестве 3-8 пар, обратно-яйцевидные или продолговатые с выемкой на кончике. Бобы прямостоячие, продолговатые, зрелые обычно тупые, с короткими волосками. Она ниже предыдущих видов — всего 30-90 см. Иногда этот вид дичает, но все же основное его место в поле. У этой вики так же едят семена.

РЕЦЕПТЫ К ЧЕТВЕРТОЙ ГЛАВЕ.

Для зелени чистеца и энотеры, молодых побегов тростника, междоузлий и оснований листьев большого манника, нижних частей побегов камыша вполне применимы все рецепты, предложенные в I главе: салаты, пюре, икра. Поскольку все они не обладают сильно выраженным вкусом, добавьте пряную зелень - укроп, петрушку, какое-нибудь растение, описанное в следующей главе.

ЗАКУСКИ.

САЛАТ ИЗ КОРНЕЙ ТРОСТНИКА

Корни тростника..... 300 г
Хрен тертый..... 60 г
Щавель..... 60 г
Сметана.....0,5 стакана
Листья душицы.....1 ч. ложка

Тростник очистить, отварить в соленой воде, мелко нарезать, добавить тертый хрен, мелко нарезанные щавель и душицу, заправить сметаной.

САЛАТ ИЗ КОРНЕВИЩА СУСАКА

Корневище сусака..... 300 г
Лук репчатый.....1 шт.

Петрушка (зелень)..... 1 ст. ложка
Масло растительное..... 2 ст. ложки
Перец, соль ..... по вкусу

Корневище отварить, очистить, мелко нарезать. Смешать с мелко нарезанным луком, петрушкой, посолить, поперчить, заправить маслом.

САЛАТ ИЗ ПОБЕГОВ РОГОЗА

Молодые побеги рогоза..... 150 г
Щавель..... 30 г
Масло растительное..... 10 г
Соль, уксус, перец..... по вкусу

Молодые весенние побеги рогоза, еще не вышедшие из земли, тщательно промыть, отварить в соленой воде. Щавель мелко нарезать, добавить рогоз, соль, перец, уксус.

ПЮРЕ ИЗ РОГОЗА

Молодые корневища и побеги рогоза..... 500 г
Тертый хрен..... 1 стакан
Соль, уксус ..... по вкусу

Весенние побеги и корневища рогоза измельчить на мясорубке, добавить хрен, соль, уксус, перемешать, поставить в холодильник на сутки. Использовать в качестве приправы к мясу и рыбе.

САЛАТ ИЗ МАННИКА БОЛЬШОГО

Междоузлия и основания листьев манника..200 г
Рис отварной..... 1 стакан
Лук репчатый..... 1 шт.
Майонез..... 0,5 стакана
Укроп, петрушка (зелень)..... 1 ст. ложка

Нижние мягкие части листьев манника и его мягкие междоузлия отварить в соленой воде 5-10 минут. Воду слить, манник охладить и мелко нарезать. Смешать с мелко нарезанным луком, рисом и зеленью. Заправить майонезом.

САЛАТ ИЗ КЛУБНЕЙ ЧИСТЕЦА № 1

Готовят только ранней весной или поздней осенью, в остальное время (после появления листьев) клубни слегка горчат.

Клубни чистеца.....100 г
Зелень укропа или петрушки.....1 ст.л.
Мята..... 3-4 листика
Сметана или майонез.....3 ст.л.

Чистец натереть на крупной терке или нарезать мелкой соломкой, добавить мелко нарезанную зелень и мяту, заправить сметаной и майонезом.

САЛАТ ИЗ КЛУБНЕЙ ЧИСТЕЦА № 2

Клубни чистеца болотного..... 200 г
Лук зеленый..... 100 г
Яйцо вареное..... 1 шт.
Сметана.....0,5 стакана

С клубней соскоблить кожицу, натереть на крупной терке, смешать с мелко нарезанным луком и яйцом, заправить сметаной.

САЛАТ ИЗ КЛУБНЕЙ ЧИСТЕЦА № 3

Клубни чистеца отварить в соленой воде. Остальное также, как описано выше.

САЛАТ ИЗ КЛУБНЕЙ ЧИСТЕЦА № 4

Клубни чистеца болотного..... 200 г
Морковь.....1 шт.
Свекла.....1 шт.
Лук репчатый.....1 шт.
Масло растительное.....3 ст. ложки
Уксус.....1 ст. ложка
Горчица.....1 ст. ложка
Соль, перец.....по вкусу

Чистец, морковь, свеклу отварить, очистить, нарезать, смешать с мелко нарезанным луком. Смешать масло, уксус и горчицу, залить салат, дать постоять 1-2 часа в холодильнике.

САЛАТ ИЗ ЛИСТЬЕВ ЧИСТЕЦА И ОДУВАНЧИКА

Чистец листья..... 100 г
Одуванчик листья..... 100 г
Яйцо крутое.....1 шт.
Масло или майонез.....2 ст.л.
Чеснок.....1 зубок

Одуванчик залить соленой водой на 20-30 минут, нарезать. Стахис очень мелко нарезать, перемешать с нарезанным яйцом и заправкой, добавить размятый чеснок.

ЧИСТЕЦ (СТАХИС) СОЛЕНЫЙ

Чтобы получить 10 кг соленого чистеца :
Чистец, сырые клубни..... 11 кг
Укроп (зелень)..... 1,2 кг
Хрен (корень)..... 200 г
Чеснок.....120 г
Перец стручковый.....40 г
Лист смородины.....240 г
Соль.....560 г
Вода..... 7,4 л

Соленый стахис готовят как огурцы. Перед засолкой его нужно тщательно промыть, чтобы удалить весь песок из складок между члениками клубня. Для этого, если они очень грязные, их нужно замочить в чистой холодной воде, приблизительно, на полчаса, а затем промыть часто меняя воду. При этом нужно не сливать воду, а вынимать из нее клубеньки, тогда вся грязь останется на дне.

Укроп мелко накрошить, хрен нарезать кружочками или лапшой. Чеснок очистить и разрезать зубчики на 3-4 части. Перец очистить от семян и нарезать на кусочки примерно 2x2 см. Готовить пряности нужно перед самой засолкой, чтобы они не сохли и не теряли эфирные масла и витамины.

Для засолки используют стеклянные банки, которые нужно предварительно пропарить или прокипятить в воде. На дно банок кладут треть приготовленных пряностей, затем банку до половины засыпают стахисом, встряхивая, чтобы он лег плотнее, затем кладут 1/3 пряностей и досыпают стахис до верха. На самый верх снова выкладывают пряности с таким расчетом, чтобы крышка их плотно придавливала. Уложенный в банки стахис заливают 7% раствором соли (на 1 литр воды - 70 г соли - 3/4 100 граммового стаканчика), банки закрывают полиэтиленовыми крышками и на 4-5 дней ставят в теплое (18-22°С) место. За это время они перебродят, затем долить недостающий рассол (в половинной концентрации) и посавить в холодильник. Есть продукт можно через месяц.

САЛАТ ИЗ КЛУБНЕЙ ЛАБАЗНИКА ШЕСТИЛЕПЕСТНОГО

Клубни лабазника шестилепестного.... 100 г
Сыр осетинский..... 100 г
Чеснок.....2 зубка
Укроп..... 1 ч. ложка
Масло сливочное.....50 г

Клубни лабазника отварить в соленой воде, очистить и пропустить через мясорубку или растолочь в грубое пюре. Сыр залить кипятком, вымочить 5-10 минут (если от не очень соленый 1-2 минуты), размять вилкой в пасту.

Смешать масло, лабазник и сыр, добавить размятый чеснок и мелко нарезанный укроп.

САЛАТ ИЗ КОРНЯ КОЗЛОБОРОДНИКА

Корень козлобородника..... 200 г
Хлеб черный, нарезанный мелкими кубиками..... 1 стакан
Сметана ..... 0,5 стакана
Соль..... по вкусу

Хлеб немного подрумянить в духовке или на сковороде, но не сушить. Корень козлобородника очистить, нарезать кружочками, смешать с хлебом и заправить сметаной.

САЛАТ ИЗ СЕМЯН ЧИНЫ

Молодые семена (бобы) чины.....200 г
Тертый сыр.....1 ст.л.
Соль по вкусу.....1 ст.л.
Растительное масло.....
Лимонный сок.....из одного ломтика

Бобы положить в соленую воду и отварить до мягкости. Отцедить и охладить. Добавить сыр, масло и лимонный сок (или несколько капель раствора лимонной кислоты).

САЛАТ ИЗ СЕМЯН ЧИНЫ ИЛИ ВИКИ С ЯБЛОКАМИ И МОРКОВЬЮ

Спелые семена чины или вики.....4 ст.л.
Морковь.....2 шт.
Яблоки..... 2 шт.
Майонез или сметана.....3 ст.л.

Семена отваривают, смешивают с натертыми яблоками и морковью, солят, заправляют майонезом или сметаной.

СУП ИЗ РОГОЗА

Рогоз.....150 г
Морковь ..... 10 г
Репчатый лук.....15 г
Жир..... 5 г
Сметана.....20 г
Бульон или вода..... 350 г
Уксус.....

Корневища и побеги рогоза тщательно вымыть, порезать на кусочки, длиной 3 см, вымочить в уксусе, пропустить через мясорубку, сварить до готовности. Добавить пассерованные лук и морковь, довести до кипения. Перед подачей заправить сметаной.

СУП ИЗ ЧИСТЕЦА

Клубни чистеца болотного..... 200 г
Морковь.....1 шт.
Лук репчатый.....1 шт.
Пастернак или петрушка (корень)..... 1 шт.
Рис.....0,5 стакана
Бульон или вода..... 1 литр

Чистец отварить в подсоленной воде, очистить от кожицы и пропустить через мясорубку. Морковь и петрушку нарезать тонкими кружочками. Луковицу разрезать пополам и испечь на сковороде без масла до золотистого цвета.

Морковь, петрушку, лук залить кипятком и проварить 10-15 минут, вынуть лук, всыпать рис, и чистец варить еще 20 минут. За 10 минут до конца варки положить лавровый лист.

СУП ИЗ МОЛОДЫХ ПОБЕГОВ РОГОЗА, КАМЫША ИЛИ ТРОСТНИКА

Молодые побеги..... .300 г
Морковь.....1 шт.
Картофель.....2 шт.
Мука.....2 ст. ложки
Масло.....2 ст. ложки
Вода.....1 литр
Соль, лавровый лист.....по вкусу

Побеги отварить, пропустить через мясорубку. Картофель нарезать, залить кипятком, варить 5 минут. Положить пюре из зелени и натертую на крупной терке морковь, лавровый лист и проварить еще 5-10 минут. Муку смешать с маслом, выложить в суп, довести до кипения, чтобы суп загустел.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КОРНЕМ ЭНОТЕРЫ

Корень энотеры..... 1 шт.
Картофель.....3-4 шт.
Морковь.....1 шт.
Вермишель..... 0,5 стакана
Жир..... 2 ст. ложки
Вода.....

Картофель нарезать кубиками, отварить в воде или бульоне до полуготовности, положить вермишель. Морковь и энотеру натереть на крупной терке, слегка обжарить на масле. Положить в(суп вместе с вермишелью и варить до готовности.

СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ ИЗ СУХАРЕЙ И СЕМЯН ЭНОТЕРЫ

Семена энотеры.....0,25-0,5 стакана
Сухари молотые.....1 стакан

Молоко.....0,5 л
Яйца..... 2 шт.
Мука.....1 ст.ложка

Энотеру растолочь или смолоть на кофейной мельнице. Сухари залить молоком так, чтобы оно их покрыло, дать набухнуть. Вбить яйца, всыпать муку из энотеры и муку, замесить тесто. Остаток молока смешать с водой, в кипящую жидкость мокрой ложкой опускать комочки теста, варить 5-6 минут, соль или сахар добовлять по вкусу.

СУП ИЗ МУКИ БОБОВЫХ

Мука из бобовых.....0,5 стакана
Картофель..... 2 шт.
Морковь.....1 шт.
Кожа от окорока или копченое сало...50 г
Вода..... 1 л
Тмин..... 1/4 ч.л.

Семена съедобных бобовых, собранные осенью, размолоть в кофейной мельнице. Кожу от окорока отварить в воде, добавить картофель и морковь, варить еще 5-10 минут, гороховую муку, разболтать в 0,5 стакана холодной воды, вылить в суп, варить еще 15-20 минут. Всыпать толченый тмин. Если суп варится с салом, его добавляют в конце варки, предварительно мелко нарезав и обжарив до получения шкварок.

РОГОЗ СОЛЕНЫЙ СО ЩАВЕЛЕМ

Корневища и побеги рогоза..... 1 кг
Щавель.....500 г
Соль..... 100 г
Тмин.....15 г

Промытые рогоз и щавель измельчить сечкой, уложить в стеклянные банки, посыпая солью с тмином. Использовать для заправки супов за 10 минут до готовности из расчета 3 столовые ложки смеси на 1 порцию.

МУКА ИЗ КОРНЕВИЩ

Все корни и корневища упомянутые в этой главе можно высушить, нарезанными на ломтики, затем размолоть в кофейной мельнице. Полученную муку употребляют как добавку к обычной муке (до 25 %) или для заправки супов (1-2 столовая ложка на порцию).

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ОХОТНИЧЬИ ХЛЕБЦЫ ИЗ ПЫРЕЯ

Корни пырея.....1 кг
Яйцо.....2 шт.
Молоко..... 1 стакан
Мука.....1 стакан
Дрожжи..... 25 г

Вымытые корни пырея отварить, дважды пропустить через мясорубку, добавить дрожжи и часть молока, оставить для брожения на 6-10 часов. Влить оставшееся молоко, яйца и добавить муки до нужной густоты. Сформировать маленькие булочки и выпечь.

ПЮРЕ ИЗ КОРНЕЙ ЭНОТЕРЫ

Корни энотеры испечь в духовке или на костре, пропустить через мясорубку. Подавать, полив жареным в масле луком.

КЛУБНИ СТРЕЛОЛИСТА ПЕЧЕНЫЕ

Испечь клубни в духовке на противне или в золе костра, очистить от кожуры, подавать с маслом. Так же, как и стрелолист, можно запечь корневища сусака, тростника, рогоза, камыша.

КАША ИЗ КЛУБНЕЙ СТРЕЛОЛИСТА

Клубни стрелолиста..... 250 г
Молоко..... 1 стакан
Сахар..... 1 ст. ложка

Свежие клубни стрелолиста варить в подсоленной воде 5 минут. Очистить от кожуры, пропустить через мясорубку. Добавить молоко и сахар, варить до желаемой густоты.

ВАРЕНЫЕ КЛУБНИ ЧИСТЕЦА

Чистец (клубни)..... 200 г
Сухари..... 0,5 стакана
Масло.....2 ст. ложки

Чистец отварить в соленой воде, очистить от кожицы, подогреть. Залить поджаренными сухарями с маслом.

Аналогично готовятся корневища и клубни стрелолиста.

ЧИСТЕЦ БОЛОТНЫЙ В ТЕСТЕ ЖАРЕНЫЙ

Чистец (клубни)..... 600 г
Мука..... 100 г
Яйца.....3 шт.
Масло растительное..... 4 ст.л.
Пиво..... 0,5 стакана
Жир для жарки

Муку смешать с желтками, маслом и пивом в жидкое тесто, взбить в крепкую пену белки и осторожно ввести их в тесто. Чистец вымыть, очистить, порезать вдоль пополам. Обмакивать в муку, затем в тесто и жарить в масле до образования хрустящей корочки.

ПЮРЕ ИЗ СУСАКА

Корни сусака.....200 г
Репчатый лук.....50 г
Щавель.....50 г
Масло.....1 ст. ложка
Соль, перец.....по вкусу

Промытые корни сусака варить 15-20 минут, пропустить через мясорубку, добавить измельченный щавель, пассерованный лук, соль, перец и варить до готовности.

СУСАК ОТВАРНОЙ С СОУСОМ ИЗ НАСТУРЦИИ

Сусак (и/или рогоз, тростник),
корневища..... около 500 г
Сметана.....2/3 стакана
Листья настурции.....2 ст.л.

Корневища сусака отварить до мягкости в соленой воде с растительным или сливочным маслом (1 ч.л. на 1 л). Сметану подогреть, прибавить мелко нарезанную настурцию, соль, перец по вкусу, лимонную кислоту (если сметана не кислая).

ЗАПЕКАНКА ИЗ КОРНЕЙ ПЫРЕЯ

Корни пырея.....200 г
Яйцо.....2 шт.
Сухари..... 1 стакан
Молоко..... 0,5 стакана

Масло.....2 ст. ложки
Соль, перец.....по вкусу

Пырей отварить, пропустить через мясорубку. Сухари поджарить без жира до золотистого цвета, положить в горячее масло, залить молоком. Смешать пырей, сухари и яйца, выложить в форму, запечь.

ТУШЕНЫЕ КОРНЕВИЩА РОГОЗА

(Кащеев)

Молодые корневища рогоза.....200 г
Картофель.....150 г
Укроп.....5 г
Жир.....10 г

Корневища и побеги рогоза тщательно вымыть, нарезать на кусочки длиной 2-3 см. Отварить в посоленой воде, воду слить. Соединить рогоз с картофелем, нарезанным брусочками, добавить жир, соль и жарить до готовности. Готовое блюдо посыпать укропом.

МЯСО ЖАРЕНОЕ С ГАРНИРОМ ИЗ ПЫРЕЯ

(Кащеев)

Корни пырея.....150 г
Мясо.....150 г
Жир.....10 г
Перец, уксус.....по вкусу

Вымытые корни пырея отварить, порезать на кусочки длиной 2-3 см, поджарить и подать в качестве гарнира к жареному мясу. Можно потушить пырей вместе с мясом и уксусом.

БУЛОЧКИ ИЗ МУКИ БОБОВЫХ

Мука из бобовых.....0,5 стакана
Мука пшеничная.....1,5 стакана
Кефир.....0,5 стакана
Сода.....0,25 ч.л.
Соль.....0,25 ч.л.
Яйцо.....1 шт.
Масло для жарки

Семена бобовых, собранные осенью измельчить в кофейной мельнице. Заместить тесто, раскатать слоем около 1 см, вырезать стаканом круглые булочки, поджарить на масле с двух сторон под крышкой. Подавать горячими.

ПУДИНГ ИЗ ОВОЩЕЙ И ЗЕЛЕНИ С ЧИНОЙ ИЛИ ВИКОЙ

Незрелые семена чины или вики.....3/4 стакана
Зелень шпинатных трав (лебеды, мари,
амаранта, лопуха и т.д.).....100 г
Морковь.....2 шт. (200 г)
Цветная капуста.....100 г
(Можно заменить пастушьей сумкой)
Масло.....100 г
Мука.....120 г
Молоко.....2 стакана
Яйца.....5 шт.
Соль, перец.....по вкусу
Сухари молотые для формы
Укроп или петрушка.....по вкусу

Муку смешать с маслом, слегка обжарить, залить молоком и при помешивании сварить густое тесто, отстающее от стенок кастрюли. Слегка охладить, по одному вбить в него желтки, затем взбитые в пену белки. Разделить тесто на три части. Морковь нарезать и потушить с ложкой масла.

В одну треть теста положить морковь, петрушку и

горошек. Во вторую молотые или мелко нарезанные шпинатные травы, поперчить.

В третью вареную капусту или пастушью сумку. Формочки или чашки смазать маслом и посыпать сухарями на 2/3 объема наполнить тестом, укладывая его слоями (морковку в середину). Формочки поставить в большую кастрюлю с водой, воды должно быть не выше 1/3 формочек. Кастрюлю закрыть крышкой и варить с момента закипания 20 минут. Готовый пудинг выложить на тарелки, перевернув формочки. Подавать со сметаной или свежими помидорами.

ДЕСЕРТЫ

НАЧИНКА ДЛЯ ПИРОЖКОВ И ПЕЧЕНЬЯ ИЗ ЭНОТЕРЫ

Семена энотеры..... 1 стакан
Густое варенье или повидло.....1 стакан

Семена энотеры смешать с вареньем и два раза пропустить через мясорубку.

ПРЯНЫЕ РАСТЕНИЯ

Эту огромную группу растений пришлось вынести в отдельную главу, хотя появляются они в разное время, от ранней весны до поздней осени. Собственно говоря, пряности трудно отнести к пищевым растениям - уж в очень небольших количествах они обычно используются. Но, как говорится, мал золотник, да дорог. Пряные растения не только улучшают вкус и запах пищи, что само по себе уже важно, но и улучшают ее усвоение, доставляют нам многие необходимые микроэлементы, эфирные масла, смолы, дубильные вещества, алкалоиды и гликозиды.

Как приправы или пряности применяются различные части растений: корень и корневища (дягиль, аир), листья и побеги (мята, укроп), плоды и семена (тмин, кориандр), цветы и бутоны (донник), у тропических растений иногда используется кора (корица). Знание кухонных приправ и их применение - это целая наука, о чем свидетельствуют поваренные книги с древнейших времен и даже сказки, вспомните сказку Гауффа «Карлик Нос», где приправы обладают не только кулинарными достоинствами, но и

волшебной силой. Очень многие пряные растения применяются в медицине для регулирования пищеварения, обмена веществ, лечения других заболеваний.

К сожалению, в последнее время искусство применения пряностей основательно забыто. Откройте любую поваренную книгу конца прошлого - начала нашего века. Далеко не все приправы вам знакомы. Например, знаете ли вы мускатный орех, мускатный цвет, кардамон, майоран, шалфей? Зато лавровый лист применялся значительно реже. Набор пряностей на нашей кухне в большинстве случаев свелся к черному перцу, лавровому листу и в лучшем случае, корице и гвоздике. Летом появляется укроп и петрушка. А между тем нас окружает огромное количество растений, применения которых Вы просто не знаете. О тех из них, которые можно встретить в нашей природе, я и хочу вам рассказать. Кое-что на эту же тему вы найдете и в главе о съедобных декоративных растениях.

Подавляющее большинство наших местных пряностей дают растения двух семейств - уже хорошо вам знакомые зонтичные или сельдерейные и губоцветные или яснотковые.

Травы и приправы из них могут доставить нам большое удовольствие. Если мы попробуем их в нашей кухне, они сделают ее более оригинальной по вкусу и более полноценной с точки зрения диетологии. Не стоит отказываться от экспериментов под предлогом непривычности новых приправ или недостатка кулинарного опыта. Для начала добавьте новую приправу в небольшом количестве, помните, что обычно она не должна заглушать естественный вкус продукта, хотя и это бывает необходимо. Постепенно вы не только научитесь, но и войдете во вкус, ваша коллекция приправ разрастется.

Прежде всего вернемся к тем растениям, с которыми мы уже знакомы. Начнем с зонтичных. Это дягиль, его добавляют в супы для придания им сельдерейного аромата и готовят цукаты, рецепт которых вы найдете во второй главе. Вспомним сныть, которую не только можно есть, как

самостоятельное растение, но и использовать в качестве заменителя моркови и петрушки в летних супах. Для этого пучок старой, уже жесткой и невкусной сныти кладут в бульон, которому она придает красивый зеленоватый цвет и приятный аромат. Из готового бульона ее нужно выбросить.

Все пряные травы после их заготовки и сушки лучше всего хранить в темных стеклянных или металлических баночках с плотными крышками. Хотя в зарубежных журналах любят показывать висящие на кухне пучки трав, я вам не советую этого делать по нескольким причинам. Во-первых, на кухне травы пылятся, а на кухне с газовой плитой еще и покрываются продуктами неполного сгорания газа - липкой массой, которую ничем не удалить. Все это затем окажется в вашей тарелке. Во-вторых, висящие на свету и сквозняке травы быстро теряют действующие вещества, выгорают, перестают пахнуть и лишаются большей части своей биологической ценности. В третьих, такой способ хранения неэкономен, отломить нужное количество сырья из пучка трудно, листья, цветки и прочие мелкие части растений легко осыпаются, отламываются лишние веточки, все это теряется и выбрасывается. Не запасайте лишних трав, они часто имеют небольшой срок годности, некоторые всего год, и не нужно их зря истреблять. Наиболее удобная тара для хранения «расходных» запасов - это баночки из-под детского питания. У них вполне подходящая емкость, они не занимают много места и хорошо закрываются. Лучше сделать для баночек специальную полочку, чтобы они были всегда под рукой. Повесить ее нужно так, чтобы удобно было брать нужную баночку, но в таком месте, где они не окажутся под струей пара из кастрюль или раковины, чтобы травы не сырели и не портились раньше времени.

Рецепты с использованием пряностей настолько индивидуальны, что вывести какие-то закономерности невозможно, поэтому я дала несколько примеров использования пряностей для каждого растения отдельно.

Бедренец-камнеломка

Камнеломка-бедренец,
Мелкоцвет!
Его венец
Крепко сжат к сухой погоде,
А к дождливости - раскрыт.
Водохлебка, ненасыт!

Т. Смертина
«Разрыв-трава»

Уже в апреле на лугах и склонах появляются из-под снега изящные перистые листочки бедренца (*Pimpinella saxifraga*). Растение это многолетнее, весной развивается рано и зеленеет до поздней осени. Нижние прикорневые и верхние стеблевые листья этого растения настолько различаются между собой, что рассматривая их в отдельности вы никогда не догадаетесь, что они принадлежат одному стеблю. Прикорневые листья очень темного зеленого цвета, непарноперистые, на черешках с яйцевидными крупно зубчатыми листочками, числом обычно от 3-х до 5 пар, конечный листочек иногда немного крупнее остальных, с тремя лопастями. Листья на стебле рассечены сильнее - каждый листочек почти перистый, лист с влагалищем. Самые же верхние листочки, не похожи и на эти листья - они простые, перисторассеченные, часто просто из трех долек. А возле соцветий и этих долек не остается, такое впечатление что кто-то обрезал листья ножницами, оставив только влагалища и «огрызок» листовой пластинки. У бедренца довольно длинный, веретеновидный, ветвистый корень, а корневая шейка с большим пучком остатков листьев, темных и волокнистых. Кое-где на Западе, в том числе в Германии, бедренец иногда разводят как пряное растение. Его семена считаются полноценным заменителем тмина и аниса. С анисом бедренец близкий родственник, они принадлежат к одному ботаническому роду. Благородный анис тоже бедренец, но однолетний,

и введенный в культуру во времена столь незапамятные, что его дикого предка не сохранилось. А вот бедренец-камнеломка растет по всей Европе, в Иране, Малой Азии, а на Востоке добирается до самых Саян. Камнеломкой его зовут за способность расти на сухих лугах и каменистых склонах, где с июня до августа появляются некрупные зонтики его белых или розоватых цветочков.

Все растение содержит эфирное масло. Интересно, что камнеломка по запаху немного напоминает огурцы, а вот запах чистого эфирного масла скорее неприятный. Наиболее пахучие части растения - корень, содержащий от 0,02 до 0,7% эфирного масла и особенно, плодики - 1,6-3,0%. Запах листьев немного слабее, зато в них есть каротин, аскорбиновая кислота, до 11% белка, 2,6% жира, 32% клетчатки и 8,5% золы, в которой значительно содержание таких нужных организму элементов как калий и кальций.

Вкус листьев бедренца немного терпкий, но приятный. Молодые листья и корень добавляют в салаты, винегреты, супы, используют как приправу в колбасном производстве. Его также употребляют для приготовления блюд из яиц и сыра, плова (семена), вареной и запеченой рыбы, особенно рекомендуют листья бедренца в блюда из помидор и к капусте кольраби. (Бедренец при его жевании вначале пряный, затем начинает напоминать огурцы, причем чем дальше, тем заметнее. Аромат бедренца усиливается и становится приятнее при добавке в блюдо нескольких капель лимонного сока). Готовят на бедренце и пряный уксус. Наземную часть, семена и цветки бедренца используют для отдушки напитков, которым они придают золотистый цвет и приятный запах. Траву также клали в пиво, а на корне настаивали водку, которая помимо оригинального запаха приобретала и не менее оригинальный цвет - синий. Листья употребляли и как суррогат чая (так называемый чигирский чай). А вот настойка на цветках считается одной из благороднейших и имеет золотистый цвет. Соцветия как и укроп кладут в рассол для огурцов, помидоров, используют при маринновании патиссонов.

Как и все пряные растения, бедренец-камнеломка имеет определенное лекарственное значение. Он входит в фарма-

Бедренец-
камнеломка

копеи Норвегии, Швейцарии и других стран Западной Европы, упоминается во всех травниках, начиная с 16 века. Отваром бедренца-камнеломки умывались для предохранения от чумы и холеры. Не знаю, как чуму и холеру, а более «мелкие» болезни бедренец все-таки лечит. Как лекарственное сырье применяют корни. Они используются в качестве отхаркивающего, вяжущего, потогонного, мочегонного при простуде, катаре верхних дыхательных путей. Наружно - для полоскания горла. В народной медицине, как всегда бывает, это растение применяется несколько шире. К уже упомянутому нужно добавить подагру, бронхиальную астму, а спиртовую настойку рекомендовали при запоре. Так что, если после прочтения этой главки вы решили сделать голубенькую настойку, перед ее употреблением подумайте о последствиях.

Бедренец ценят не только кулинары, но и пастухи. Это некрупное растение тем не менее очень живуче, оно нечувствительно к холодам и засухе, хорошо переносит постоянное скашивание, а эфирное масло хорошо действует на пищеварительные органы животных и к тому же способствует увеличению удоев молока.

РЕЦЕПТЫ

ПАСТА БУТЕРБРОДНАЯ С БЕДРЕНЦОМ

Бедренец (трава резаная).....0,5 стакана
Сыр плавленный.....1 шт. (100 г)
Масло сливочное.....50 г
Вода.....0,5 стакана

Сыр при слабом нагревании смешать с 0,5 стакана воды, до образования однородной массы. В теплую массу выложить масло и бедренец, посолить по вкусу. Можно использовать не только на бутербродах, но и класть в горячие макароны или вермишель.

ПРИПРАВА К МЯСУ С СЕМЕНАМИ БЕДРЕНЦА

Семена бедренца.....0,5 стакана
Крыжовник зеленый.....2 стакана
Чеснок.....1 головка
Мята свежая.....2-3 веточки
или сухая.....0,5 ч. ложки
Соль.....1 ч. л.

Семена бедренца истолочь в ступке или размолоть в кофемолке в мелкий порошок. Чеснок очистить, смолоть вместе с крыжовником в мясорубке, смешать с бедренцем и мятой. Подавать к отварному и жареному мясу.

СУП С БЕДРЕНЦЕМ И КЛЕЦКАМИ

Бедренец, зелень.....3 ст. л.
Яйцо.....1 шт.
Мука.....1 ст.
Масло сливочное.....1 ст.л.
Соль, перец.....по вкусу
Вода.....1 л

Из муки, яйца и 1 яичной скорлупки воды замесить крутое тесто, раскатать, порезать узкими полосками и, на посыпанной мукой доске, порубить ножом на мелкие кусочки. Отварить в соленой воде, до мягкости, добавить бедренец и масло и еще 1-2 минуты прокипятить. Готовится за 15-20 минут.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СЫРОК С БЕДРЕНЦЕМ-КАМНЕЛОМКОЙ

Картофель.....1 кг
Яйца.....3-4 шт.
Семена бедренца.....1,5 ст.л.
или зелень бедренца.....0,5 стакана
Сливки.....2 ст.л.
Соль

Картофель отварить, размять горячим, выложить в кастрюлю, поставить ее в большую кастрюлю с горячей водой, поставить на огонь, помешивая и сильно нагреть. Вбить по одному яйца, влить сливки, всыпать бедренец, посолить. Хорошо взбить массу, переложить в чистый холщовый мешочек или капроновый чулок, завязать, положить под груз. Подают к пиву или холодному мясу.

Такой же сырок можно приготовить с тмином, душицей, донником, мятой, чабрецом.

Тмин.

Нецветущее растение тмина (*Carum carvi*) очень похоже на морковь. Нижние листья на длинных черешках, верхние на коротких, до цветения они сжатые. Черешки верхних листьев расширены во влагалище. Пластинка листа дважды или почти трижды перистая. Соцветие - сложный зонтик с 8-16 неодинаковыми лучами, в поперечнике 4-8 см, обертки нет, оберточек тоже. Зонтики мелкие, около 1 см в диаметре. Лепестки белые или розоватые.

Тмин - обычное растение лугов, предпочитающее слегка влажные места, цветет в июне-июле, семена созревают в августе-сентябре. Плод тмина - двусемянка, которая при сушке распадается на две узкие, длинные, слегка серповидные семянки с продольными ребрышками.

Тмин - одно из древнейших пряных и огородных растений. Его семена обнаружены при раскопках свайных поселков. Уже в Древней Греции не могли объяснить за древностью происхождения его названия.

К роду тмин принадлежат 30 видов, распространенных в Европе и Азии, на территории бывшего СССР их 10, но съедобным считается только один, зато наиболее распространенный. Он встречается по всей Европе, в Северной Африке, в Центральной и Средней Азии, на Камчатке. Где он растет сам, а куда его занес человек, неизвестно. Зато точно известно, что в Северной Америке и Новой Зеландии тмин растение заносное.

Весной до цветения, особенно в мае, съедобны молодые

«дудочки» тмина. Съедобны и его корни, Роллов пишет, что их даже заготавливали на зиму с уксусом и медом. Тмин официально считается двулетним растением, однако хорошо известны и встречаются в культуре его однолетняя и многолетняя формы, внешне совершенно не отличающиеся одна от другой. Разумеется, съедобные корни бывают только у двулетней формы тмина и то до цветения. У многолетнего же растения их можно выкапывать только осенью первого или весной второго года роста, после этого корни становятся деревянистыми и несъедобными.

Нас же с вами, в основном, интересуют плоды тмина. Именно они используются как пряность и лекарственное средство. Заготавливать тмин на семена, как и другие зонтичные, нужно тогда, когда он только начинает созревать - т. е. при побурении первых зонтиков. Если ждать, пока поспеют последние плодики, можно ничего не дождаться - они очень легко осыпаются. Поэтому сбор тмина ведут или ранним утром по росе, или после дождика, когда растения влажные и семена не так сильно осыпаются. Растения либо выдергивают (у двулетника), либо обрезают всю наземную часть. Сушат тмин на подстилке, чтобы не потерять осыпавшиеся семена. При сушке заодно созревают и остальные зонтики с плодами. Когда весь тмин высохнет, его обмолачивают, затем просеивают через сито, а при необходимости и провеивают, чтобы удалить мусор.

Хранят плоды тмина в банках или коробках, лучше плотно закрытых, чтобы не терять эфирное масло. Кстати, семена тмина имеют большую пищевую ценность. У Роллова упоминается, что черкесы готовили из них муку, шедшую на хлебопечение, конечно не в чистом виде. Такой хлеб имел, с нашей точки зрения, сильный запах, но нужно учесть, что в плодах содержится до 20% белков, до 16% жирного масла и до 7% эфирного масла, т.е. даже сами по себе они весьма питательны.

Тмин очень любят в Прибалтике, там это одна из основных приправ, которую добавляют в хлеб, булочки, печенье, творог, сыры, овощные, рыбные и мясные блюда. Характерный запах рижского хлеба объясняется присутстви-

Тмин
обыкновенный

ем в нем тмина. Входит тмин и в другие ржаные сорта: ароматный и бородинский, но там его меньше. Кладут тмин и при солке и консервировании рыбы - сельди, хамсы, килек. Очень хороша с тмином квашеная капуста, можно положить его и в соленые огурцы и помидоры. Часто попадается тмин и в копченых колбасах. Очень ценят его на Кавказе, там это не только популярная приправа, но и одно из основных лекарств.

Тмин незаменим при приготовлении жирного, трудно перевариваемого мяса - баранины, свинины. И особенно важны эти мелкие плодики при варке блюд из бобовых - гороха, фасоли, чечевицы. Он не только делает их вкуснее, но и предотвращает неприятные последствия - вздутие живота, облегчая переваривание пищи.

Разнообразное применение тмина этим не исчерпывается. В Германии на тмине настаивают небезызвестный «кюммель» (кстати, кюммель по-немецки означает тмин, а по английски тмин звучит и вовсе интересно - каравай), который упоминается даже в «Войне и мире» Толстого. Русская тминная водка тоже в свое время славилась. Эфирное масло тмина получают перегонкой плодов с водяным паром и используют его в мыловарении, парфюмерии, медицине.

Я уже неоднократно упоминала лечебное значение тмина. Тмин применяют в различных сборах при нарушениях работы кишечника, особенно у детей и больных пожилого возраста. Плоды тмина улучшают отделение желчи, желудочного сока и пищеварительную функцию поджелудочной железы. Их назначают при гастритах, холециститах, панкреатитах. Тмин используют и при воспалительных заболеваниях органов дыхания. Настой плодов тмина готовят из 20 г (2 столовые ложки) сырья на 200 мл (стакан) воды. Тмин заливают горячей кипяченой водой, нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают и процеживают. Доливают кипяченой водой до 200 мл. Хранится настой в холодильнике не более 2 дней. Принимают по 1/4-1/2 стакана 2-3 раза в день после еды. Назначают тмин и ослабленным детям, которых еще и купают в тминных ваннах. Тмин вызывает

увеличение отделения молока у кормящих матерей. Да простят меня читатели, но коровам в корм тоже добавляют тмин с теми же целями. А при получении эфирного масла использовали остатки тмина на корм скоту. Кстати, его охотно едят все травоядные, выбирая на лугах мягкие, весенние стебельки. Были даже попытки разводить его именно как кормовое растение.

А для получения семян, тмин культивируют давно и широко. Особенно много тмина выращивают в Голландии, Германии, Венгрии, Австрии и на Украине, особенно в Хмельницкой и Винницкой областях.

Собирая семена тмина в природе будьте осторожны, чтобы не столкнуться с уже знакомым вам болиголовом. Внешний вид семян, действительно, похож, но обязательно обратите внимание на чем эти семена растут. Ошибка вполне может стоить вам жизни.

Прежде всего, обратите внимание на высоту растения. Даже самые мощные кусты тмина не превышают 80 см, а обычно они ниже. Болиголов же, хотя и считается, что его наименьшая высота 60 см, бывает таким очень редко и в очень плохих условиях. Обычная его высота метр с лишним, иногда до 150 см. Так что, собирая тмин, все рослые зонтичные лучше сразу обойти стороной.

Вторым признаком можно считать запах - болиголов пахнет мышами, а запах тмина трудно с чем-нибудь спутать. Но этот признак ненадежен. Если вы собираете тмин, руки у вас очень скоро приобретут его запах, а сухой болиголов ничем не пахнет.

Обратите внимание на стебель растения. У тмина он тонкий, даже в нижней части не толще карандаша. Сухие стебли тмина темно-коричневые, зонтики и зонтички небольшие. У болиголова стебель толстый, в нижней части во всяком случае значительно толще карандаша. На живых растениях у основания стебля и вверх по нему хорошо заметны малиновые пятна. Засохший стебель болиголова остается светлым, иногда почти белым. Осенью на нем еще слегка заметны пятна, а весной он приобретает голубоватый оттенок. И зонтики более крупные - 5-10 см в диаметре.

Самым надежным способом различить эти два растения, или как говорят в таких случаях диагностическим признаком, является форма их семян. У тмина семена длинные, узкие, едва изогнутые, с пятью продольными гладкими ребрышками. У болиголова плодики более круглые, с сильно загнутым назад носиком на верхушке, ребер тоже пять, но они волнистые. На разрезе, если рассмотреть его под лупой видно, что поперечный срез тмина почти пятиугольный и между уголками в стенке плода есть пять пустых полостей - канальцев. У болиголова поперечный срез почти круглый, ребрышки как-бы приклеены сверху окружности, канальцев нет.

БЛЮДА С ТМИНОМ

ПЕЧЕНЬЕ ТМИННОЕ

Вареный картофель..... 1 стакан
Мука.....1 стакан
Маргарин или масло.....1 стакан
Тмин.....2-3 ст. л
Соль..... 1/4 ч. л.

Замесить тесто из мягкого маргарина, муки и размятой картошки. Раскатать в пласт толщиной около 1 сантиметра, посыпать тмином, нарезать палочками и испечь в духовке до золотистого цвета.

ТВОРОЖНЫЕ ТМИННЫЕ КОЛБАСКИ

Творог..... 150 г
Картофель вареный..... 300 г
Яйца..... 2 шт.
Тмин.....1 ч. л.
Булка тертая (или панировочные сухари)....1-2 ст. л.

Творог растереть в пышную массу, картофель пропустить через мясорубку или размять, добавить в творог, вбить 1 яйцо, добавить тмин и соль. Если масса будет слишком

жидкой, добавить тертую булку. Из массы формируют колбаски в форме тонких сосисок, обмакивают их во взбитое яйцо, затем в тертую булку и жарят на разогретом жиру до золотистого цвета. Подают с гарниром из шпината или любых других овощей.

КАШУБСКИЙ СУП С ТМИНОМ

Бульон мясной.....1,3 л
Тмин.....100 г
Масло.....30 г
Мука.....30 г
Сметана.....0,5 стакана

Тмин прокалить на маленькой сковороде, пока он не начнет отскакивать от дна, залить двумя стаканами бульона и варить около часа. Процедить, вылить в оставшийся бульон, заправить мукой, обжаренной с маслом и добавить сметану. Подавать с гренками.

АРОМАТНАЯ СОЛЬ

Взять в равных количествах семена сельдерея, петрушки, укропа, тмина. Все семена тщательно растереть в ступке или очень мелко размолоть в кофейной мельнице, добавить мелкую соль. Использовать при приготовлении салатов, соусов, супов. Хранить в закрытой банке в сухом помещении.

МОКАНКА

(белорусская кухня)

Творог.....1 стакан
Сметана.....1/4 стакана
Молоко.....0,5 стакана
Кефир или простокваша.....1/4 стакана
Картофель вареный.....2 шт.
Огурец.....1 шт.
Зелень тмина.....0,5 ст.ложки

Творог растереть со сметаной, постепенно добавить смесь молока и кефира, пока не получится густая пушистая масса, похожая на сметану. Дать постоять в холодильнике 10-15 минут. Картофель и огурцы нарезать, мелко нарезать тмин, залить все готовой моканкой. Пропорции творога, сметаны, молока и кефира можно менять произвольно, но жидкости по объему должно быть столько же, сколько творога.

Пастернак

Пастернак (*Pastinaca sativa*) - одно из обычнейших зонтичных наших лугов, отличающееся от других растений своей светлой желтовато-зеленой окраской. Это растение во время бутонизации и начала цветения небезопасно. Как и упомянутые в этой книге борщевики оно вызывает солнечные ожоги. Тем не менее пастернак некогда был одним из основных пищевых растений в славянских странах.

Культурный и дикий пастернак ботанически до сих пор практически не отличаются и не разделяются, как например морковь, на два вида. Культурный пастернак отличается от дикого только размером корня. Это, как многие зонтичные, двулетнее растение, образующее в первый год розетку листьев и мясистый корень, и цветущее на второй год. После плодоношения пастернак погибает.

Для своего развития пастернак требует достаточной влажности, предпочитает тепло, поэтому в культуру вошел в основном в местах более теплых - на Украине, в Польше, севернее в культуре его заменили репа и брюква.

Польские авторы неоднократно упоминают, что до появления картофеля именно пастернак был у них основным овощем для зимнего хранения. Если корень культурного пастернака достигает веса около килограмма, то у дикого он редко бывает толще пальца и немного жестковат, однако вполне пригоден в качестве пряности.

Пастернак имеет сильный запах, похожий на запах петрушки и применяется точно так же. Его кладут в супы и борщи вместе с другими овощами. Незаменим пастернак при засолке огурцов и помидоров, особенно в тех случаях, когда

Пастернак
посевной

они не стерилизуются, а хранятся в погребе. Добавка большого количества корня пастернака не только улучшает вкус засоленных овощей, но и предохраняет их от закисания.

В нашей семье огурцы и помидоры, засоленные с пастернаком хранятся не только до следующего урожая, а иногда и два года не становясь мягкими и не теряя вкуса. Культурный пастернак используют не только как пряное, но и как самостоятельное овощное растение для приготовления салатов, овощного пюре, жарки.

Пастернак улучшает пищеварение, укрепляет стенки капиллярных сосудов. В древней медицине пастернак считался хорошим мочегонным и желчегонным средством, отвар в молоке принимали от кашля.

В поэме «О свойствах трав» пастернаку отведено целых двадцать строк, среди которых есть и такие:

«В семени только и в корне содержит трава пастернака
Силу свою. Если корни его ты с медовой водою
Сваришь, то этот отвар превосходно поможет больному.
Всякий, кто носит с собой или съел пастернак,
Не потерпит, как сообщают вреда от любого ползучего гада.
Он возбуждает любовь, если щедро его принимают.
Если же зубы вокруг оботрешь пастернака корнями,
Лютая боль, говорят, от лекарства нередко проходит...
Что же до пищи, какую собой пастернак представляет,
То ни один из кореньев не явится лучшей едою».

На последнюю строчку стоит обратить внимание, но следует учесть, что это написано до появления в Европе картофеля и современной моркови. Пастернак имеет большую питательную ценность, чем петрушка, содержит сахара, витамины группы В. Дикий и культурный пастернак - самый морозостойкий из корнеплодов, он не вымерзает в почве даже в самые суровые зимы.

Дикий пастернак рекомендуют копать после первого заморозка - он становится мягче и слаще. В более влажных местах он крупнее, чем на сухих лугах.

В любом случае, в пищу используется только корни молодых, еще не цветших растений. У пастернака, выбросившего цветочный побег, корень уже одревеснел и стал абсолютно несъедобен.

Хотя из пастернака можно приготовить много вкусных блюд, большинство рецептов рассчитано на крупные корни культурного растения, с дикими слишком много возни. Однако культурный пастернак очень легко дичает и растет как обычное луговое растение, сохраняя при этом крупный корень. Правда, при цветении и плодоношении культурный пастернак резко отличается от дикого своими размерами.

Некоторые ботаники все-таки выделяют дикий пастернак под названием пастернак лесной, но разница между видами основана только на размере и опушении растений. У лесного стебель опушенный, у культурного - почти голый, поэтому не все ботаники с этой разницей согласны. На всякий случай - несколько рецептов:

ЖАРЕНЫЙ ПАСТЕРНАК

Корень пастернака.....800 г
Жир.....100 г
Мука.....3-4 ложки
Зелень укропа, соль, перец.....по вкусу

Корни промыть в проточной воде, залить соленым кипятком, сварить до полуготовности под крышкой. Отцедить, очистить, порезать поперек на ломтики около 1 см толщиной, посыпать мукой и перцем. Жарить на сильно разогретом жире до золотистого цвета. При подаче на стол посыпать зеленью.

СУП С ПАСТЕРНАКОМ

Корень пастернака.....1-2 шт.
Морковь.....1 шт.
Сыр плавленый.....1 шт.(100 гр)
Вода.....1 литр
Рис или мелкая вермишель.....0,5 стакана

Морковь и пастернак нарезать поперек тонкими кружочками, сварить в воде до мягкости (около 10 мин.). Растворить в кипящем отваре плавленый сыр, всыпать вермишель или рис и доварить до готовности.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КОЛБАСЫ

Колбаса вареная.....200 г
Хлеб белый.....3-4 ломтика
Мука.....3 ст.ложки
Масло сливочное.....1 ст.л.
Лук репчатый.....1 шт.
Корень пастернака, натертый
на терке.....2 ст.ложки.
Соль, перец.....по вкусу

Колбасу мелко нарезать, хлеб намочить в воде или молоке, вбить яйца, добавить зелень и муку, посолить, поперчить, разделать массу на шарики величиной с грецкий орех, варить в кипящей подсоленной воде, пока не всплывут. Вынуть шумовкой, подавать с отварным картофелем и жареным луком.

Аир болотный

Аир болотный (*Acorus calamus*) - одно из древнейших пряных растений. Родиной аира является Восточная и Юго-восточная Азия, где он, так же как и у нас, образует заросли на мелководьях рек и озер. В местах своего естественного произрастания аир применялся как лекарственное и пряное растение с глубокой древности.

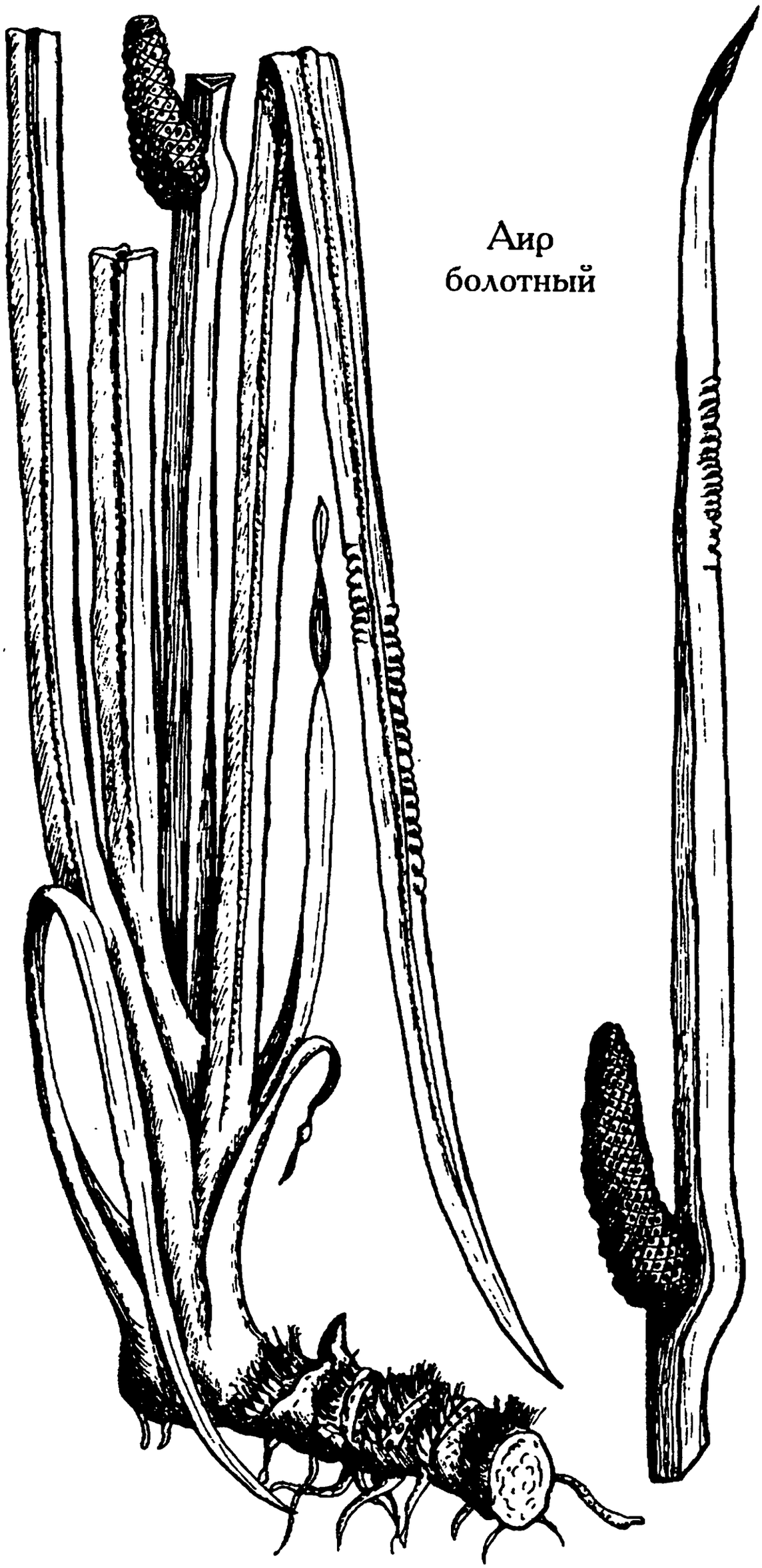
Первое упоминание об этом растении обнаружено в китайской книге о травах, написанной одним из китайских императоров в 3700 году до нашей эры. Император назвал его Чанг-Фу, что означает «продлевающий жизнь» и рекомендовал аир как лучшее средство при заболеваниях желудка. В Персии его упоминали с 7 века до нашей эры, в Индии с третьего века.

В Европу аир попал с Востока, но только в вареном виде. Его засахаренные корневища привозили турецкие купцы в качестве восточного лакомства. Само же растение очень долгое время было совершенно неизвестно западно-европейским ботаникам.

Только в 1557 году ботаник Маттеоли, итальянец, служивший в Праге, получил корневища аира от императорского посла в Турции в качестве подарка от турецкого султана для императора Фердинанда. Они были собраны на озере Никомедия. Описал же он его только в 1570 году. В 1576 году корневища получили в Вене, на сей раз из Константинополя. Из этих двух ботанических садов аир начал свое шествие по Западной Европе, где успел расселиться так быстро, что уже в 17 веке стал довольно обычным растением.

Это официальная история в Европе, а неофициально рассказывают, что в Вену, когда там наконец-то получили корни редчайшего иностранного растения и высадили их, как великую драгоценность, в мраморный бассейн императорского ботанического сада, заехал какой-то начинающий ботаник из Польши и с удивлением спросил известнейшего ботаника Клузия; зачем он держит в роскошном бассейне такой обычный сорняк, издавна известный в любой деревне. Представьте себе удивление и возмущение знаменитого ботаника. Но студент был прав. В Восточной Европе к тому времени аир рос уже около трехсот лет и успел стать растением привычным и нужным.

А завезли его с собой татаро-монгольские войска. У татар считалось, что водоемы, где растет аир, обязательно имеют чистую воду и пригодны для питья, поэтому переправляясь через реки или подходя к другим водоемам, воины бросали в них корневища аира которые не высыхают и сохраняют жизнеспособность очень долго. Для начала это были корневища с их далекой родины, затем, корневища от растений, видимо, посаженных предыдущим отрядом. Так или иначе, но аир и сейчас называют кое-где татарским зельем, татарской саблей, сабельником, а у поляков он и вовсе официально зовется татарак.


Аир
болотный

Вот только не совсем прижился у нас пришелец из тропических стран - не плодоносит. На родине он дает яркие красные ягоды, а в Европе соцветия-початки так и засыхают бесплодными. Предполагают, что им не хватает насекомых-опылителей, а может быть не подходит климат. Зато корневищами аир распространяется очень активно, образуя большие куртины, а в благоприятных условиях и огромные, иногда километровые заросли.

Аир относится к тому же семейству, что и знакомая вам по букетам белая калла, к семейству ароидных. У него так же соцветие початок, есть и прицветный лист - покрывало, вот только красотой он не отличается. Предполагают, что его латинское название означает - «некрасивая трость». Действительно, зеленый стебель несет зеленый початок, а покрывало тоже зеленое, узкое и совсем не отличается по виду ни от листа, ни от стебля, так что кажется, невзрачный початок попросту прицеплен наискосок примерно посередине обычного листа аира. Тут не то что красоту искать, а хотя бы вообще заметить такое цветение. Зато сами листья у аира мощные, мечевидные, длиной до 120-150 см, ярко-зеленые, обычно чуть желтее окружающих болотных трав, блестящие.

Заросли аира хорошо выделяются на берегу. А еще один признак, позволяющий отличить аир от всех прочих растений - край листа. У части листьев аира края как-бы аккуратно завиты щипцами или собраны в сборочку. Но самая характерная его черта - запах. Сухой лист аира мягок, его губчатая сердцевина слегка пружинит, а запах сохраняется очень долго.

Пряный запах аира напоминает смесь запахов лаврового листа, имбиря и шалфея. Листья аира использовали при выпечке хлеба как подстилку, придававшую ему приятный запах. Возможно, аир получил латинское название и за запах, акорон - латинское пахучий, ароматный. Аир охотно использовали для плетения рогож. В деревнях аирным листом выстилали полы в избах, зимой он сохранял тепло, а заодно и дезинфицировал воздух.

Но основная используемая часть у аира все-таки корневище, оно довольно толстое, до 3 см в диаметре, розовато-

коричневое, покрытое остатками отмерших листьев и их следами. Причем, поскольку листья у аира развиваются в одной плоскости, но с разных сторон корневища, следы располагаются с двух его сторон поочередно и наклонены к центру. Придаточные корни толстые, белые. Корневище сильно ветвится, но всегда только на поверхности почвы.

Хотя аир и предпочитает влажные места, но вполне может расти без избытка влаги, такая форма аира выращивается в ботаническом саду Московского Университета. Конечно, полутора метров он в таких условиях не достигает, ограничиваясь 50-60 сантиметрами, но цветет обильно и прекрасно себя чувствует.

Корневища аира заготавливают осенью, вытаскивая их из воды вилами, обрезают корни, листья, очищают от листовых остатков, режут поперек и вдоль и сушат.

Аир употребляют как заменитель лаврового листа и имбиря при приготовлении супов, мяса, блюд из капусты. Это растение - один из важнейших компонентов в рецептуре всех отечественных пряностей для рыбы. Аир используют при приготовлении маринованной и пряной сельди, тюльки, хамсы. Используют аир и для ароматизации пива, ликеров, при приготовлении джина.

В кулинарии европейских стран и США аиром ароматизируют компоты из яблок, груш, ревеня, фруктовые супы и салаты. Из него варят варенье, сиропы, готовят, как и в древности, засахаренные корневища. Однако корневища аира горчат, поэтому его используют в небольших количествах. В жидкие сладкие блюда - компоты, кисели, кусочек корневища закладывают минуты за 3 до готовности, а при подаче на стол, вынимают.

Аир обладает довольно сильным лекарственным действием, используется прежде всего при желудочных заболеваниях - пониженной кислотности, гастрите, заболеваниях двенадцатиперстной кишки, отсутствии аппетита. Аир усиливает выделение мочи, ликвидирует скопление газов в желудке и кишечнике, нормализует выделение и образование желчи. В результате этого он улучшает обмен веществ, улучшает

кровообращение, хорошо помогает при малокровии. Жевание сухого корня помогает отвыкнуть от курения. В качестве добавки для ванн действует успокаивающе, полезен при бессоннице, повышенной возбудимости.

Широко применяется аир и в косметике - при выпадении волос его используют самостоятельно или в смеси с крапивой и лопухом для полоскания и компрессов. Выпускается и специальный аирный шампунь с приятным запахом и лечебным действием. Благодаря своему удачному сочетанию приятного запаха с лечебными свойствами аир используется для приготовления лекарственных ликеров, особенно распространенных в Германии, например «Kalmuser» и «Krautermagen».

Очень сильное действие, неоднократно проверенное мною на себе, друзьях и знакомых, оказывает аир при всех воспалительных заболеваниях полости рта - стоматите, в том числе язвенном, как вспомогательное средство при воспалении надкостницы, зубной боли. Для этого достаточно просто жевать кусочек сухого или свежего корня. Из-за горечи это не слишком вкусно, но очень эффективно.

АИРНЫЙ ЛИКЕР

Корневище аира свежее..... 100 г
или сухое..... 50 г
Гвоздика (пряность).....8 бутонов
Спирт 70%..... 1 литр
Сахар.....1 кг

Раздробленые корневища и гвоздику настоять спиртом 8 дней, часто взбалтывая. Процедить, добавить сироп из 1 кг сахара и 1 стакана воды, настаивать еще неделю.

ЗАСАХАРЕННЫЙ АИР

Свежее корневище аира очистить от корешков и кожицы, нарезать на кусочки длиной около 4 см, очень толстые

разрезать еще и вдоль. Залить холодной водой и на малом огне прокипятить до мягкости. Воду слить или использовать для приготовления аирного сиропа. Повторить 2-3 раза. Залить аир холодной водой так, чтобы она покрывала его примерно на палец. Слейте эту воду и измерьте ее объем. Возьмите столько же сахара, сварите жидкий сироп и залейте аир. Прокипятите его в сиропе 5 минут и оставьте на сутки. Таким образом кипятите аир до тех пор, пока он не станет прозрачным. Если сироп уже стал густым, а аир еще не готов, добавьте воды, если наоборот - сахара, сироп готового варенья должен тянуться толстой ниткой. Готовый аир сложите в банки и залейте сиропом. Можно хранить готовый аир и без сиропа, для этого его нужно подсушить на воздухе, обвалять в сахарном песке и хранить в закрытых банках. Сироп можно использовать для ароматизации различных напитков.

СИРОП ИЗ АИРНОГО КОРНЯ

В воде, оставшейся после варки аира, растворить сахар из расчета 7 стаканов сахара (1,4 кг) на 750 мл (3 стакана) воды. Сироп такой концентрации не прокисает и хранится практически неограниченное время. Его можно использовать для придания оригинального запаха напиткам, тесту (если в него входит вода), компоту. Особенно интересный вкус приобретает с этим сиропом черный кофе.

Можжевельник

Проезжая зимой по лесам Прибалтики, невольно обращаешь внимание на не очень высокие - редко до 3 метров вечнозеленые кусты, имеющие почти правильную форму шариков, пирамидок или овальную. Это можжевельник. В лесах Средней полосы он так же встречается, но никогда так обильно, и не бывает таким красивым - климат не позволяет. Хотя можжевельник - хвойное растение, но не очень любит суровые зимы и сухой морозный воздух. Вот на Северном Кавказе можжевельники опять становятся красавцами, осо-

бенно в Баксанском ущелье, где они на склонах кое-где образуют большие куртины.

Но не спешите доверчиво к первому попавшемуся вам кусту. Не все можжевельники, особенно в горах, съедобны. Можжевельник обыкновенный (*Jumperus communis*), который нас с вами интересует, отличается от прочих видов тем, что его острые, похожие на морской кортик колючки собраны в мутовки по 3 штуки.

«Наш» можжевельник - растение двудомное. Мужские соцветия в виде продолговатых, золотистых пылящих сережек расположены на одних кустах, а совсем незаметные зеленые шарики женских - на других. Женские кусты обычно более низкие и как-бы «растрепанные», им нужно поймать своими ветвями как можно больше летящей по ветру пыльцы. Мужские кусты - более высокие и плотные - пыльца летит дальше и соседние ветки ее не задерживают.

Плоды можжевельника, правильно называемые шишкоягодами, а сборщиками и в торговле обычно просто ягодами, созревают только осенью следующего после цветения года. Каждая шишкоягода содержит три твердых семени, а на верхушке имеет ясно заметную треугольную отметину. Кожица сухая синевато-черная с восковым налетом, мякоть зеленая с приятным «лесным» запахом.

Можжевельник растет везде, но больших зарослей не образует. Часто встречается в сухих лесах, особенно светлых сосновых, где растет в подлеске. Можжевельник - светлолюбивое растение, в тенистых лесах погибает. Постарайтесь не спутать его с другими видами, некоторые из них, например, можжевельник казацкий или сабина - ядовиты. Самый надежный признак обыкновеннного можжевельника - треугольник на верхушке плода.

Можжевельник имеет и другие названия. По русски его зовут можевелом, мозжухой, яловцем и вересом (не вересом, это другое растение). Мозжухой, вероятно, за то, что размятый он имеет сильный запах, не зря ведь и мяту зовут мятой - чтобы почувствовать запах ее мнут. А может быть потому, что для приготовления, например, можжевелового пива нужно хорошо размять шишкоягоды.

Можжевельник обыкновенный

«Яловец» - это понятнее, растет на «яловых» - бесплодных песках. Кстати, в Прибалтике, на Куршской косе, где весь лес высажен вручную, чтобы задержать сыпучие, ползучие, бесплодные пески, очень много можжевельника.

Сильный запах можжевельника, особенно горящего, часто использовался в древности. Можжевельником посыпали путь на похоронах, а ягоды жгли как куренье. Считается, что можжевеловый дым выжывает из дома всю нечистую силу. Это мнение не лишено оснований - можжевельник обладает сильными фитоцидными свойствами, т.е. способен убивать микробы прямо в воздухе, благодаря выделению эфирного масла.

Индейцы Северной Америки для лечения туберкулеза кожи, костей и суставов помещали больных в заросли можжевельника. Дерево можжевельника так же бактерицидно, из него изготавливали различные украшения с приятным запахом. Еще в 1 веке Вергилий писал, что во время эпидемий нужно окуривать ветками можжевельника жилище для изгнания заразы и «морового поветрия». Этим же дымом окуривали скотину, первый раз выгоняя ее весной на пастбище. Можжевеловый дым действительно обладает антибактериальным действием, не зря его и сейчас используют при копчении дичи и самых дорогих колбас.

Шишкоягоды можжевельника обладают приятным, слегка «хвойным» запахом и содержат большое количество сахаров. В прошлом в Англии, Германии, Голландии из него вырабатывáли сахар, в Ирландии гнали знаменитый джин (а проще - можжевеловый самогон), даже в России варили пиво из можжевельника. Правда, я бы это пиво пить остереглась. Как известно, уже само пиво - сильное мочегонное, а можжевельник издавна используется в медицине именно с этой целью. Так что можете себе представить, что должно получиться при объединенном действии двух таких средств.

Кроме того, в медицине шишкоягоды можжевельника используются как отхаркивающее, желчегонное и улучшающее пищеварение средство. Но можжевельник ни в коем случае нельзя принимать при воспалении почек - это может вызвать резкое ухудшение состояния и общее отравление.

Шишкоягоды можжевельника используются в кулинарии. Это любимая приправа охотников ко всем блюдам из дичи - и летающей и четвероногой. Кто знает, потому ли, что у него такой приятный запах, или просто потому, что в лесу не так просто найти что-нибудь другое.

Собирают зрелые плоды, когда они совсем черные. Зеленые или бурые плодики не только ухудшают вкус, но и не безопасны для здоровья. Сушить плоды лучше в очень слабо нагретой духовке - при открытой дверце до тех пор, пока они не начнут рассыпаться на кусочки при надавливании. Хранят их в плотно закрытых банках. Это очень важно, поскольку все кухонные вредители - моль, долгоносики и прочие из всех продуктов в первую очередь выбирают можжевельник.

Очень популярен можжевельник в Польской кухне. Привожу несколько рецептов:

ВАРЕНОЕ МЯСО КУСКОМ

Говядина без костей.....500-600 г
Морковь.....3 шт.
Лук порей.....2 шт.
Лук репчатый.....2 шт.
Сельдерей.....1 корень
Картофель.....6-8 шт.
Можжевеловые ягоды.....5-6 шт.
Лавровый лист.....1 шт.
Гвоздика.....2-3 шт.
Соль.....по вкусу

Мясо промыть и положить в подсоленный кипяток, добавить лавровый лист, можжевельник и гвоздику. Варить на медленном огне под крышкой. В конце варки положить крупно нарезанные овощи и целый очищенный картофель. Во время варки воду не доливать! Мягкое мясо подать на блюде, обложив вареными овощами. Можно подать прямо в красивой кастрюле. Приготовленную таким образом говядину можно подать с различными соусами.

ЦЫПЛЯТА ПЕЧЕНЫЕ С МОЖЖЕВЕЛЬНИКОМ ПО СТАРОПОЛЬСКИ

Цыплята небольшие.....2 шт.
Масло.....2 ст.ложки
Тертая булка.....3/4 стакана
Яйца.....2-3 шт.
Можжевельник..... 10 ягод
Сало несколько тонких кусочков

Цыплят вычистить, вымыть, вытереть насухо и посолить внутри и снаружи. Масло растереть до белой пены, добавляя по одному желтку, смешать с тертой булкой, петрушкой. Белки взбить в пену, смешать с массой и посолить. Внутренность цыплят наполнить фаршем и зашить или сколоть деревянными зубочистками. Выложить в жаровню, посыпать толченым можжевельником, прикрыть ломтиками сала и запечь в духовке. Можно зажарить на вертеле или в гриле. Подавать с печеной картошкой и свежими огурцами.

ШАШЛЫК ЛЕСНОЙ

Можжевельник свежий.....5-8 ягод
или сухой.....0,5 чайной ложки
Копченая грудинка.....0,5 кг
Хлеб черный.....1 буханка
Чеснок.....5 зубков
Лук репчатый.....2-3 шт.

Сало нарезать кусочками, натереть соком ягод можжевельника, или посыпать толчеными сухими ягодами. Хлеб нарезать ломтиками, чеснок размять и натереть им хлеб с обеих сторон. Лук нарезать толстыми колечками. На шампур нанизать попеременно хлеб, лук и сало жарить на костре. Вместе с остальными продуктами можно нанизать грибы (маслята или подберезовики) или мелкие помидоры.

Гравилат городской

Гравилат городской (*Geum urbanum*) носит в русском языке название, происходящее от латинского кариофиллюм - гвоздика. Внешне это растение ничего общего с гвоздикой не имеет, оно принадлежит к семейству розоцветных. Острые колючие выросты семян гравилата крепко прицепляются к одежде. Гравилат обычен по лесным опушкам, в редколесье, среди кустарников, по обочинам дорог. В запущенных садах и парках он иногда образует большие заросли, почти полностью вытесняя другие травы.

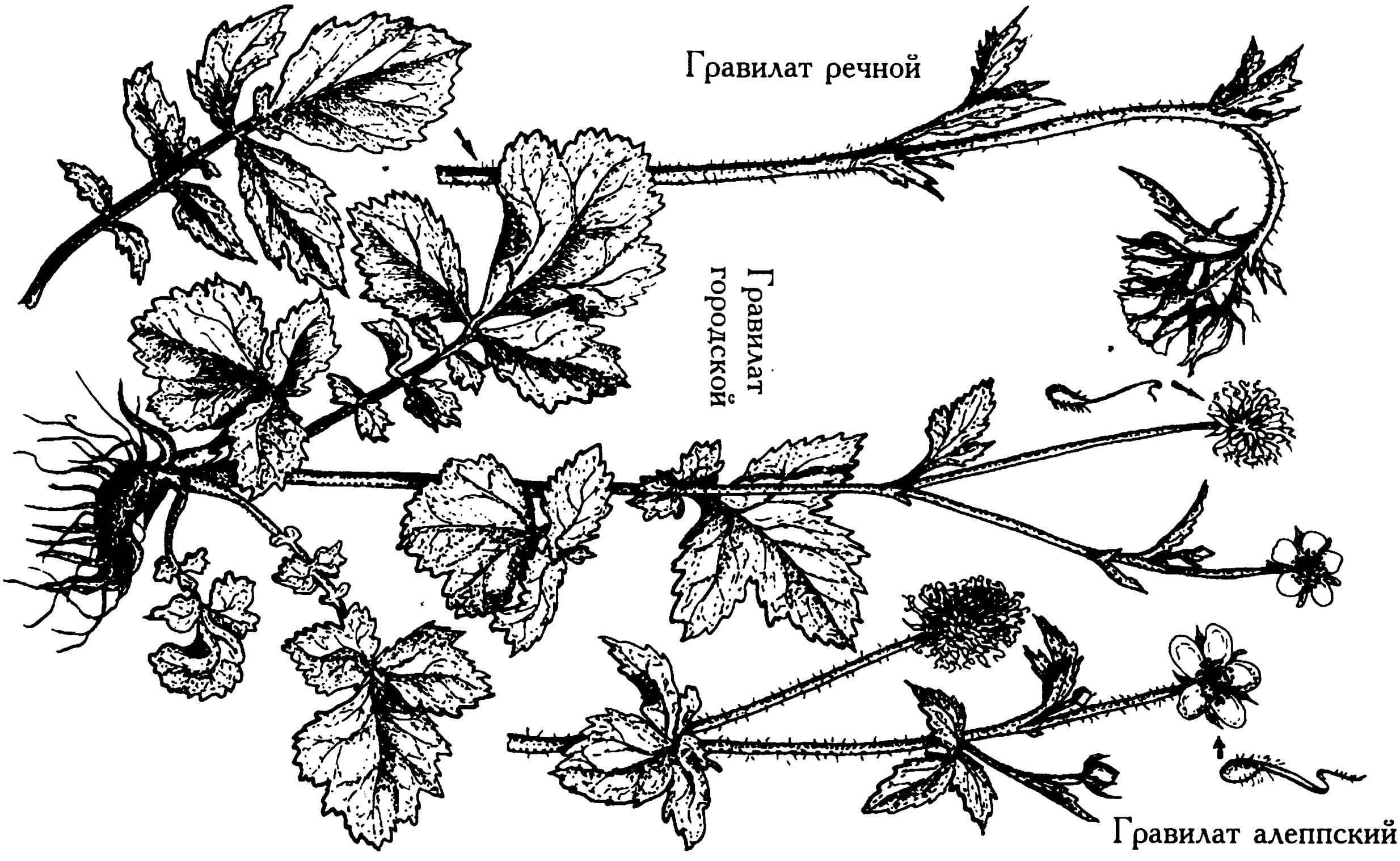
Это растение теневыносливо, засухоустойчиво. Желтые цветочки с пятью лепестками появляются в мае-июне, колючие шарики соплодий до созревания окрашены в красный цвет. Стебель, несущий немногочисленные цветки, слабо ветвится, листьев на нем мало. Основная зелень собрана в прикорневую розетку. Эти листья перистые, до основания трехраздельные, конечная доля - пяти лопастная. Корневище толстое, ползучее, коричневое с многочисленными темными корнями.

Собирают корневища осенью и только со взрослых, плодоносящих растений. Их тщательно отряхивают от земли, промывают и сушат в проветриваемом помещении. Сухие корни гравилата имеют гвоздичный запах и применяются как заменитель импортной гвоздики.

Растение используют при изготовлении пива, ликеров, иногда в виде порошка как заменитель гвоздики в супах. В Швеции гравилат кладут в пиво для улучшения его вкуса и предохранения от скисания. Настаивая сухие корневища с апельсиновой коркой в вине, получают напиток, похожий по вкусу на вермут.

Съедобны и молодые листья гравилата, они не обладают особым вкусом, но их можно использовать в смеси с другими растениями в салатах. Много гравилата класть не стоит, поскольку он обладает несколько вяжущим вкусом.

Гравилат использовался в медицине, особенно в средние века как вяжущее для улучшения пищеварения, наружно при воспалении горла, кровотечении из десен.


Гравилат речной
Гравилат городской
Гравилат алеппский

На городской гравилат очень похож близкий к нему вид — гравилат алеппский (*Geum aleppicum*). От «нашего» гравилата он хорошо отличается с начала появления цветоносного побега. У городского гравилата он слегка опушен, а у алеппского просто мохнатый. К тому же алеппский гравилат весь крупнее, его стебли на половину толще, лохматые до самого цветка. Цветы крупнее, с почти совершенно круглыми лепестками (у городского основания лепестков клиновидные и между лепестками хорошо заметны просветы). Еще лучше эти виды отличаются с появлением плодиков. Незрелые соплодия городского гравилата имеют столбики (будущие крючочки, которыми плодики будут прицепляться к прохожим), окрашенные в красный цвет и почти шаровидные соплодия, столбики торчат во все стороны. А у алеппского гравилата столбики направлены в основном вниз, общая форма соплодия яйцевидная и само оно светло-зеленое. Если уж вам очень хочется удостовериться «кто есть кто», оторвите один плодик и посмотрите на его «хвостик». Крючочек (верхний членик столбика) у городского гравилата в 4 раза короче ножки, а у алеппского только в 2 раза. В принципе, какой именно из этих двух гравилатов вы съедите особого значения не имеет, но алеппский пахнет слабее. Оба гравилата при сушке быстро выдыхаются.

По сырым местам всей Европейской части России, кроме окрестностей Днепра и Дона, на Кавказе, а также почти по всей Сибири встречается гравилат речной (*G. rivale*). Это многолетник 25-75 см высоты. Внешне он очень похож на оба уже знакомых вам вида, но имеет поникающие цветки с бледно-розовыми лепестками. Цветки этого гравилата никогда полностью не открываются и всегда кажутся чуть увядшими. В Северной Америке его назначают как укрепляющее средство ослабленным больным. Его корневища также содержат эфирные масла. В старой литературе на них рекомендовали настаивать вино. При этом к гравилату добавляли мандариновую цедру и получали напиток, похожий по вкусу на мускат. Корни также прибавляли в пиво. Листья этого гравилата также съедобны.

ПЕЧЕНЬЕ С КОРНЕМ ГРАВИЛАТА

Мука.....250 г
Масло сливочное.....175 г
Сахар.....50 г
Сметана.....1,5 ст. л.
Сухой корень гравилата (молотый).....2 ч. л.

Продукты, предназначенные для теста размять вилкой в рассыпчатую смесь, слепить в комок и положить в холодильник на полчаса. Готовое тесто раскатать в пласт толщиной около 1 см, посыпать порошком гравилата, нарезать на кусочки и испечь в духовке до золотистого цвета.

КИСЕЛЬ ЯБЛОЧНЫЙ С ГРАВИЛАТОМ

Яблоки.....3-4 шт
Вода.....1 литр
Сахар.....1-2 ст. л.
Крахмал.....1 ст. л.
Корень гравилата сухой.....1 шт.

Яблоки очистить от кожицы и семян и нарезать кружочками. Вскипятить воду с корнем гравилата и очистками яблок, варить 10 минут, процедить, корень и очистки выбросить. В полученный отвар положить сахар и яблоки, варить еще 5 минут, затем влить крахмал, разболтанный в половине стакана охлажденного яблочного отвара. Дать загустеть, но не кипятить. Разлить по стаканам. Если вы не любите кисель с пенкой - насыпте на поверхность по 1/2 чайной ложки сахарного песка на стакан.

Полыни

Полынь - трава горькая, недаром говорят «полынная горечь», сравнивают с полынью всякие неприятности: «Речи как мед, а дела - как полынь», «Чужая жена - лебедушка,

а своя - полынь горькая». Но вот за эту-то горечь и ценят полынь медики. Было в старину у нее и соответствующее русское название - нехворощь.

Полыней очень много, более 400 видов, 174 из них произрастают на территории бывшего СССР. Наиболее известна полынь горькая. Это растение настолько широко применялось в медицине, что в 14 веке, начиная свою поэму «О свойствах трав», итальянский врач Одо из Мена писал:

«Свойства различные трав я в поэме воспеть собираюсь
И справедливым считаю начать с артемизии - это
Мать многочисленных трав, нареченная греческим словом.
Действие этой травы, говорят, открыла Диана,
что Артемидой зовется у греков; отсюда названье
это имеет трава, получив открывателя имя».

Полынь горькая (*Artemisia absinthium*) - многолетник, почти полукустарник с прочными, одревесневающими снизу стеблями, и сильным запоминающимся запахом. Образует большие кусты и заросли. Стебли до 120 см высотой, листья черешковые, единожды или дважды перисторассеченные, с продолговатыми дольками. Все растение покрыто мелкими серебристыми волосками и имеет серовато-серебристую окраску. Соцветия - очень мелкие корзинки с желтыми трубчатыми цветками собраны в узкие кисти на концах ветвей.

Все растение содержит эфирное масло (особенно много его (до 1,3%) в листьях и верхушках цветущих побегов), горечи, витамины. Полынь усиливает выделение желудочного сока, улучшает аппетит, работу поджелудочной железы, поднимает давление и действует как противоглистное.

Характерный вкус и запах полыни с древности использовались при изготовлении вин, водок, настоек с лечебным действием. Так вермут был известен еще в древней Фракии, т.е. в 5 веке до нашей эры, а в Баварии полынь добавляли в пиво вместо хмеля.

Полынь вообще интереснейшее растение для этноботани-

Полынь
горькая

ков, изучающих особенности распространения и применения растений в разное время и у разных народов. За тысячелетия знакомства с этим растением люди накопили много сведений о его реальном и магическом применении. Полынь упоминается в древнем папирусе Эберса, ее использовали в своих обрядах жрецы богини Изиды. Вспоминают о полыни древние греки - Теофраст и Диоскорид, упоминая ее как символ горечи и горя, и как добавку в вино. В Риме полынь добавляли в напиток для победителей спортивных состязаний, чтобы на вершине славы они не забывали о горечи жизни.

Полыни приписывалось множество достоинств, например считалось, что горечь и запах полыни отгоняют злых духов. На Руси полынь брали с собой в лес, чтобы бросить ее в русалку, если той вздумается напасть на одинокого прохожего. Клали полынь и в шкафы, чтобы отогнать более реальных врагов - моль, клопов, вшей и блох.

Диоскорид предлагал добавлять сок полыни в чернила, чтобы сохранить книги от мышей и червей. Табермонтанус рекомендовал пить полынь гневливым женщинам. Сажали это растение и на пасеках, где она должна была охранять пчел от болезней.

Однако, в больших дозах и при постоянном применении полынь небезопасна, результатом злоупотребления полынной водкой, называемой «абсент» были нервные заболевания, вплоть до паралича и судорог. Особенно распространен был абсент во Франции, Швейцарии и Италии, в начале нашего века. Однако, из-за вреда для здоровья, во Франции и некоторых других странах его производство сейчас запрещено. Зато вермут - пряное вино, настоенное на смеси трав, в том числе и полыни, пережил не один десяток столетий.

При использовании полыни как пряности опасность передозировки вам не грозит, блюдо с опасным количеством приправы окажется попросту несъедобным из-за характерной горечи. Как пряность горькая полынь применяется реже других видов, в основном в жирных жареных и мясных блюдах, при приготовлении утки, гуся, свинины и в небольших дозах - на кончике ножа.

Само русское название полыни связано с местом ее произрастания - полынь растет в поле. Не забудьте только, что то поле на котором растет полынь, совсем не поле картошки или пшеницы. Засеянное человеком поле называлось совсем по другому - нива, а полем звали степь - враждебное и непонятное Дикое поле.

Зимой поле покрывалось снегом, из которого торчали только сухие стебли травы - былья, былины, чернобылины. Чернобылины - потому что темные, черные на белом снегу. А трава, которая дает эти черные былины так и зовется чернобыльник.

Чернобыльник - тоже полынь, но другая. Ее латинское название (*A. vulgaris*) - полынь обыкновенная. Действительно, горькую полынь в деревне еще поискать надо, на луг выйти, или хоть за околицу, а чернобыльник вот он, рядом. Из него выходят хорошие метлы, густые, пахучие, летом самые употребительные - и сор выметут, и блох выведут. Не выносят блохи полынного запаха, поэтому и горькую полынь и чернобыльник клали и в стойла скотине, и в собачьи будки для профилактики.

У чернобыльника не только остатки растения черные. Сами кусты тоже очень темного зеленого цвета. Они рослые, до полутора метров, стебли ветвистые, особенно в верхней части. Стеблевые листья черешковые или сидячие, перистораздельные, их дольки гораздо крупнее и шире чем у горькой полыни, верхушечные листья могут быть и цельными. Верхняя сторона листьев очень темного, почти черного, зеленого цвета, нижняя - серебристо-белая. Поэтому веник из чернобыльника тоже получается белым.

Соцветия-корзинки на коротких ножках собраны в большую метелку. Их очень много, поэтому чернобыльник одно из наиболее «урожайных» растений - один куст дает до 10 миллионов семян. А если учесть, что чернобыльник многолетник и растет на одном месте многие годы, то просто трудно себе представить, сколько новых растений может появиться из семян всего одного куста за время его жизни.

Чернобыльник - старинное лекарственное растение, он описан в поэме «О свойствах трав», которую я уже упоминала, на третьем месте и занимает в ней целых 62

Чернобыльник
(Полынь
обыкновенная)

строки. Наземную часть растения применяют в медицине внутрь как болеутоляющее, потогонное, успокаивающее, повышающее аппетит, при мочекаменной болезни.

Наружно чернобыльник используют при рахите, воспалительных заболеваниях полости рта, долго не заживающих язвах. В древности его считали также противоядием при отравлении грибами и даже смертоносной цикутой, о чем так же пишет Одо из Мена.

В кулинарии чернобыльник добавляют при жарке и тушении жирного мяса, в особенности свинины и баранины, птицы - гусей, уток. Можно брать сухие или свежие листья и даже корень. Несмотря на то, что корень чернобыльника по внешнему виду напоминает деревяшку и вроде бы не обладает ни вкусом, ни запахом, свинина, в которую его кладут, приобретает особый вкус. Меня не раз за это ругали подруги, у которых гости съедали всю свинину с чернобыльником даже в том случае, когда хозяйка рассчитывала, что ее должно хватить на 2-3 дня. Корень после тушения нужно выбросить.

ПЕЧЕНЫЙ ГУСЬ ИЛИ УТКА С ЧЕРНОБЫЛЬНИКОМ

Выпотрошенного гуся или утку очень тщательно, внутри и снаружи, натереть сухой измельченной травой чернобыльника. В полиэтиленовом пакете положить в холодильник хотя бы на одну ночь. Перед приготовлением посолить, завернуть в аллюминиевую фольгу или положить в плотно закрывающуюся гусятницу и запекать два часа в духовке при средней температуре, затем снять крышку и дать подрумяниться.

БУЖЕНИНА С ЧЕРНОБЫЛЬНИКОМ

Свинина без костей.....2 кг
Квас кислый.....1,5 л
Чеснок.....1 головка
Морковь.....2 шт.
Корень чернобыльника..... 2-3 шт.
Масло или маргарин.....2 ст. л.

Мясо замочить цельным куском в квасе на сутки или двое, держать в прохладном месте и следить, чтобы мясо не выступало из жидкости. Вынуть мясо, обсушить на воздухе, нашпиговать чесноком и морковью, обмакивая их предварительно в смесь соли и перца. В гусятнице или глубокой толстостенной кастрюле разогреть жир и быстро обжарить мясо со всех сторон. Затем закрыть крышкой, предварительно обложив его корешками чернобыльника, один обязательно подложить под кусок, остальные положить сбоку. Влить стакан холодной воды или кваса и тушить в духовке, поливая соком, до готовности (если мясо готово, при прокалывании оно выделяет бесцветный сок). Открыть крышку и дать мясу подрумяниться. Подавать горячим или как холодную закуску.

Девясил высокий

Еще в 14 веке врач Одо из Мена писал:

«То, что «элениум» греки, и «эльна» еще называют,
Врач девясилом зовет, и растенье известно любому».

Действительно, девясил запоминается с первого взгляда. Из 9 видов, встречающихся в Средней полосе России, нас интересует только один, зато самый знаменитый и крупный. В июле его огромные, иногда до 2 м стебли с крупными, многочисленными корзинками желтых цветов заметны издалека.

Девясил высокий (*Inula helenium*) можно встретить на лугах, полянах, по кустарникам, особенно на влажных местах. Весьма обыкновенное растение для черноземной зоны и лесов Кавказа, севернее встречается реже, но зато разводится по огородам и садам.

Девясил - многолетник, его существование обеспечивает очень крупное корневище с корнями, корневище короткое, толстое, снаружи бурое, вниз от него отходят толстые мясистые немногочисленные, но длинные корни, внутри желтоватые с очень сильным, специфическим запахом. Корни и корневища девясила содержат значительное коли-

чество инулина (до 40%) и могут использоваться для получения фруктозного сиропа и патоки точно так же, как цикорий. Инулин, назван так потому, что впервые обнаружен в девясиле, латинское название которого - инула.

Но корневища и корни можно найти только зная, как выглядит само растение. Весной оно развивает листовую розетку крупных, иногда до 1 м длиной продолговато-эллиптических листьев, суживающихся с одной стороны в длинный прочный черешок, а с другой в узкий «носик». Розетка девясила, несмотря на крупные листья, не стелится по земле, а стоит почти вертикально. Листья серовато-сизые, сверху жестко опушеные, снизу совсем серо-войлочные, с сильно выступающими сетчатыми жилками, по краю неравно-зубчатые.

Стебель прямой, со стеблеобъемлющими листьями, такими же опушенными, как и розеточные. Сам стебель бороздчатый, разветвленный, сверху косматый. Корзинки на довольно коротких (2-3 см) цветоножках по 1-4 на концах веточек, крупные, до 6 см в диаметре. Краевые цветки с очень длинным язычком, редкие, в центре цветки трубчатые, все темно-желтые. Семена с буроватым пухом, летучие. После осыпания семян побуревшие корзинки декоративны и используются для эффектных сухих букетов. Они похожи на цветы с почти белой серединой и бурыми лепестками. Внешний вид девясила настолько характерен, что он определяется даже из окна движущегося поезда.

Своим названием девясил обязан давнему применению в медицине. По одной версии его название первоначально звучало: «девятисил», а Даль не без оснований предлагал другой вариант - дивосил. И в том и в другом варианте звучит нескрываемое восхищение целебными силами этого растения.

Действительно, девясил обладает обширным и разнообразным действием: желчегонным, отхаркивающим, противомикробным, противоглистным. Благодаря противовоспалительному свойству настои и отвары девясила эффективны при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Они улучшают аппетит, уменьшают секрецию. Девясил применяют при заболеваниях дыхательных путей, гастрите, заболеваниях

Девясил
высокий

печени и желчного пузыря. При глистах девясил действует даже лучше прославленной цитварной полыни. В результате столь многообразного действия девясил часто применяют как общеукрепляющее средство, назначая его ослабленным людям.

Девясил ценится и в традиционной восточной медицине; в Индии, - при хроническом бронхите и ревматизме; в Китае используют не только корень, но и соцветия - при гнойных ранах и кашле. В Монголии соцветия используют как противоцинготное. А в тибетской медицине собирают всю надземную часть растения и рекомндуют ее при ангине, дифтерии и желудочно-кишечных заболеваниях.

Сильный пряный аромат девясила позволяет использовать его как пряное растение. В европейских странах и США корень девясила используют для отдушки конфет, в ликероводочной промышленности, добавляют его в консервы, особенно рыбные, пищевые концентраты, овощные супы.

Поскольку, как и лопух, девясил содержит много инулина, из него можно сварить варенье по тому же рецепту, только оно будет иметь очень сильный запах. Добавляют девясил в компоты, лучше из фруктов с несильным запахом - яблочный, сливовый, клюквенный, в кисель - в этом случае получается хорошее средство от простуды. Можно добавлять девясил в сладкие каши - овсяную, рисовую, манную. Готовят из девясила и самостоятельные блюда - кисель, засахаренные корни, которые скорее являются лекарством, а не пищей.

Интересно, что лекарственное действие девясила зависит почти исключительно от содержаня в нем эфирного масла, которое почти не растворимо в воде, зато хорошо растворяется в спирте, поэтому спиртовые вытяжки и вытяжки на вине более эффективны, чем настои и отвары. Не даром в средневековье вырабатывалось вино, настоянное на девясиле - «Напиток святого Павла», применявшееся как лекарство.

Для приготовления варенья, фруктозного сиропа и засахаренных корней нужно брать либо молодые корни с однолетних растений, либо молодые корешки, точнее их концы у взрослых растений. Сделать это можно, окопав растение по кругу, а потом срезать концы корней и снова засыпать яму.

В старой книжке Клобуковой-Алисовой «Дикорастущие полезные и вредные растения Башкирии», получение фруктозного сиропа описано так: «молодые корни девясила (первого года) очищают от кожицы, моют, мелко нарезают и варят с кислым молоком, уксусом или щавелем, после чего инулин превращается во фруктозу».

Девясил используют и как декоративное растение в больших парках, где он может раскинуться во всей красе. Такой девясил, растущий у дома, изобразил Шишкин на карандашном рисунке, сделанном в 1872 году. Этот рисунок хранится в музее Академии художеств в Петербурге.

КАША МАННАЯ С ДЕВЯСИЛОМ

Сухой корень девясила..... 1 ч. л.
Крупа манная.....4 ст. л.
Молоко..... 1 стакан
Сахар..... 1-2 ст. л.

Корень девясила залить стаканом кипятка, настаивать в термосе 15-20 минут, отцедить. Настоем развести молоко и варить кашу как обычно. В конце варки можно добавить изюм или сушеный крыжовник.

ТОМАТНЫЙ СОУС С ДЕВЯСИЛОМ

Помидоры.....1 кг
Лук репчатый.....1 шт.
Перец болгарский..... 2 шт.
Тертый корень девясила свежий.....1/2 ст. л.
или сухой.....1 ч. л.
чеснок.....3-4 зубчика
Масло растительное.....2 ст. л.
Соль, перец.....по вкусу

Помидоры и перец опустить в кипяток на полминуты, вынуть и снять кожицу. Пропустить через мясорубку. Лук

мелко нарезать, обжарить на масле до прозрачности, но не румянить. Выложить помидоры и перец и тушить до загустения. Когда масса начнет густеть, выложить тертый девясил. Перед готовностью добавить размятый чеснок. Подавать к мясу и макаронам.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КОРНЯ ДЕВЯСИЛА

Корень девясила.....1 кг
Щавель, кислица, красная смородина, кислые яблоки, крыжовник на выбор 1 вид.....0,5 кг
Вода.....1,5 литра

Корень девясила отварить 2 раза, слить воду, мелко нарезать. Измельчить кислое сырье, смешать с корнем девясила, залить водой и кипятить на малом огне около 2-х часов. Это варенье безвредно для диабетиков.

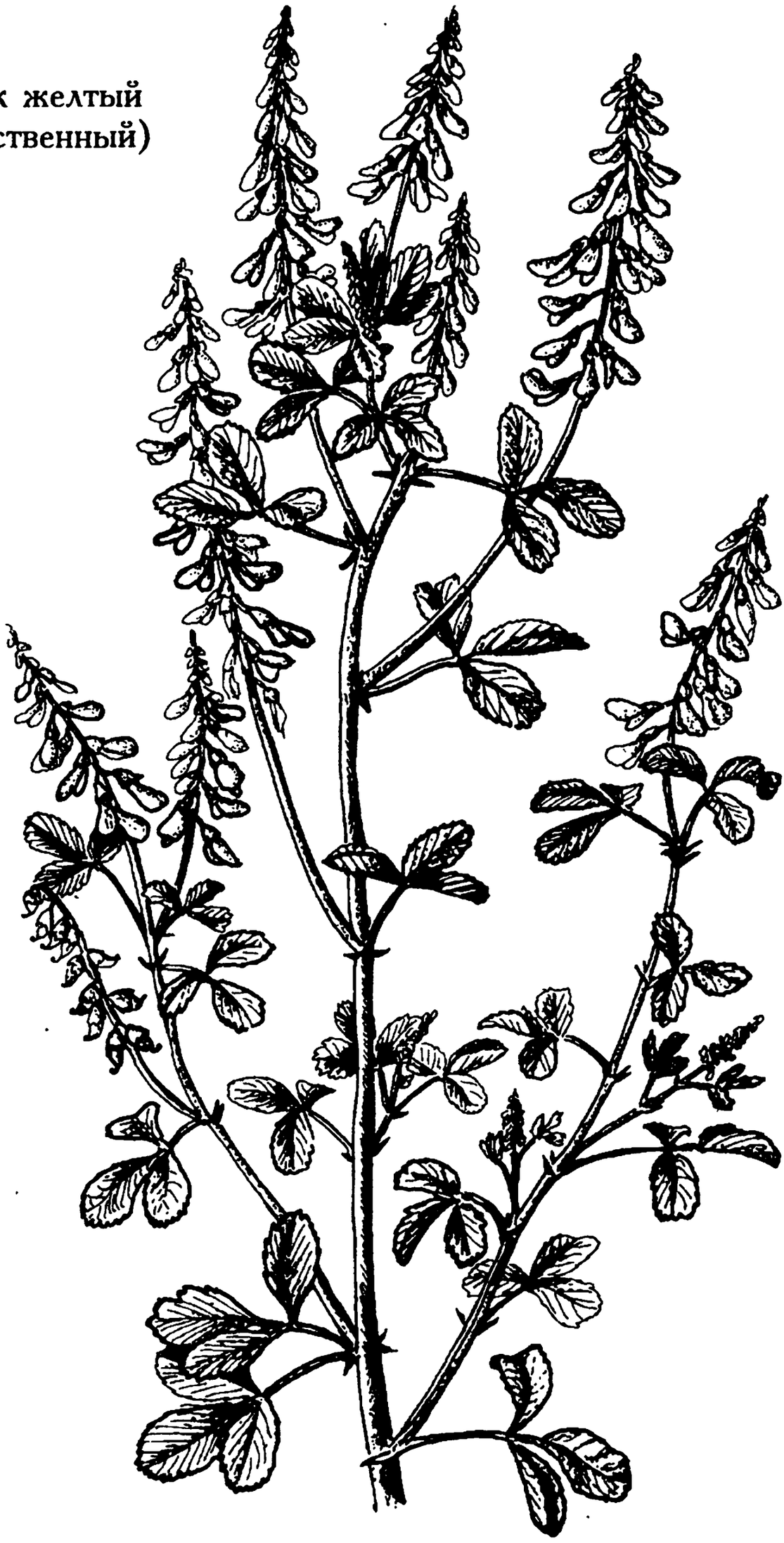
Донник лекарственный

«Брат в запыленных сапогах
Швырнул ко мне на подоконник
Цветок, растущий на полях,
Цветок засухи - желтый донник.
Я встал от книг и в степь пошел
Ну да: все поле золотое,
И отовсюду точки пчел
Жужжат в густом вечернем зное»

И. Бунин

Действительно, в июне-июле на полях, лугах бушует море золотого донника. Это довольно невзрачное на первый взгляд бобовое, до двух с половиной метров высотой, с очередными мелкими тройчатыми листьями. Цветки мелкие - 5-7 мм, собраны в длинные кисти в пазухах листьев. Хотя каждый цветок мал, но их много на кусте, а в поле много кустов.

Донник желтый
(лекарственный)



Донник лекарственный (*Melilotus officinalis*) - растение двулетнее, в первый год развивает листья, но не цветет. «Цветок засухи» - как назвал его Бунин, донник очень устойчив к засухе, особенно во время цветения, и остается зеленым даже когда выгорают от солнца злаки и многие другие травы.

Своим запахом донник обязан кумаринам. Интересно, что когда донник растет на влажных местах, содержание кумаринов уменьшается и он пахнет слабее. Все травы, содержащие кумарины, сильнее пахнут высушенными, часто свежая трава вообще не имеет запаха, который появляется при сушке. Зато и удерживается он долго, одна из трав, пахнущих кумарином - пажитник, сохраняет запах в гербариях пролежавших целое столетие.

Донник издавна использовался в медицине и кулинарии. Он обладает отхаркивающим действием, содержащийся в нем кумарин обладает спазмолитическим действием, способствует увеличению количества лейкоцитов, улучшает кровообращение, особенно в сосудах головного мозга.

Благодаря другому веществу - дикумарину - донник снижает свертываемость крови, его рекомендуют при тромбофлебите и повышенной свертываемости крови. Однако, в больших дозах донник ядовит. Растение часто применялось при фурункулезе в виде пластыря, который варили из донника, канифоли, желтого воска, оливкового масла и камеди. Этот пластырь вызывает быстрое созревание всяких нагноений.

Используют донник и в гомеопатии. В народной медицине донник тоже не забыли, его использовали как отхаркивающее, при поносе, гипертонии, бессонице, как мочегонное. Наружно - при фурункулезе, ревматизме, как ранозаживляющее. Есть у него редкое, но точное название - окладник, а еще буркун, мольная трава.

Донник - прекрасный медонос, дающий сладкий и светлый мед и много пыльцы. Донник специально высевают вблизи пасек, на склонах оврагов и в других солнечных, но неудобных местах, но говорят, что от донника пчелы становятся злыми.

Не забыт донник и в кулинарии. Правда, больше известен он, пожалуй, как отдушка для табака, особенно нюхательного. Он часто упоминается в литературе.

В кулинарии донник употребляется не только как пряность, но и как пищевое растение. Молодые корни донника, собранные осенью первого года развития, можно варить и жарить. Сушеные листья донника добавляют в качестве приправы в супы, компоты, салат. Не забудьте, что свежие листья не имеют запаха.

Большое количество донника используется для приготовления зеленого сыра, который свой цвет приобретает только от травы. К сожалению, сейчас он из продажи исчез. А в старых поваренных книгах очень часто встречалось ценное указание: посыпать зеленым сыром. У Елены Молоховец есть даже рецепт его приготовления в домашних условиях, правда, очень уж долгий и сложный. Добавляют донник в чай, используют при приготовлении горьких водок, настоек и пива. Донник используется и как фиксатор запахов и не только в ликеро-водочной промышленности, но и в парфюмерии.

На Кавказе травой донника запаривают кувшины, чтобы в них не скисало молоко, а в Молдавии - бочки для засолки огурцов и помидоров. Очень оригинальный вкус приобретает квашеная капуста, в которую при засолке добавлен порошок сухого донника, а супам он придает запах куриного бульона.

Листья донника содержат довольно большое количество (до 389 мг%) аскорбиновой кислоты, витамин Е, каротин.

Собирают для кухни и лечения цветущие верхушки донника с листьями. Делать это нужно в самую жару, когда по словам Бунина

«Гудит над полем мошкара,
Шафранный свет над миром реет» -

в это время у донника самый сильный запах. Сушить донник нужно в тени, иначе он потеряет цвет и запах. Хранить сырье лучше в закрытых стеклянных или металлических банках, срок хранения - 2 года.

КВАШЕНАЯ КАПУСТА С ДОННИКОМ

Приготовить небольшие дубовые кадочки, большие банки или ведра или другую подходящую посуду. Для засолки выбрать самые плотные кочаны. Снять верхние листья, нашинковать капусту, натереть морковь на крупной терке. Смешать морковь и капусту, посыпать порошком донника, перетереть с солью и как можно плотнее уложить в банки или ведро, положить гнет и оставить бродить на 5-6 дней в прохладном месте. Для лучшего брожения можно для закваски положить корочку черного хлеба. По окончании брожения хранить капусту в погребе или холодильнике.

СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ДОННИКОМ

Морковь.....1 шт.
Сельдерей.....1 шт.
Картофель.....2 шт.
Рис.....0,5 стакана
Масло сливочное.....1 ст. л.
Донник сухой.....1 ч. л.

Морковь и сельдерей нашинковать, обжарить в масле. Вскипятить воду, выложить поджареные овощи и рис, проварить. Когда рис будет почти готов, добавить нарезанный кубиками картофель и порошок донника. Посолить по вкусу.

БУЖЕНИНА С ДОННИКОМ И ПИВОМ

Свинина.....1,2-1,5 кг
Донник сухой.....2 горсти
Лук.....1 шт.
Морковь.....1 шт.
Петрушка.....1 шт.
Сельдерей.....1 шт.

Пиво..... 3 стакана
Лавровый лист..... 1-2 шт.
Перец душистый и горький..... по 10 шт.

Свинину положить в кастрюлю с холодной водой и донником, вскипятить 1-2 раза, вынуть, переложить в другую кастрюлю. Прибавить пряности и овощи, залить пивом, закрыть крышкой и тушить до готовности. Готовую буженину полить соусом, в котором она варилась, сняв лишний жир. Подавать с вареным картофелем или тушеной капустой. Картофель можно за 10-15 минут до готовности положить прямо в соус вместе с мясом и доварить.

КАПУСТА МАРИНОВАННАЯ ПО-ГРУЗИНСКИ

Капуста..... 1 кочан
Свекла средней величины..... 1/2 шт.
Уксус винный (можно обычный)..... 1 ст. л.
Масло растительное..... 4 ст. л.
Перец красный..... 1 ч. л.
Донник сухой..... 1 ст. л.
Соль..... 1 ст. л.

Очистить и вымыть белокачанную капусту, разрезать вдоль кочерыжки на 6-8 долек так, чтобы в каждой был кусочек кочерыжки. Свеклу нарезать кружочками. Плотно уложить капусту в стеклянную банку или любую не аллюминиевую посуду, перекладывая ее ломтиками свеклы и пересыпая солью, перцем и донником. Залить уксусом, маслом, затем крутым кипятком так, чтобы он покрыл капусту. Накрыть капусту салфеткой и положить гнет - чисто вымытый камень или небольшую кастрюлю с водой. Когда капуста закиснет, перенести ее в прохладное место. Подают эту капусту без свеклы, полив маслом. Свеклу использовать для приготовления борща или свекольника.

ГУБОЦВЕТНЫЕ

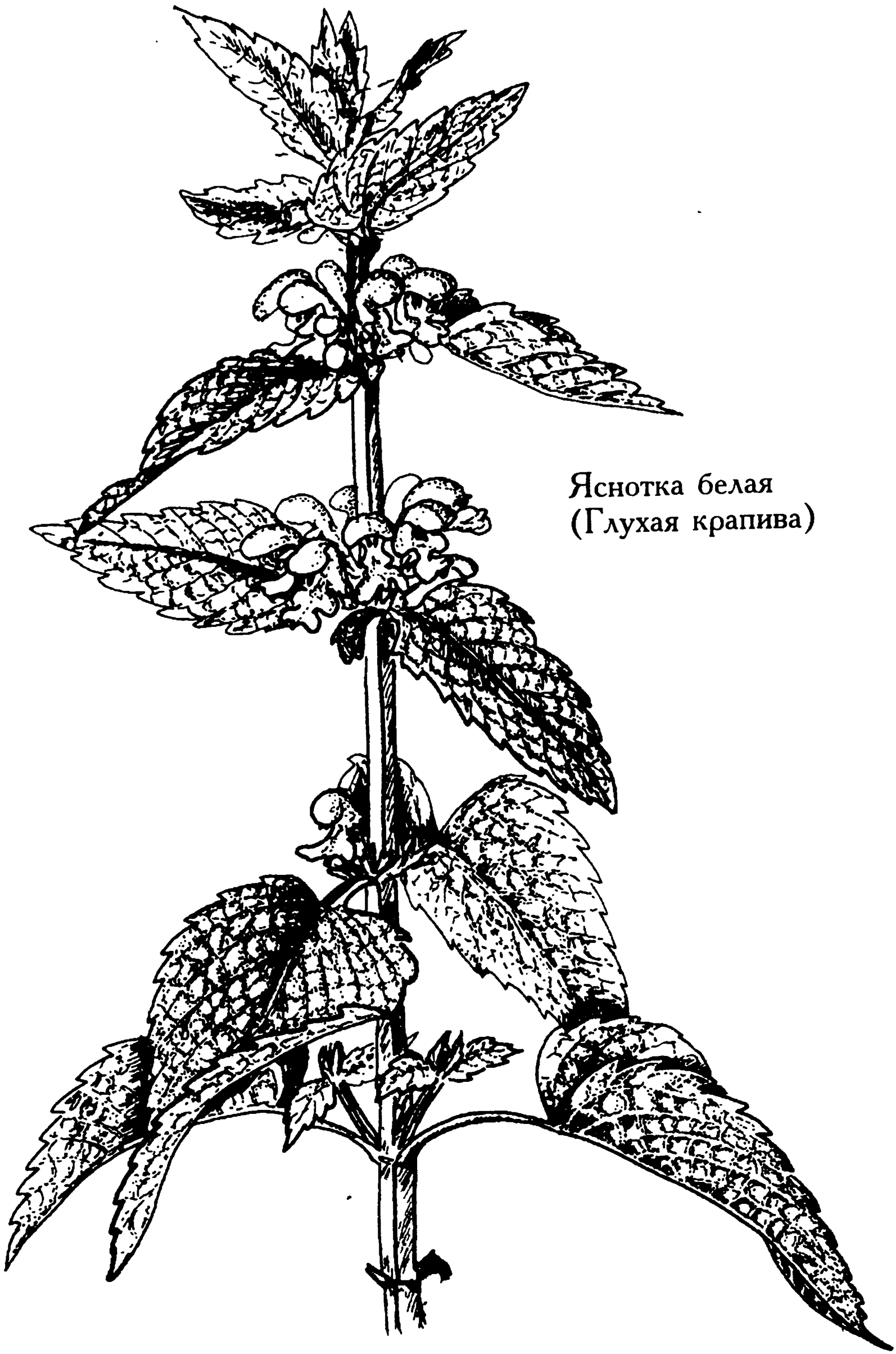
Нужно наконец-то написать несколько слов о семействе губоцветных или яснотковых, пожалуй, самом пряном семействе из всех, какие нам встречались. Одним из характерных признаков этого семейства является наличие на поверхности растений железок с эфирным маслом.

Другое дело насколько этот запах приятен. Видимо, совершенно не пахнущих губоцветных просто нет. Даже самые привычные растения, которые мы не относим к ароматным, при растирании хоть чем нибудь, да пахнут. Причем, у всех таких растений запах несколько схож, для примера попробуйте размять пальцами лист или стебелек глухой крапивы, которая правильнее называется ясноткой (*Lamium album*). Вот это и будет типичный «губоцветный запах». Кстати, яснотка - растение, давшее этому семейству свое имя в новой номенклатуре. Сейчас оно так и называется - яснотковые.

А нас это растение интересует еще и потому, что его тоже едят. Из яснотки готовят те же блюда, что и из других шпинатных растений, в том числе и обычной крапивы, поэтому я не буду давать специальных рецептов для этого растения, - из 1 и 2 глав вы можете выбрать любой понравившийся вам рецепт.

На яснотке хорошо видны все признаки этого семейства - четырехгранный стебель, супротивные цельные листья, расположенные попарно крест-на-крест. Очень своеобразен цветок губоцветных - их не зря так назвали. У цветка две губы, он часто напоминает голову какого-то сказочного зверя с разинутой пастью, не зря одно из растений этого семейства носит имя змееголовник.

Не менее своеобразен и плод, состоящий из 4-х частей, похожих на орешки. У многих губоцветных интересное соцветие - ложная мутовка, оно хорошо заметно именно у яснотки. Кажется, что цветки окружают стебель ровным кольцом, однако, если вы присмотритесь повнимательнее, обнаружится, что сильно растопыренные группы цветов растут только с двух противоположных сторон стебля.



Яснотка белая
(Глухая крапива)

Губоцветные обычно имеют цветки, сидящие в пазухах листьев. Иногда эти листья изменяются в прицветники и почти незаметны.

Большинство губоцветных - травы и полукустарники, но есть настоящие кустарники, очень немногочисленные деревья и всего три рода лиан, да и то в этих трех родах большинство растений не вьется. Почти все губоцветные имеют прямые стоячие стебли, хотя вам предстоит познакомиться с двумя стелющимися - будрой и чабрецом.

По новейшим данным в этом семействе около 200 родов и трех с половиной тысяч видов. Особенно много их в Европе и Азии до Западных Гималаев. Практически нет их в Арктике и Антарктике, т.е. на крайнем Севере и Юге. Довольно много их в тропиках, особенно, Центральной и Южной Америке. А вот в Австралии их всего 100 видов, а в Новой Зеландии всего три.

Большая часть яснотковых предпочитает сухие места и растет в горах и на равнинах, в этом семействе нет ни одного настоящего водного растения, но есть весьма влаголюбивые, например, мята.

Великолепно взаимодействуют эти растения с насекомыми опылителями. У шалфеев, например, тычинки образуют рычаг, нагруженный на длинном плече пыльцой. Когда насекомое, пробираясь к нектару, толкает короткое плечо рычага, второе плечо опускается и выгружает пыльцу на его спинку. Некоторые губоцветные, например, монарда, о которой мы будем говорить в главе о декоративных растениях, опыляются не только насекомыми, но и птицами. Нередко их привлекают не только цветки, но и чашечки, например у обычного на клумбах шалфея блестящего они алые, или прицветные листья - у монарды они тоже алые.

Среди губоцветных колоссальное количество лекарственных, пряных и овощных растений. Многие виды декоративны и выращиваются в садах и в комнатах. С чистецом (стахисом) вы уже знакомы, а с другими представителями этого семейства вы сейчас познакомитесь.

Душица

Полог душен, душит ночка.
Вскрик - зарницей поутру...
Горячо скользит сорочка
По округлому бедру...

Т.Смертина «Душица»

В самом слове душица так и слышытся - дух, запах. Действительно, это одно из самых душистых растений. В Средней полосе России оно не редкость, а в горах Средней Азии и на Тянь-Шане часто покрывает склоны полностью, во время цветения окрашивая их в сиреневый цвет. Правда, там растет другой вид, но он очень похож на нашу душицу обыкновенную (*Origanum vulgare*).

Я сама разгуливала в таких зарослях в Алма-Атинском заповеднике. Кусты доходили мне почти до пояса, а соцветия были в диаметре с хорошее блюдце. Увы, у нас душица таких размеров не достигает. Поищите ее на лугу, песчаном откосе, лесной опушке. Основное условие - место должно быть очень светлое и сухое. В последнее время душица нашла себе еще одно подходящее место обитания - железнодорожные насыпи - там светло и сухо.

Душица - крупный многолетник с прямыми прочными, разветвленными вверху стеблями. Листья супротивные, продолговато-яйцевидные, слегка сердцевидные при основании, по краю с круглыми зубчиками - городчатые. Цветки двугубые, длиной до 1 сантиметра, светло-пурпурные или лилово-розовые, собранные в пушистую, раскидистую, часто щитковидную (плоскую сверху) метелку. Тычинки выступают из венчиков и соцветие кажется слегка мохнатым. Ну а основной признак - сильный приятный запах всего растения.

Цветет душица,начиная с июня, очень хороший медонос. Распространена во всей Европе, Центральной и Средней Азии, Сибири, на Кавказе. Считают, что самая пахучая душица растет в горах Италии, на жарком южном солнце.

Душица
обыкновенная

Загадочная для многих трава «оригано», которая нет-нет да и попадется в каком-нибудь западно-европейском или американском рецепте - это всего-навсего наша душица. Origanum ее латинское, очень древнее название. Так что не соблазняйтесь красивой баночкой в коммерческом магазине, а поищите лучше на ближайшем лугу.

А у нас душицу называют материнкой, женской травой. Действительно, женщинам она особенно полезна, регулирует многие функции женского организма. Это не значит, что мужчинам она ни к чему - это прекрасное старинное средство, регулирующее деятельность желудка, выводящее из организма яды. Одо из Мена писал:

«Принятый вместе с вином, исцеляет отвар оригана
Пагубный всякий укус, если часто его выпивают;
Кто аконита глотнул, тот с медовой водой в оригане
Помощь найдет, и других, говорят он ядов противник...
Тем у кого от недуга замедлится пищеваренье,
Он помогает в смешенье с вином принимаемый белым;
Он же с нагретой водой облегчает страданья желудка».

Но при длительном систематическом и неумеренном употреблении душицы - например, ежедневно несколько чашек крепкого душицевого чая (а такие энтузиасты бывают), пусть мужчины на последствия не жалуются - потенция будет снижена.

Экспериментально доказано, что душица обладает успокаивающим действием, усиливает работу пищеварительных желез, подвижность кишечника, действует как отхаркивающее. В комбинации с другими растениями ее рекомендуют при атеросклерозе, для понижения давления, при ангине. Душица входит в состав лечебных чаев - потогонного, мочегонного и ветрогонного, в сборы, применяемые при заболеваниях печени.

Душица настолько распространенная и древняя пряность в Италии, Испании и в Мексике, где она так же растет дико, что например, итальянскую кухню без нее представить невозможно. В кулинарии используется, как правило, высу-

шенная душица, хотя у свежего растения вкус более своеобразен. Вероятно, это вызвано тем, что сухой душицей в порошке просто удобнее пользоваться.

Душицу рекомендуют добавлять во все блюда с помидорами, в сыры, овощные блюда, особенно из фасоли и бобов, к мясу и рыбе. В Италии душица - обязательная составная часть приправ к пицце, немцы даже дали ей название пиццакраут - трава для пиццы. Кладут душицу в соленья - огурцы, капусту. Очень вкусны с душицей соленые рыжики, грузди и волнушки - это проверено на практике, в заповеднике под Алма-Атой, где кроме душицы, зизифоры и чабреца других пряностей просто не было. Но основное применение - к мясу, птице, в соусы и просто в качестве самостоятельной приправы. Итальянцы кладут душицу в соус к макаронам. Заваривают с душицей чай, готовят квас.

Собирают траву в начале цветения, обламывая верхушки цветущих побегов длиной около 15-20 см. Более длинные ветки рвать нет смысла - снизу почти нет листьев. Сушат в тени на сквозняке. Затем обмолачивают, выбрасывая толстые стебли и ветки. Хранят в плотно закрытых темных банках до трех лет.

ЦЫПЛЕНОК ОХОТНИЧИЙ

Цыпленок.....1 шт.
Лук.....1 шт.
Топленое сало.....1 ст. л.
Томатная паста.....3 ст. л.
Вино сухое красное.....0,5 стакана
Чеснок.....1 зубчик
Душица сушеная.....1 ч. л.

Натереть лук на терке, обжарить на сале до золотистого цвета. Обжарить нарезанного на порции цыпленка. Переложить лук и цыпленка в кастрюлю, добавить вино и томат, чеснок, соль, последней добавить душицу. Тушить на малом огне. Подавать с макаронами или картофелем.

НЕАПОЛЕТАНСКАЯ ПИЦЦА

Тесто:

Мука.....200 г
Масло растительное.....2 ст. л.
Молоко.....0,5 стакана
Дрожжи.....15 г

Начинка:

Сыр.....200 г
Помидоры.....500 г
Сардельки.....5 шт.
Масло растительное.....1-2 ст. л.
Душица сушеная.....1 ч. л.
Соль и перец.....по вкусу

Замесить дрожжевое тесто, оставить на 1 час, чтобы оно подошло, выложить на сковородку или противень, сформировать широкую плоскую лепешку около 1,5 см толщины с высоким бортиком. Тесто смазать сверху маслом, посыпать сыром, положить слой помидоров, очищенных от кожицы и нарезанных толстыми ломтиками. Сардельки очистить, разрезать вдоль и уложить в виде решетки сверху, добавить соль, перец, посыпать густо порошком душицы, сбрызнуть оставшимся маслом. Выпекать в духовке на среднем жару около получаса, подавать горячей.

Пиццу можно делать с чем угодно - вареным мясом, колбасой, рыбой, консервами, солеными огурцами, грибами, но обязательно в мясную пиццу кладут душицу. В любую пиццу кладут сыр и помидоры. Можно делать пиццу и из одних овощей - с сыром, томатом и душицей.

КАРТОФЕЛЬ С ДУШИЦЕЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ

Картофель.....750 г
Сливки.....1 стакан
Душица свежая.....2-3 ст.л.
Яйца.....2 шт.

Ветчина или грудинка.....75 г.
Масло сливочное.....2 ст.л.
Соль, перец.....по вкусу

Картофель очистить, нарезать ломтиками, залить водой так, чтобы он был только покрыт, варить 4-5 минут, воду слить. Ветчину нарезать мелкими кубиками. Смешать яйца, сливки и душицу, на сковородку выложить картофель, перемешанный с ветчиной и яичной смесью. Охлажденное масло очень мелко нарезать, посыпать им картофель и запекать в духовке при 250° примерно полчаса.

Мята

Приблизительно тысячу лет назад первый поэт, создавший поэму о медицинской ботанике - Виллафрид Страбон писал в своей поэме «Садик»:

«Если же кто-либо мяты названия виды и свойства
Полностью может назвать, то конечно он может исчислить,
Сколько стремительных рыб среди вод эритрейских резвится
Искры горящие счесть, что из жерла огромного Этны
В воздух летят».

С тех пор положение не изменилось, мяты действительно трудно различаются по видам, да еще и прекрасно дают гибриды. Однако, все они используются примерно одинаково, вне зависимости от названия.

Основой запаха почти всех мят является ментол, выделяющийся из их эфирного масла при охлаждении. Чистый ментол - кристаллическое вещество, из масла он выпадает в виде красивых длинных бесцветных кристаллов. Ментол широко применяется в медицине - при насморке, мигрени, как обеззараживающее и болеутоляющее средство, при лечении обморожений, для производства валидола. Листья и траву мяты используют при мигрени, невралгии, как противокашлевое, отхаркивающее, при тахикардии (сердцебиении), тошноте, рвоте, аллергии, как средство повышающее

Мята
длиннолистная
Мята болотная
(блошная, полей)

аппетит, при гастрите с повышенной кислотностью, желудочных и печеночных коликах, как вяжущее.

Мяту можно встретить повсюду, посмотрите хоть на одни названия - мята водяная, болотная, полевая. Все мяты очень любят воду, часто их можно встретить на болотистых местах, а то и прямо в русле небольших ручейков. По берегам рек Подмосковья часто в воде встречаются заросли полевой мяты, севернее из речки можно «выудить» водяную, южнее прямо в воде купается мята болотная.

Не избегает воды и самая крупная из наших мят - длиннолистная (*Mentha longifolia*). В хороших условиях она полностью оправдывает свое название, ее лохматые, длинные зубчатые листья достигают 20 сантиметров, а собранные в густые колосовидные соцветия лиловые цветочки колышутся на высоте более метра. Все растение густо опушено и от этого кажется почти совсем серым.

У полевой мяты (*M. arvensis*) цветочки почти правильные, собраны в густые ложные мутовки в пазухах листьев. Листья гораздо длиннее соцветий, они почти яйцевидные, зубчатые. Венчики цветов розовато-лиловые или розовые. Это одна из наиболее обычных мят Средней полосы России. Чаще всего, говоря «мята», мы имеем в виду именно ее, если вы, конечно не разговариваете с медиком.

Для врачей и аптекарей существует только одна мята - перечная, которая, кстати, в диком виде не растет. Мята перечнаа разводится как пряное растение и для нужд медицины.

Уже в гробницах фараонов были найдены остатки мяты, вероятно это кудрявая мята, которую до сих пор разводят для получения эфирного масла. Может быть именно к этому виду относится легенда о прекрасной нимфе Минте, которую богиня Персефона превратила в мяту.

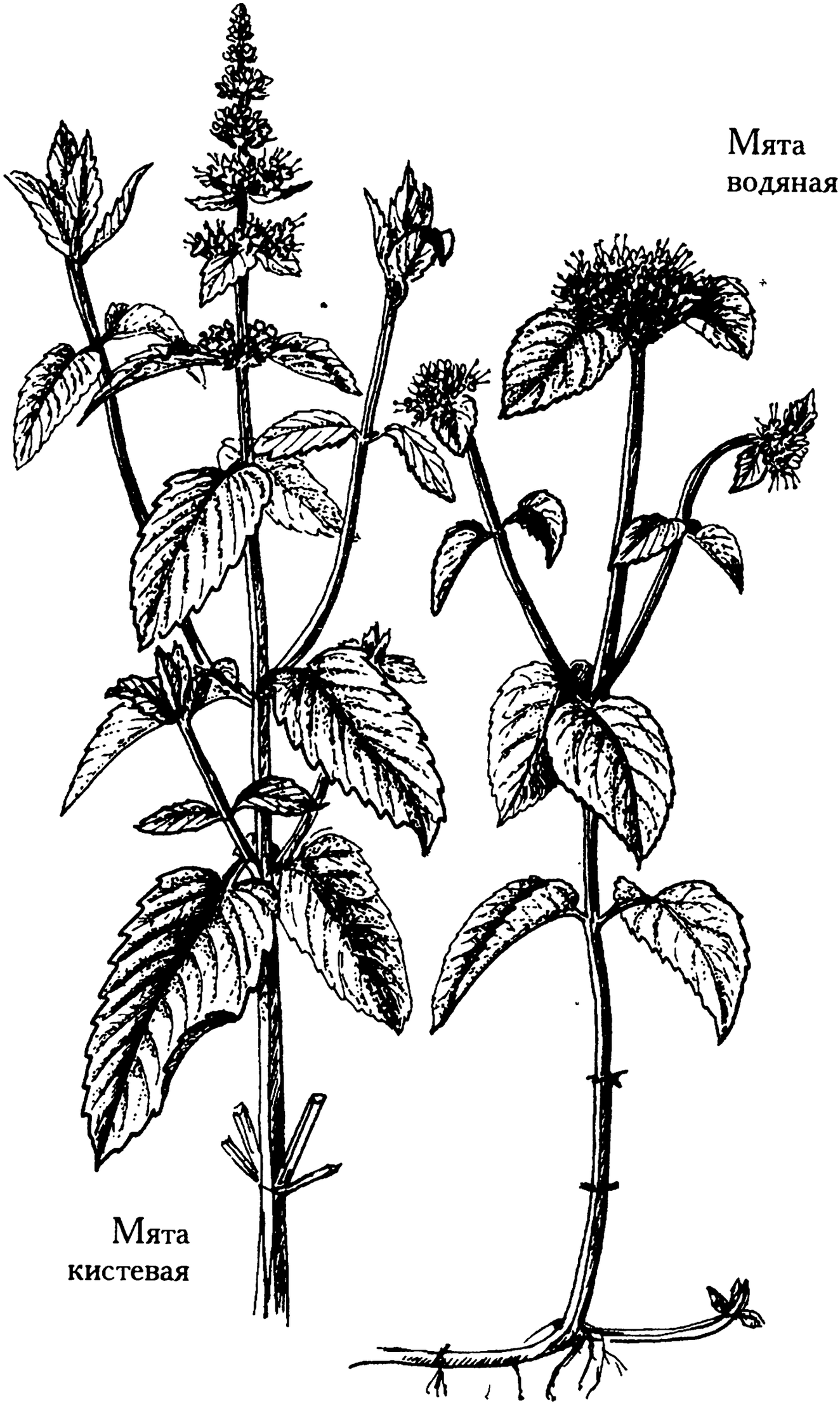
О мяте зеленой или кудрявой пишет упомянутый уже мной Страбон, аббат монастыря в Рейхенау, однако, одним видом мяты он не ограничивается, тут же рядом другая мята, наделяемая им не менее чудесными свойствами, которая называется полей (*Mentha pulegium*). У нас она также называется блошиной мятой. Эта мята невелика ростом -

всего 20-60 см, стебель ее ветвистый, листья черешковые, эллиптические, с тупыми пильчатыми зубцами по краю. Цветки собраны в густые, почти шаровидные кольца. Венчики розово-лиловые с белой трубочкой. Этот вид встречается в основном в Средиземноморье, иногда попадается в Крыму и на Кавказе, в Западной Украине. Культивируется как эфиромасличное, причем ментола в ней очень мало, запах ее сильно отличается от привычного нам по мятным конфетам и зубному порошку, недаром Страбон даже не считал ее мятой. Полей - от латинского «*pulex*» - блоха, против которой она применялась.

Зато зеленая или колосовая мята (*Mentha viridis*, или *M. spicata*), она же мята курчавая (*M. crispa*) (прав был Страбон, жалуясь на многочисленные названия) гораздо крупнее, иногда до 1 м, но обычно в половину этой величины. Листья широкояйцевидные, морщинистые, курчавые, часто с как бы завитым в мелкие кудряшки краем, пушистые и мягкие.

Цветки у курчавой мяты розовато-лиловые, собранные на верхушке стебля в ложные метелки, образующие колосовидное соцветие. Это одна из наиболее распространенных в Европе мят, но у нас она встречается только как заносное растение. Изредка разводится на Украине, сейчас появляется в культуре на приусадебных участках в России. Именно эту мяту фотографируют как украшение экзотических блюд в журнале «Бурда» и ему подобных. Видимо именно о ней писали древнеримские повара почти на каждой странице своих книг.

Водяная мята (*Mentha aquatica*) заметно отличается от прочих мят своими почти головчатыми соцветиями, редко с 1-2 нижними мутовками, а обычно с одной большой, почти полушаровидной. Цветки лиловые, из-под соцветия торчат два больших прицветных листа, если смотреть сверху получается бантик с крупным розовым узлом посередине. Часто стебель слегка стелется у основания, затем поднимается. Она растет преимущественно в лесных водоемах. У этой мяты запах сильный и, пожалуй, из всех видов наиболее ментоловый.


Мята
водяная
Мята
кистевая

В этом отношении с водяной мятой может тягаться только болотная (*M. palustris*), но этот вид встречается далеко на юге. Листики у нее мелкие, соцветия тоже, листик только на половину торчит из-под мутовки почти голубых цветочков, стебли тонкие, часто вертикальные и все вместе слегка похоже на шампур с шашлыком - между мутовками хорошо виден граненый стебель.

Водяная мята отдала свой запах, а зеленая - свое колосовидное соцветие самой известной мяте, которая считается официальной лекарственной - мяте перечной.

Перечная мята - одно из тех редких растений о которых точно известно, не только кто его первым нашел и описал, но как и где оно появилось, да еще с точностью чуть ли не до дня рождения. В 1769 году англичанин Рэй в своем «Synopsis Stirpium Britannicum» (список британских растений) рассказывает, что одно единственное ее растение было найдено в посевах зеленой мяты на поле некоего Эалеса в Берфордшире в Англии.

Тот же Рэй впервые в 1704 году назвал эту мяту перечной - английское «*peppermint*». От этого растения, размноженного вегетативно (семян она практически не дает) и происходят плантации культурной перечной мяты на обоих полушариях, которые бурно начали создаваться в 18 веке. Еще в прошлом веке эта мята называлась холодной, или (и даже чаще) английской мятой. До сих пор очень многие сорта ее так и происходят из Англии, которая была ее родиной.

Медики больше всего любят перечную мяту с фиолетовой окраской листьев, возможно даже не за особенно сильный запах, а просто так удобнее отличать ее от примесей. Высказывание Страбона остается в силе - теперь его можно отнести уже и к сортам перечной мяты. В моем ботаническом саду один аспирант пытался подобрать подходящие сорта для выращивания в Гвинее, и каких только растений у него не было. С листьями длинными, круглыми, кудрявыми, зубчатыми, голыми, мохнатыми, зелеными, серыми, фиолетовыми - и все это была перечная мята.

Поскольку все мяты примерно одинаковы по своим свойствам, не будем делить их в кулинарии на виды. Для нас

здесь существует только один вид - изобретем его для нашего удобства - мята кухонная, хотя на территории бывшего СССР их растет более 20 видов, не считая гибридных форм.

Впрочем, среди моих читателей могут оказаться и жители Юга Украины, Кавказа и, особенно, Закавказья, где много растений, которые будучи похожими на мяту, и даже пахучими, тем не менее к мятам не относятся. Это мелисса, котовники, змееголовники, пахучки, но чтобы разобраться во всем этом богатстве нужно знать ботанику, т. е. считать пестики, тычинки, разглядывать всякие там чашечки, к чему подавляющее большинство населения относится с нескрываемым презрением. Не даром, на молодежном жаргоне «ботаник» обозначает человека заучившегося, занудного и внимания нормальных людей не заслуживающего.

В кулинарии мята особенно широко использовалась до появления привозных индийских пряностей - перца, гвоздики, корицы и прочих. Но и сейчас многие народы сохранили ее в своей кухне. Большие пучки свежей мяты (в основном длиннолистной) вы увидите на базарах Грузии, Армении, Азербайджана, в Туркмении ее заменяет мята-блошница, а также древний полей.

На Кавказе мяту едят прямо целыми свежими веточками, заворачивая смесь трав - кресс-салат, мяту, эстрагон, базилик в кусочек овечьего сыра. Мяту кладут в блюда из тушеной баранины, некоторые овощные блюда. Так же используют мяту на Украине, готовят с ней буженину.

Но не перестарайтесь, используя мяту в качестве пряности. Норма закладки свежей мяты считается 5 граммов на порцию, сухой - в четыре раза меньше. А если вы собираетесь использовать мяту перечную, которая пахнет гораздо сильнее, то сократите дозировку.

В Грузии не только едят сыр с мятой, но и добавляют ее в некоторые сыры прямо при приготовлении. В Прибалтике, которую от Кавказа отделяют многие сотни километров, тоже кладут мяту в молочные продукты, в том числе и в молочные супы. Очень любят мяту в Англии, но применяют ее в основном в виде соусов и подлив. И в Англии и на Кавказе пришли к общему выводу - мята хорошо сочетается с жареной

Мята полевая (разные формы)

бараниной. Помимо улучшения вкуса жирного мяса, она облегчает его переваривание.

Очень много мяты во всем мире используется для приготовления кондитерских изделий - конфет, пряников, печенья, мороженого, различных напитков. В Азербайджане на мятной воде готовят щербет. И в домашних заготовках тоже найдется место мяте. Несколько листиков можно добавить в варенье из крыжовника, яблок, иногда груш. В Белоруссии с ней мочат яблоки и солят огурцы. В Удмуртии квасят капусту с яблоками и морковью, добавляя еще анис и клюкву. В Азербайджане мяту кладут в маринованные баклажаны, квашенную капусту, маринованную капусту со свеклой. Ну а мятный квас - это просто классика. Летом неплохо добавлять веточку мяты в компот из сушеных груш или вишен.

МЯТНЫЙ СОУС

Листья мяты сухие.....1 ч. л.
Майонез.....1 банка
Лимонная кислота.....на кончике ножа
или уксус (9%).....0,25 стакана
Вода.....0,5 стакана

Заварить мяту кипящей водой с кислотой, плотно закрыть, настаивать, закрыв полотенцем или подушкой полчаса. Процедить и остудить, постепенно, тщательно размешивая, добавить воду в майонез. Подавать к холодному мясу, особенно баранине.

МЯТНЫЕ КОНФЕТЫ (ЛЕПЕШКИ)

Этот рецепт я обнаружила в своей очень старой поваренной книге, доставшейся мне от бабушки. Обложки и титульного листа уже не было, а предисловие автора подписано В. Филатовой. Привожу рецепт так, как дает его автор.

Просеять через частое сито мелкого сахару, положить его в каменную чашку, влить немного воды так, чтобы вышло сахарное тесто. Влить в него несколько капель мятной эссенции (можно купить в аптеке). Сложить это тесто в медную кастрюльку с заостренным кончиком. Поставить на легкий огонь, слегка помешивая, чтобы тесто равномерно прогревалось. Как только начнет закипать от краев, снять с огня и капать по капельке на мраморную доску или на железный лист, слегка смазанные прованским маслом, каждая капля, остывши, образует из себя лепешечку. Через два часа снять лепешечки на бумагу и подсушить в легком духу.

Мятную эссенцию можно заменить мятными каплями или очень концентрированным (1 столовая ложка мяты на 1/3-1/2 стакана кипятка настоем развести сахар. Каменная чашка вполне заменяется эмалированной миской, а медная кастрюлька - аллюминиевой маленькой. Вместо прованского (лучший сорт оливкого) масла можно использовать любое масло без запаха.

МЯТНЫЕ ПРЯНИКИ

Мука.....567 г
Сахар.....351 г
Вода.....190 г
Настойка мятная..... 1/2 ч. л.
Углекислый аммоний (разрыхлитель)..... 5 г
Масло растительное..... 14 г

В горячей воде растворить сахар. Полученный сироп охладить до комнатной температуры, добавить тонко растертый аммоний, растительное масло, мятную настойку. Все хорошо перемешать и быстро смешать с мукой. Из теста раскатать жгут диаметром 2 см, разрезать на куски (40 шт) и сформовать тесто в виде шариков. Положить изделия на противень, смазанный маслом, придавить штампом, немного подсушить и выпекать в духовом шкафу при 170-180, не давая подрумяниться. Мятная настойка легко готовится на обычной водке; настаивать можно как сухую, так и свежую мяту.

БУГЛАМА ИЗ БАРАНИНЫ

(грузинское блюдо)

Баранина.....1 кг
Чеснок.....2-3 зубчика
Сливы ткемали.....1 стакан
Лук..... 0,5 кг
Эстрагон, кориандр, мята, укроп, соль
и перец.....по вкусу

С баранины срезать жир, мелко нарезать, растопить на сковородке. Нарезать баранину на куски величиной со спичечную коробку, обжарить на топленом жиру и слегка потушить минут 10. Затем добавить мелко нарезанный лук - репчатый или зеленый - и тушить до готовности. После этого влить немного бульона и заправить мелко нарезанными травами и ткемали, потушить еще несколько минут, пока не размякнут сливы.

КУРИЦА ПО-МЕНГРЕЛЬСКИ

Курица.....1 шт.
Лук репчатый.....2-3 шт.
Желток сырой.....1 шт.
Уксус винный.....1/4 стакана
Мята..... 20 г на 4 порции
Орехи грецкие очищенные (или лесные)
обжаренные.....0,5 стакана
Масло топленое.....4 ст. л.

Курицу разрезать на порции, обжарить в масле, слегка обжарить лук и тушить курицу с луком, толчеными орехами и мятой. В соус, полученный при тушении,добавить желток, растертый с уксусом.

СУП ИЗ ПРОСТОКВАШИ С МЯТОЙ

(армянская кухня)

Простокваша или кефир.....0,5 л
Сыр тертый..... 30 г

Помидоры.....1-2 шт.
Сахар.....1 ч.л.
Мята сухая..... 10 г
или свежая.....30 г (1 крупная веточка)

В простоквашу кладут порошок сухой мяты или очень мелко нарезанную свежую, помидоры, сыр, сахар и ставят на 10-15 минут в холодильник.

Будра плющевидная

Это небольшое стелющееся растение семейства губоцветных часто встречается в садах, парках, на опушках лиственных лесов, образуя красивые ковоики из сердцевидных листьев на длинных черешках. Цветочные стебли стоячие с супротивными листьями, в пазухах которых по 2-6 штук располагаются двугубые сиреневые цветки.

Будра (*Glechoma hederacea*) зимует под снегом зеленой, с уже полностью сформированными в почках цветочными побегами, что позволяет ей зацвести уже в мае. Цветение продолжается до августа, а молодые листья развиваются даже дважды за сезон - весной до и в августе - после цветения.

Все растение имеет приятный пряный запах и содержит витамин С и каротин. Будра широко применяется в медицине, входит в фармакопеи Франции, Бразилии, США, а вот у нас - только в гомеопатии и народной медицине. А между тем будра очень полезна, одно из ее названий - сороканедужник. В Болгарии ее применяют как желчегонное, при болезнях желудка и кишечника, при гнойных и трудно заживающих ранах, заболеваниях почек, простуде.

Трава будры едва заметно горчит, но запах у нее приятный, немного напоминающий шалфей и мяту. Как пряность ее можно добавлять в салаты, при приготовлении тонизирующих напитков. Очень неплохие результаты получаются при маринновании с будрой мяса для шашлыка, тем более, что это одно из наиболее часто встречающихся в полевых условиях растений.

Будра
плющевидная

15-3906

Как приправу будру применяли еще в средневековье, теперь она почти забыта. Ранней весной это растение было первой свежей пряностью, добавляемой в картофельные и овощные супы. Французы и сейчас охотно добавляют будру к тушеному мясу, вареным яйцам, омлетам, сырам, фаршам, соусам и овощным салатам. Можно приготовить с будрой травяное масло.

Будра декоративна, иногда используется как почвопокровное растение для тенистых и полутенистых мест, на солнце растет хуже и слабее пахнет. Можно выращивать ее и в горшке - тонкие свисающие стебельки с нарядными зубчатыми листиками выглядят необычно и симпатично.

Ниже приводим примеры использования будры в качестве пряности:

МАСЛО ТРАВЯНОЕ С БУДРОЙ

Листья будры измельченные..... 3 ст. л.
Лук зеленый нарезанный.....1 ст. л.
Масло или маргарин.....250 г

Масло растереть, постепенно добавляя будру, затем лук. Подавать для бутербродов или к вареному картофелю.

ПАСТА ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ С БУДРОЙ

Крутое яйцо.....1 шт.
Масло сливочное.....1 ст. л.
Будра измельченная.....1 ч. л.
или сушеная..... 1/2 ч. л.

Тщательно размять яйцо с маслом, добавить будру.

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С БУДРОЙ

Картофель.....1 кг
Сметана.....200 г
Мука.....6 ч. л.

Сыр тертый.....50 г
Яйца.....4 шт.
Будра свежая.....2 ч. л.
или сушеная.....1 ч. л.
Лук репчатый.....1 шт.
Масло.....2 ст. л.

Печеный или отварной картофель очистить и протереть. Лук мелко нарезать, подрумянить в масле, смешать с картофелем. Сметану смешать с 3 желтками, всыпать постепенно муку, 3 ст. л. тертого сыра, будру, смешать с картофельным пюре, добавить 3 взбитых белка, перемешать, выложить на сковородку, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Сверху смазать яйцом, посыпать сыром, запечь в духовке до образования румяной корочки.

ГАДАЗЕЛИЛИ

(сыр молодой с мятой)

Грузинское блюдо, которое можно готовить с любой пряной травой, например с будрой.

Сыр типа сулугуни.....200 г
Молоко.....50 г
Зелень пряная.....1 ст. л.

Сыр нарезать тонкими ломтиками (соленый предварительно вымочить), опустить в горячее молоко и прогреть, не доводя до кипения, до образования тягучей массы. Сыр выложить в глубокую посуду, смешать с зеленью и придать форму круглой лепешки. При подаче полить горячим молоком, в котором он прогревался.

Чабрец - богородская трава

Мелкий ползучий полукустарничек чабреца или тимьяна ползучего на первый взгляд кажется травой, так его и зовут - богородская трава (*Thymus serpillum*). Однако присмотревшись к этому небольшому (до 15 см) высоты растению,вы

обнаружите, что стволик и веточки, кроме самых молодых облиственных и цветущих кончиков у него одревеснели, стали твердыми и темно-коричневыми или даже черными.

По своему внешнему виду все чабрецы очень похожи, но отличаются формой стебля, опушением, строением соцветий. Если вас интересует, сколько всего чабрецов существует, на этот вопрос ответа нет. Известно несколько сотен видов, растущих почти по всей Евразии (кроме тропиков) в Северной Африке, на Канарских островах и доходящих на севере до Гренландии. Разобраться в них очень трудно, тем более, что эти виды чрезвычайно легко дают гибридные формы.

Собственно чабрец имеет другое научное название - тимьян ползучий. Это для того, чтобы отличить его по имени от близкого родственника - тимьяна обыкновенного, который дико растет только в Средиземноморье. Он возделывается в Краснодарском крае, на юге Украины и в Молдавии, в последнее время был акклиматизирован в более северных районах. Если вас интересует его вкус, вернее запах, купите в аптеке лекарство от кашля - липкий и пахучий сироп «Пертуссин». Его изготавливают на экстракте тимьяна.

Запах классического чабреца похож на запах тимьяна, но несколько нежнее. А почему классического? Тимьяны, как ни одно другое растение варьируют по запаху. В Пятигорске на одном квадратном метре склона горы Машук можно найти 5-6 кустов чабреца и у всех будет разный запах, настоящий чабречный - почти чистый тимол (этот запах вам наверняка знаком по посещениям зубного врача, т.к. тимол часто используют для дезинфекции полости зуба перед пломбированием, он к тому же имеет слабое обезболивающее действие) и, кроме того, самые разные сочетания тимола с другими пахучими веществами. Результаты могут быть самыми неожиданными, например лимонный или апельсиновый запах. А с Тянь-Шаня я привезла несколько кустиков чабреца с четким и сильным запахом черного перца. Вот и носит чабрец в разных местах самые разнообразные названия: лимонный душок, боровой перец, лебюшка, фимиамчик, перчик, чабер.

Чабрец,
Тимьян ползучий

Чабрец очень красивое растеньице, его густые фиолетово-розовые соцветия иногда так плотно покрывают почву, что издали склон кажется фиолетовым. Мелкие супротивные листики плотно сидят на концах стеблей, они продолговатые, темно-зеленые, по краю часто с волосками. Если приподнять веточку, окажется, что зелены и растут только ее кончики, а все остальное - почерневшее и голое, но кончиков так много, что кустик кажется маленькой ароматной подушечкой.

Чабрец - прекрасный медонос, дающий очень вкусный и полезный мед. Используется он и в медицине. Помимо стоматологии, чабрец применяют при кашле и коклюше, как успокаивающее, мочегонное, желчегонное, при вздутии живота, болезнях пищеварительных органов.

Чабрец, используемый как пряность, облегчает усвоение жирной, жареной и трудноперевариеваемой пищи, например бобовых и кукурузы. Его часто используют в копченостях, в небольших количествах добавляют к рыбе, картофелю, дичи, иногда - к сырам. Можно использовать чабрец при солке огурцов, грибов (особенно рыжиков). Добавляют чабрец и в чай. Сухие листья в закрытой банке долго сохраняют свой аромат. Кроме того, чабрецом набивают маленькие подушечки, которые кладут в постель, чтобы лучше спалось. Приятный запах чабреца облегчает засыпание, укрепляет сон.

Вот несколько примеров использования чабреца в качестве пряности:

СУП ГОРОХОВЫЙ ПО-ПОЛЬСКИ

Горох лущеный..... 400 г
Кожа от окорока или нежирная
копченая грудинка.....50 г
Молоко..... 0,5 л
Чабрец сушеный .....1/2 ч. л.
Чеснок.....1 зубчик
Вода..... 2 л

Дно толстостенной кастрюли выложить кожицей от окорока или ломтиками грудинки, на них высыпать предварительно замоченный горох и залить водой, не солить. Варить на маленьком огне, пока горох не разварится, не мешать. Когда горох будет совсем мягким, протереть его через сито и развести горячим молоком. Добавить соль, чабрец и размятый чеснок, подогреть. Подавать с мелкими гренками.

САЛАТ С ЧАБРЕЦОМ

Салат кочанный.....1 шт.
Яблоко небольшое.....1 шт.
Морковь.....1 шт.
Масло растительное.....2 ст. л.
Уксус винный или лимонный сок.....1 ст. л.
Тимьян или чабрец свежий резаный.....1 ч. л.
Соль, перец.....по вкусу

Салат вымыть, очистить, большие листья нарезать. Яблоко очистить от кожи и семян, нарезать тонкими ломтиками. Морковь натереть на крупной терке. Все смешать. Приготовить соус - в миску влить уксус, затем, постоянно помешивая, добавить масло, соль, перец, чабрец. Полить соусом готовый салат.

ОТВАРНАЯ ТРЕСКА

Треска.....600 г
Лук.....500 г
Морковь.....500 г
Чабрец (сухой или свежий).....1 ч. л.
Растительное масло.....1 ст. л.
Сок лимона.....из 1 лимона
Соль, петрушка.....по вкусу

Треску очистить и вымыть. В широкой низкой кастрюле залить водой очищенные и порезанные овощи, чабрец, лавровый лист и ломтик лимона, посолить, варить на малом огне около 20 минут. В отвар положить треску и варить на самом маленьком огне около получаса. Снять кастрюлю с огня, дать постоять 10 минут, вынуть рыбу, снять с нее кожу. Полить растительным маслом и лимонным соком. Подавать с отварным картофелем.

КЛЕЦКИ С ЧАБРЕЦОМ

Чабрец сухой..... 1 чайная ложка
Масло сливочное.....2 ст.ложки
Мука.....3 ст.ложки
Вода.....0,5 стакана
Сахар..... 1 ст.ложка
Яйца.....3-4 шт.
Сметана.....0,5 стакана

Воду вскипятить с маслом, всыпать сразу всю муку, сахар и чабрец и, продолжая нагревать на слабом огне, мешать, пока тесто не станет гладким и не начнет отставать от кастрюли. Снять с огня и остудить. В остывшее тесто вбить по одному яйца. Вскипятить воду для варки, подсолить. Мокрой ложкой брать кусочки теста и опускать в кипяток. Варить 10-15 минут. Готовые клецки вынуть из воды, подавать со сметаной или фруктовым киселем.

Такие же клецки можно приготовить без сахара и с другими пряностями — тмином, донником, душицей, мятой, будрой, гравилатом.

ПРОДОВОЛЬСТВИЕ С ЦВЕТНИКОВ

В поисках съедобных растений мы с вами, уважаемые читатели, с ранней весны и до снегопада обходим поля, луга, леса и болота. А стоило-ли так далеко ходить? Конечно, какая-то часть растений, которые нас интересовали, оказалась рядом, они росли на наших грядках и клумбах, как сорняки.

А теперь присмотримся к «населению» нашего сада с совсем другой точки зрения: не подозревая об их полезности, мы выращиваем на клумбах и в посадках декоративных деревьев и кустарников немало съедобных растений. Если, в свое время, подсолнечник и помидоры были завезены в Европу как декоративные растения, а затем перекочевали на огородные грядки, то некоторые, бывшие пищевые растения, заняли место на клумбах.

Бадан толстолистный.

Это вечнозеленое растение с крупными круглыми листьями на длинных черешках. Его листья округлые или овальные слегка сердцевидные, край листа с округлыми, неясно

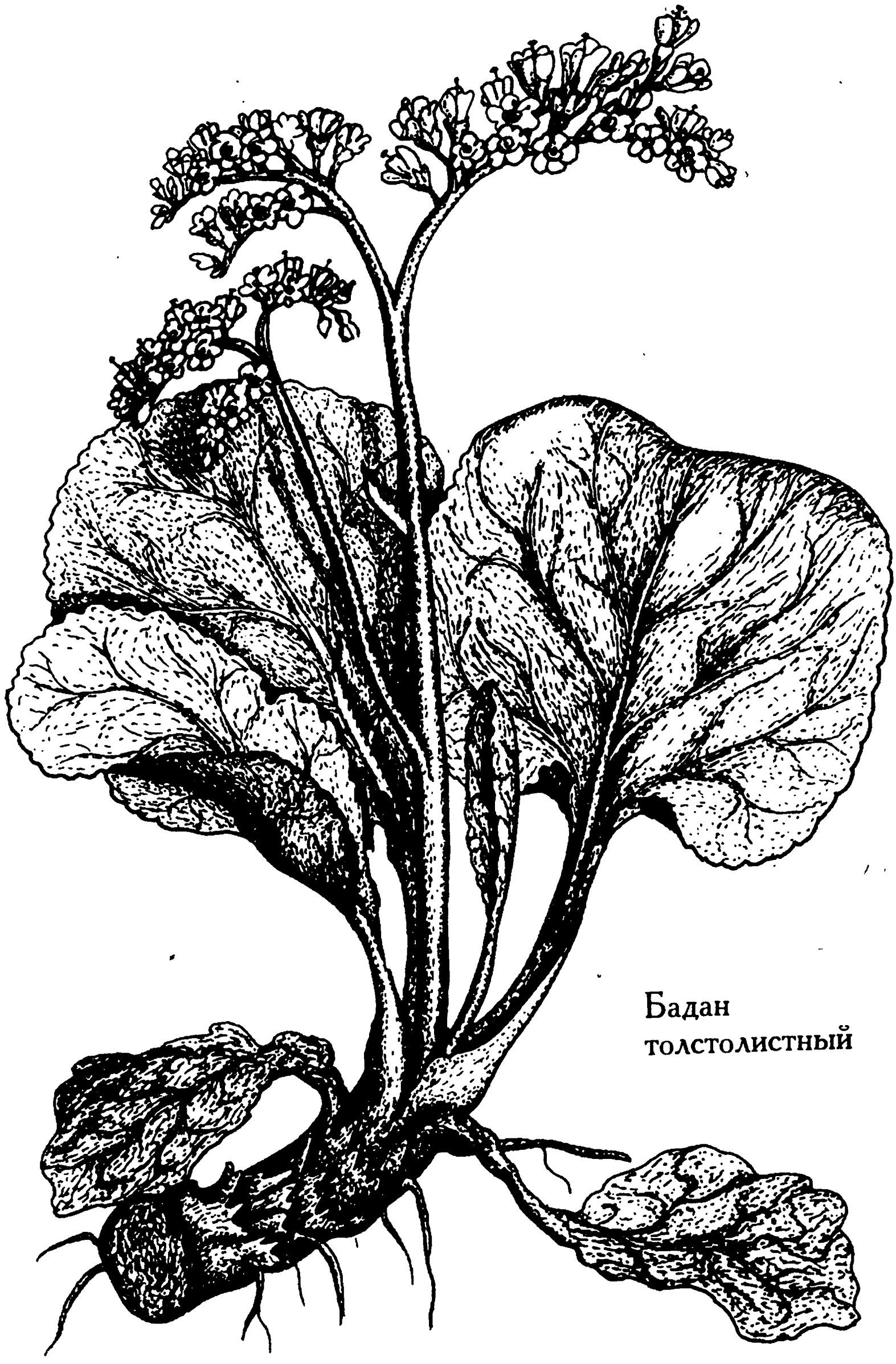
выраженными зубцами. Листья действительно толстые, жесткие, блестящие. Розетка листьев декоративна с ранней весны до снегопада.

Через 2-3 недели после стаивания снега бадан уже зацветает. Из под снега растение выходит с готовыми соцветиями - из центра розетки между листьями уже виднеется шарик бутонов. Розоватый безлистный стебель высотой до 30 см поднимает вверх вначале шаровидное, а затем почти плоское соцветие некрупных, чуть меньше сантиметра, розовых цветков. Цветение продолжается почти месяц, но семена почти никогда не образуются из-за весенних заморозков, губящих тычинки и пестики.

Бадан толстолистный (*Bergenia crassifolia*) - родом из Сибири, где растет в светлых лесах, на скалах и каменистых осыпях, поэтому его высаживают на альпийских горках или бордюром на крупных клумбах. Хотя бадан и вечнозеленое растение, отдельный лист живет только один год. Молодые листья распускаются весной или после цветения, летом растут, затем зимуют под снегом, сохраняя зеленую окраску, и ранней весной снабжают растение питательными веществами.

После цветения они отмирают, уступая место новым листьям. Сначала прошлогодние листья краснеют, затем становятся светло-коричневыми и, к осени, окончательно засыхают и буреют. Старые листья не гниют из-за высокого содержания дубильных веществ (до 30%) и сохраняются на кусте 4-5 и более лет. При этом они чернеют и частично разрушаются.

Бадан имеет длинное, ползучее, поверхностное корневище, которое так же содержит большое количество дубильных веществ и, как и листья, применяется при выделке кожи. Растет корневище медленно, его ежегодный прирост 3-5 см, но зато долго не отмирает. У меня растет, свисая со стенки бассейна, куст бадана 10-летнего возраста. Новых корней он не образует, потому что нарастающей части корневища не в чем укорениться, но растение регулярно цветет и прекрасно себя чувствует.



Бадан
толстолистный

Корневище бадана содержит дубильные вещества, ароматические соединения, сахара, крахмал, аскорбиновую кислоту. Оно применяется в медицине. Препараты бадана действуют как противоспалительное, вяжущее, кровоостанавливающее и бактерицидное средство.

Дубильные вещества делают его несъедобным в свежем виде, но, после длительного вымачивания в проточной воде, или, по крайней мере, с неоднократной сменой воды, его вполне можно варить, жарить, делать из него муку для добавки в хлеб.

Но, однако, заготавливая корневище, мы практически уничтожаем растение. В природных условиях, повторные заготовки на одном и том же месте разрешаются только через 10 лет. Да и не так уж корневище бадана и вкусно, чтобы портить клумбу, выкапывая его на еду. Но, тем не менее, бадан может очень пригодиться в домашнем хозяйстве, только использовать нужно не корневища, а листья.

По своему химическому составу они очень близки к корневищу и в медицине используются аналогично, кроме того, содержат ароматическое соединение - арбутин, который дезинфицирует почки и мочевой пузырь. Кроме бадана это вещество содержится только в листьях толокнянки, которая в последнее время редко появляется в аптеках. Крахмала и сахаров листья содержат значительно меньше, чем корневище, поэтому варить или жарить их бесполезно. Зато, как заменитель чая, их широко используют по всей Сибири, а иногда так и называют - «сибирский чай». Настой бадановых листьев дейсвительно приятный напиток светло-золотистого цвета с оригинальным ароматом и целебным действием. Особенно хорошо он действует при некоторых заболеваниях почек и желудочно-кишечного тракта.

Для получения этого напитка используют старые листья, приобретшие черно-коричневый цвет и провисевшие на растении не менее трех лет. За это время под действием солнца и влаги они проходят процесс ферментации, теряют часть дубильных веществ и получают приятный аромат. Чем моложе листья, тем слабее запах баданового чая. Впрочем,

можно использовать даже прошлогодние листья, только что засохшие и побуревшие, но напиток будет гораздо вкуснее, если сухие листья хотя бы один раз перезимуют под снегом.

Листья заготавливают сухими. Особенно сушить их не нужно, они уже давно высохли на растении, но их нужно быстро и тщательно промыть в проточной воде, потому что они сильно загрязняются землей, на которой лежат. После мытья их нужно разложить на газете или ткани для просушки. Оставленные в толстом слое, они быстро загнивают и плесневеют. Высушенные листья хранят и используют как чай. Однако они толще и плотнее чайных, поэтому завариваются медленнее. Для получения лучшего настоя, их нужно либо заваривать по крайней мере 20-30 минут в термосе, либо довести 2-3 раза до кипения, как при варке кофе, но не кипятить. Хранятся листья бадана долго, в закрытой банке их можно держать 2-3 года.

Календула или ноготки аптечные.

Это растение настолько популярно на наших клумбах, что вряд ли нуждается в описании. Латинское его название - календула - происходит от латинского календа - первый день месяца. Считают, что такое название возникло в связи с длительным цветением ноготков. А если учесть, что у себя на родине, в Средиземноморье род календула насчитывает 15-20 видов, то получалось, что на каждую календу цветет хоть какая-нибудь календула.

Все календулы - травы, большей частью однолетние, с железистым, липким опушением и желтыми или оранжевыми соцветиями. Календула принадлежит к уже хорошо знакомому вам семейству сложноцветных. В природе виды календулы распространены от Канарских островов до Ирана.

Дикие виды календулы встречаются в Закавказье, где их 2 и в Туркмении. Там даже имеется один эндемичный вид. В медицину и сады вошел только один вид - календула или ноготки аптечные (*Calendula officinalis*). Наше русское название очень образно передает особенности внешнего вида семян ноготков, но, правда, не всех.

Ноготки
аптечные

У ноготков обычно явление разносемянности - в каждой корзинке имеются семена трех типов. По самому краю образуются семена, давшие русское название. Они узкие, серповидной формы и действительно похожи на кошачьи когти, либо - на обрезки толстого ногтя человека. Ближе к середине, семена почти замкнуты в кольцо и, с обеих сторон, имеют узкие крыловидные выросты. В самой же середине корзинки образуются мелкие бородавчатые семена, похожие на толстеньких червячков. Утверждают, что из этих семян вырастают кусты с самыми красивыми цветами. Я особой разницы не замечала, и, с точки зрения генетики этого и быть не должно.

Календула вошла в культуру сравнительно поздно, только в тринадцатом веке. Первоначально ноготки использовались исключительно как лекарственное растение, да и сейчас наиболее красивые, темно-оранжевые махровые сорта выводят не для клумб, а для аптек. Чем ярче цвет календулы, тем больше в ней действующих лекарственных веществ. Поэтому очень декоративные формы с белыми и лимонно-желтыми соцветиями в медицине не применяются.

У календулы приятный, специфический запах, обусловленный наличием эфирного масла и смол. Их так много, что при сборе соцветий ноготков вручную, уже через несколько минут пальцы покрываются маслянистой, душистой пленкой. На выделении растением этих веществ основан самый простой способ получения из ноготков лекарственного препарата, так называемого ноготкового масла. Оно имеет характерный запах и интенсивный оранжевый цвет. Применяется такое масло как ранозаживляющее. В косметике его применяют для увлажнения кожи, а в кулинарии, - как краситель для масла и кондитерских изделий.

Получить ноготковое масло очень просто. Для этого нужно плотно набить банку соцветиями и выставить ее на солнце на 7-10 дней. После этого нужно просто слить скопившуюся на дне банки маслянистую жидкость и хранить ее в темном, прохладном месте.

Самое первое применение календула нашла, вероятно, не

как лекарственное растение, а, всего-навсего, для фальсификации самой дорогой в мире пряности - шафрана. Шафран, как известно, не только придает кушаньям тонкий аромат, но прежде всего, окрашивает их в ярко-желтый цвет. Высушенные цветки ноготков без корзинок, напоминают шафран по цвету, поэтому их добавляли в сырье шафрана, чтобы его получилось больше.

Сейчас, когда шафран почти полностью вышел из употребления, его вполне можно заменить ноготками. Правда красящая способность у ноготков значительно ниже. Двух рылец шафрана хватает для окрашивания в желтый цвет 3-х литров воды, а календула воду вовсе не окрашивает, поскольку содержащийся в ней каротин не растворяется в воде.

Для окраски теста, лепестки календулы нужно нагреть или растереть с жиром или молоком. Зато календула в тысячу раз дешевле шафрана и ее можно класть в пищу в значительно больших количествах. Тем более, что ноготки оказывают лечебное действие.

Календулу применяют в виде настойки, как дезинфицирующее и ранозаживляющее средство вместо йода, при ушибах, ранениях, ожогах, трещинах кожи и т.д. Внутрь отвар и настой календулы назначают в качестве испытанного желчегонного средства, при заболеваниях, сопровождающихся отеками, при гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах.

В пищу она употребляется в виде порошка высушеных цветов, как пряность и краситель при изготовлении плова, салатов, выпечки. Можно и даже полезно украсить блюдо, посыпав его свежими лепестками календулы.

Для зимнего применения лучше заготавливать сразу одни цветки без корзинок - они быстрее сохнут и содержат в 2-2,5 раза больше действующих веществ, чем цельные соцветия. Сбор нужно проводить днем, в самую жару, обрывая лепестки с тех соцветий, у которых краевые цветки расположены горизонтально или, если соцветия очень махровые, - когда, распустится половина цветков соцветия. В этот момент выход готового сырья наиболее велик.

Сушить лепестки нужно в темном месте, очень тонким слоем, т.к. они очень легко плесневеют и теряют лекарственное действие. При длительном хранении, даже в полной темноте, календула быстро обесцвечивается, уже весной она почти совем непригодна для использования, поэтому нет смысла делать лишние запасы.

Вот несколько примеров кулинарного использования лепестков календулы:

ПАСТА БУТЕРБОДНАЯ С КАЛЕНДУЛОЙ

Брынза.....50 г.
Масло сливочное..... 50 г.
Лепестки календулы свежие.....2 ст. л.
Душица сухая..... на кончике ножа.

Брынзу размять вилкой, смешать с порошком душицы. Календулу растирать ложкой, понемногу прибавляя масло. Смешать с брынзой.

ШАКЕР-ЛУКУМ:

Мука.....500 г.
Сливочное масло.....200 г.
Сахарная пудра.....200 г.
Яичный желток.....1шт.
Тутовка (коньяк, ром, водка
высших сортов) .....50 г.
Календула .....2 ч. л.
(или бархатцы)..... 1 ч. л.

Растереть топленое масло добела. Всыпать порошок из ноготков и тщательно растереть. Сахарную пудру растереть с желтком добела. Соединить обе массы, вновь растереть, влить коньяк, тутовку или иной крепкий напиток, перемешать, замесить тесто, держать его на холоде 5-7 мин.

Скатать из теста шарики диаметром 2,5-3 см, слегка

приплюснуть их, чтобы получилась толстая лепешка, и выпекать на подпыленном мукой или на сухом чистом листе в духовке на слабом огне в течение 5-7 мин.

Хризантема.

Все хорошо знают, что осенью зацветают хризантемы. Их разноцветные соцветия украшают сады и парки, продаются в букетах. К сожалению, те растения, которые мы привычно именуем хризантемой - с ботанической точки зрения к ним не относятся. Эти красивые цветы носят совсем другое латинское название - дендрантема. Присмотритесь к тем растениям, которые кое-кто разводит на окнах. У них действительно деревянный стебель и нижняя часть побегов.

Настоящие же хризантемы - однолетники. Их очень мало - род состоит всего из 5 видов, растущих дико, в основном в Средиземноморье. Сейчас четыре из них культивируются по всему миру, как очень неприхотливые, декоративные однолетники. Латинское название - хризантема, означает «золотой цветок». У всех видов, цветки ярко-желтые и блестящие.

Правда, у корончатой хризантемы есть очень красивые декоративные формы с яркими кольцами вокруг серединки цветка, причем в одном соцветии их может быть несколько, например: белое, красное, черное, желтое и т.д. Есть махровые садовые формы с белыми и желтыми лепестками.

Что же представляют собой настоящие хризантемы? Это растения очень похожи на обыкновенную ромашку, только значительно выше, да цветы крупнее. Листья рассеченные, с крылатым черешком и ушками при основании. Есть правда один вид - хризантема посевная с почти цельными листьями. Такие же формы есть и у хризантемы увенчанной. Вот этот вид нас и интересует.

Хризантема, увенчанная или корончатая (*Chrisanthemum carinatum*), - однолетник высотой до 1,5 метров, однако есть сорта меньшей и большей высоты, корзинки не особенно крупные - 3-5 см в диаметре, они почти всегда золотисто-желтые, собраны по 1-8 на боковых веточках. Цветет очень обильно, декоративна.

Хризантема корончатая (увенчанная)

В Европе она известна в культуре с шестнадцатого века как декоративное растение. Имеющиеся сорта, отличающиеся преимущественно окраской цветов, величиной корзинок, формой листьев. Есть сорта с одними только язычковыми цветками.

Из Европы это растение попало в Китай, где широко распространилось, а затем уже было занесено и в Японию, где оно выращивается как овощное, для сбора весной или в начале осени. Это и не удивительно, если учесть китайскую поговорку : «Съесть можно все, кроме луны и ее отражения в воде».

В Японии разводят и другой вид хризантем - хризантему многолистную, у которой едят нераспустившиеся соцветия. Они не только съедобны, но и украшают блюдо. Некоторые сорта этой хризантемы выращивают как декоративные. В саду на клумбе можно посеять любой из сортов корончатой или многолистной хризантемы.

К сожалению, выведенные в Японии столовые сорта у нас совершенно недоступны; хотя во многих странах, например в США - эта культура уже появилась. В США хризантему разводят под японским названием Шунгуку или Шунгику. Возможно, после появления этой книги есть ее начнут и у нас. А сейчас этот цветок можно встретить только на клумбах. Присмотритесь к тем букетам, которые продаются на рынках с июля до сентября. Яркие, блестяще-желтые «ромашки» этой хризантемы не такая уж большая редкость.

Сами японцы рекомендуют собирать молодые растения, когда их высота достигнет 15 см вместе со стеблем, который в это время еще сочный и мягкий. Листья варят и подают просто с соевым соусом или готовят более сложные блюда. Листья хризантемы имеют приятный, не очень сильный пряный запах, поэтому их можно включать в салаты, добавлять как пряность в супы, овощные блюда. Они придают пище тонкий аромат и своеобразный привкус.

Поскольку речь идет о растении, выращенном на клумбе, нелишне заметить, что можно не дергать все растения подряд, а обламывать только часть боковых веточек (которые очень многочисленны), пока они не огрубели. Можно обрывать и отдельные молодые листья.

Семена эта хризантема в условиях Подмосковья дает плохо, поскольку у нее растянуто созревание плодов. Первые семена поспевают через 1-2 месяца после начала цветения. Самые первые цветы нужно оставить на семена. Созревшие семена - светлые, сухие и очень легко высыпаются из корзинок. Поэтому хризантема, несмотря на то, что вызревают очень немногие соцветия, все же дает неплохой самосев. Это растение предпочитает светлое место, умеренную влажность. Азотные удобрения усиливают прирост зелени в ущерб цветению.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНИ ХРИЗАНТЕМЫ

Зелень хризантемы мелко нарезанная.....1 стакан
Лук репчатый.....3 шт.
Лимонная кислота.....1/8 ч.л.
Масло растительное.....3 ст.л.
Укроп резанный.....1 ст.л.

Зелень хризантемы и мелко нашинкованный репчатый лук уложить в салатницу, посыпать лимонной кислотой, посолить, залить растительным маслом. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью укропа. Этот салат особенно подходит к острым мясным блюдам.

Настурция.

Золотистые, оранжевые, красные цветы настурций часто украшают наши клумбы и балконы. Эти растения были завезены в Европу в 17 веке из Перу и Эквадора, где они растут в диком виде. Завез их оттуда голландец Беверинг. У нас на клумбе встречаются два вида настурций - большая и малая.

Настурция большая (*Tropaeolum majus*) вполне оправдывает свое название - это крупное растение до 2-3 метров длиной. Это многолетник, выращиваемый как однолетник. Побеги его стелятся по земле или, найдя подходящую опору, поднимаются по ней вверх, цепляясь черешками листьев.

Стебли у настурции сочные, мясистые, почти прозрачные, хрупкие. Листья круглые, редкой формы - с черешком, прикрепленным в центре пластинки. Такой лист ботаники называют щитовидным. Все растение покрыто тонким восковым налетом.

Цветки у настурции крупные, очень декоративные, неправильной формы. Три чашелистика образуют длинный конический шпорец, в котором скапливается нектар. То, что нам кажется лепестками, на самом деле всего лишь чашечка, а сами лепестки находятся внутри цветка, они небольшие, с бахромчатым краем. Плод при созревании распадается на три отдельных плодика.

Большая и малая настурции практически отличаются только размером. Впрочем, большая настурция в хороших условиях ведет себя как лиана, взбираясь на опору она цепляется за нее черешками листьев как усиками. А малая настурция предпочитает просто стелиться по земле. По вкусу и пищевому применению они и вовсе не отличаются.

Хотя нам привычны золотистые цветки, а красные для нас уже редкость, расцветка настурций этим не ограничивается. В Южной Америке есть два очень декоративных вида - настурция голубая и настурция лиловоцветковая. Правда, голубая настурция совершенно не похожа на привычную нам родственницу, к тому же она имеет клубни. Растущие у себя дома, на горных склонах, другие виды настурций тоже в большинстве своем образуют клубни и являются типичными травянистыми многолетниками.

Введение их в культуру обусловлено далеко не только их декоративностью. В Южной Америке эти красивые растения относятся к важнейшим пищевым культурам. Едят листья, плоды, семена, цветки, а у многолетних видов клубни и корневища. Особенно крупные грушевидные клубни имеет настурция клубненосная, которую выращивают в Перу, Чили и Боливии, где она дико растет в горах и считается важной крахмалоносной культурой для горного земледелия. В Эквадоре и Перу ради клубней выращивают так же настурцию тонколистную (*Tropaeolum tenuifolia*).

Настурция
большая

К сожалению, многолетние настурции в условиях Европы не прижились. Их немногочисленные экземпляры можно встретить только в ботанических садах да и то редко. Зато большая и малая настурции, или как их называют во многих странах - капуцины, самые обычные растения осенних цветников. А капуцинами их зовут за шпорец, который по форме напоминает капюшон католических монахов - капуцинов. Старинное название этого растения - индийская настурция, дано ему за его вкус.

В главе о съедобных растениях я уже упоминала водяной кресс или по латыни - настуртиум. Растение это было настолько привычно в Европе как пищевое, что вновь завезенное растение с таким же вкусом не раздумывая назвали - индийской настурцией. А в Германии за этим растением так и осталось название капуцинский кресс, ведь водяную настурцию зовут водяным крессом. Капуцин - название французское, а англичане назвали это растение индейским крессом. Кстати, в русском языке тоже было свое название - красоля. Сходство двух настурций по вкусу настолько велико, что это признают не только люди.

Настурция - единственное растение не из семейства крестоцветных, на котором кормятся гусеницы бабочки-капустницы. Но не стоит оставлять настурцию для капустниц. Она и нам может принести немало пользы. В медицине применяют сухую траву настурции, цветы и плоды. Они содержат много минеральных солей, особенно железа, белки, витамины. Из витаминов особенно много аскорбиновой кислоты - в половине стакана сока из листьев ее содержится 150-160 мг.

В старые времена настурция упоминалась в многочисленных книгах о лекарственных растениях, а сейчас почти забыта. Для получения лекарственного сырья траву сушат во время цветения, а для еды листья собирают с середины июня и до заморозков. Наружно листья прикладывают к нарывам для их более быстрого созревания, синякам, порезам. Настой настурции ограничивает развитие бактерий, его можно применять при нарушениях ферментации в кишечнике. Народная и официальная медицина рекомендуют настурцию при вос-

паленияx мочевых путей, воспалении легких, гриппе. Благодаря высокому содержанию железа, настурцию рекомендуют при анемии. Хорошо помогает салат из настурции при цинге.

Охотно едят настурцию в Англии, где из нее готовят салаты и бутерброды, а из цветков - уксус с приятным своеобразным привкусом. В Западной Европе так же часто маринуют бутоны и очень молодые плодики - до того, как их оболочка начнет твердеть. Получается очень вкусная острая приправа, которую кладут в салаты из рыбы, в майонез, добавляют в острые соусы, маринованную сельдь, блюда из мяса и овощей - во все блюда, куда кладут каперсы, которые у нас незаслуженно забыты. В частности, очень вкусно добавить маринованную настурцию в сборную солянку.

Пищевые и лекарственные достоинства настурции в сочетании с ее декоративностью делают это растение особенно привлекательным, жаль только, что мало кто знает о ее полезности.

И еще немного о названии. Современное латинское наименование этого растения - тропеолум, переводится, как «маленький трофей». Действительно, цветок настурции похож на древний римский шлем. Всего существует 50 видов со щитовидными или дланевидными (пальчатыми) листьями. Примеры блюд с настурцией:

УТКА ВАРЕНАЯ С НАСТУРЦИЕЙ

Утка	1 шт.
Листья настурции	10 шт.
Молодые зеленые семена настурции	0,5 стакана
Имбирь или аир	1 ч. л.
Масло или маргарин	2 ст. л.
Бульон из птицы или мяса	3 ст.
Яичный желток	2 шт.
Мука	1 ст. л.
Сало свежее	50 г.
Винный уксус	2 ст. л.
Сахар, соль	по вкусу.

Очищенную утку поделить на части, натереть солью и молотым имбирем или аиром, тщательно обложить вымытыми листьями настурции, положить в кастрюлю , добавить ложку масла и слегка потушить. Влить бульон (он должен закрыть птицу) и варить до готовности. Когда мясо станет мягким, убрать листья, и в бульон, в котором варилась утка, довавить сало, тонко нарезнное лапшой, уксус, желтки, стертые с солью и сахаром, и семена настурции. Вскипятить и подавать с молодым картофелем или картофельным пюре.

КАПЕРСЫ ИЗ СЕМЯН НАСТУРЦИИ

Молодые семена настурции (маленькие, зеленые и твердые) вымыть проточной водой, отцедить через дуршлаг, высыпать в эмалированную кастрюлю, пересыпать солью и оставить на 24 часа. За это время несколько раз перемешать, чтобы они равномерно просолились. На следующий день, высыпать семена на чистое полотенце и стереть с них лишнюю соль и влагу. Переложить в маленькие баночки, залить 6% уксусом и оставить на 2 недели. Через 2 недели уксус слить, залить настурцию свежеприготовленным маринадом.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С НАСТУРЦИЕЙ

Картофель отварной.....4 шт.
Настурция(листья
и/или плоды и цветы).....0,5 стакана
Масло подсолнечное.....3 ст.л.
Соль, перец черный.....по вкусу

Картофель нарезать мелкими кубиками, смешать с мелко нарезанной настурцией, посолить, поперчить и залить растительным маслом.

САЛАТ ИЗ НАСТУРЦИИ

Листья и цветки настурции..... 150 г
Лук репчатый..... 1 маленькая луковица
Масло растительное.....2-3 ст.л.
Уксус винный..... 2-3 ст.л.
Яйца крутые..... 1-2 шт.
Пряные травы по вкусу (укроп, петрушка,
кервель, душица, чабрец
и т.д. лучше в смеси)..... 0,5 стакана.
Соль, перец, сахар.....по вкусу

Лук нарезать полукольцами, настурцию полосками, яйца - мелкими кубиками. Смешать соус из масла, уксуса и приправ, залить лук и настурцию, посыпать яйцами, украсить цветами настурции.

Тагетес (бархатцы)

Великому шведскому ботанику Карлу Линнею, впервые предложившему дать всем растениям единые латинские названия по так называемой бинарной номенклатуре, пришлось очень трудно. Бинарная номенклатура включает два названия - родовое и видовое.

Род - это группа близких видов растений, объединенных общим происхождением, близких по строению. Их может быть много, а иногда вовсе один вид (в таком случае род называется монотипным). Родовое название растения нечто вроде нашей фамилии - например семья Ивановых соответствует роду василек, тогда имена будут соответствовать видовым названиям, уточняя какой именно василек (или кого из Ивановых) мы имеем в виду - василек синий, василек шероховатый, василек фригийский и т.д.

Представьте себе, каково пришлось Линнею, когда нужно было придумать названия тысячам растений (во втором издании «Видов растений» - 1260 родов и 7540 видов, в дальнейших изданиях этот список дополнялся). Проще было с теми из них, которые были известны с

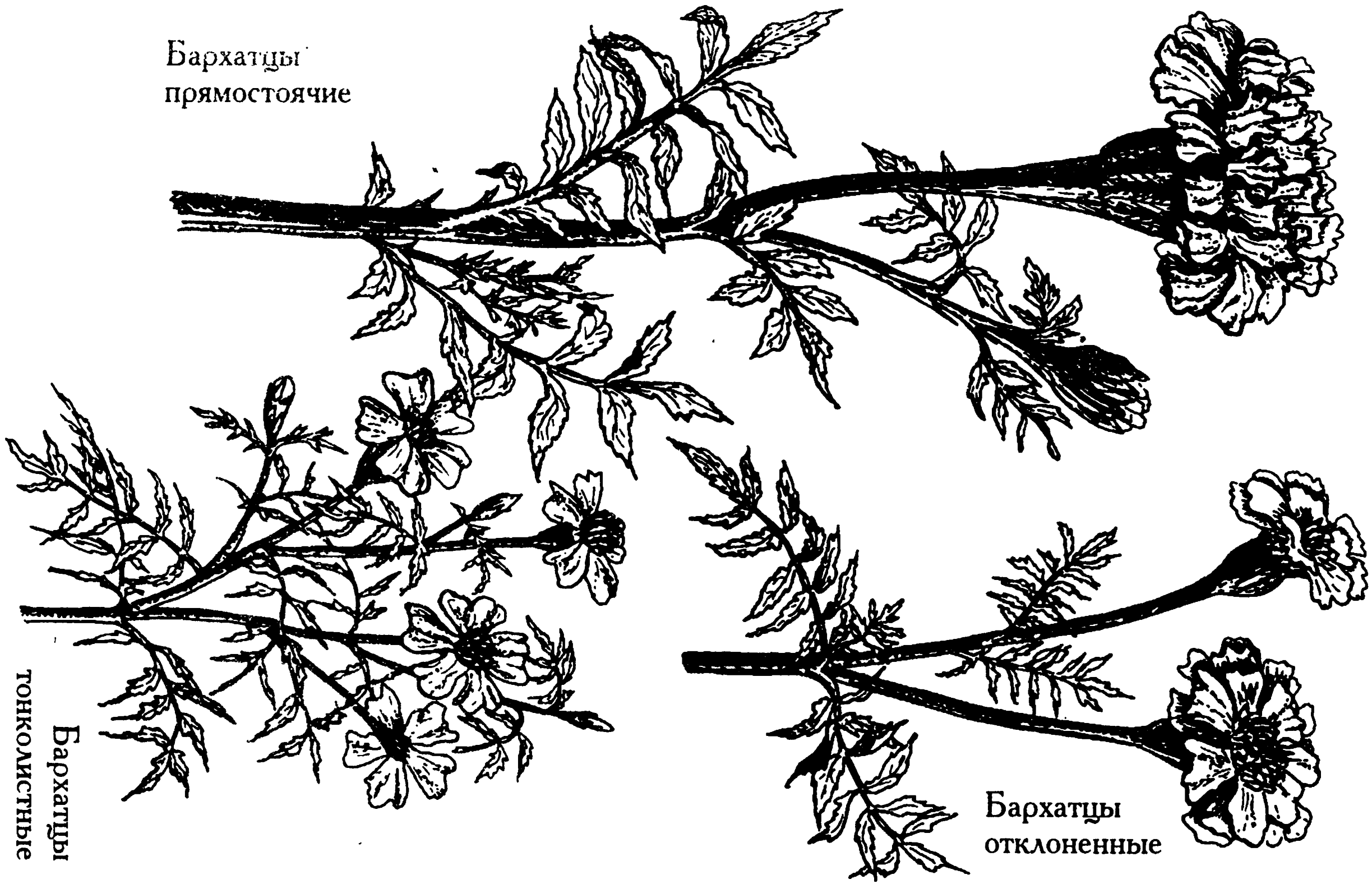
древности и имели устоявшиеся названия, например мальва. Но это в основном европейские или средиземноморские виды.

А вот с растениями Азии, Африки и особенно Америки пришлось очень трудно. В ход пошли местные названия - например маис, имена ботаников, внешний вид растений и их частей, а так же имена богов и героев древности. Так, своим именем - линнея, ученый назвал красивое болотное растение с изящными, лиловыми цветочками. Латинское название привычной нам гортензии - гидрангея, происходит от сосуда для воды, на который похожа ее завязь.

А вот бархатцы получили свое латинское имя - тагетес по имени этрусского полубога Тага. (Этрусски были предками римлян и населяли часть Италии). По мифологии он приходился внуком самому громовержцу Юпитеру. Младенца Тага вырыли плугом на поле во время пахоты. Юный полубог отличался красотой и умом, он научил этрусков искусству гадания и предсказания будущего.

Линней назвал тагетесами красивые желтые, оранжевые, красные или коричневые цветы, лепестки которых часто покрыты пятнышками и полосками непонятного узора, словно страницы гадальной книги таинственными знаками.

Род тагетес происходит из Центральной и Южной Америки. В Мексике некоторые, особенно декоративные виды, выращивались в садах еще до открытия Америки. Тагетесы у нас носят «домашнее» название бархатцев. Действительно, поверхность лепестков, особенно у темноокрашенных сортов бархатистая на ощупь, мягкая и очень похожа на бархат. Раньше существовало деление на собственно бархатцы - мелкоцветковый вид тагетес отклоненный или раскидистый (*Tagetes patula*) и крупноцветковые формы другого вида - бархатцев прямостоячих (*Tagetes erecta*), которые именовались не бархатцами, а шапочками. А на Украине, где бархатцы очень популярны, их зовут чернобривцами - или чернобровками. Полякам тоже понравилась шелковистая поверхность лепестков, за что они назвали цветы аксамитками. Немцы именуют бархатцы студентенблюме - студенческий цветок. Англичане зовут мэриголд - золото Мэри.


Бархатцы
прямостоячие
Бархатцы
тонколистные
Бархатцы
отклоненные

Все бархатцы - сильно раскидистые травы с перисто-рассеченными листьями. Соцветия - корзинки; бархатцы относятся к хорошо знакомому нам семейству сложноцветных. Корзинки очень глубокие, их обертка цилиндрическая или чашеобразная, сросшаяся в «стаканчик». Краевые цветки язычковые, без тычинок, центральные - трубчатые.

Выведены многочисленные сорта с большим количеством язычковых цветов. Семена длинные, продольно ребристые, черные или темно-коричневые, блестящие, на верхнем конце с пленчатым хохолком. Соцветия большинства видов одиночные, на довольно длинной, голой, бороздчатой цветоножке, расширенной возле цветка. У некоторых видов, в том числе и у встречающихся в Закавказье бархатцев мелких, корзинки собраны в сложные соцветия, как у тысячелистника щиток.

Оба вида декоративных бархатцев - отклоненные и прямостоячие имеют характерный сильный запах. Правда, бархатцы отклоненные (у них мелкие цветки и очень «растрепанные» кустики) пахнут сильнее. Цветки бархатцев применяются как пряность. Кружевные кучки сухих соцветий - непременная картинка в любом пряном ряду на кавказских рынках. Благодаря своему яркому цвету и приятному запаху бархатцы применяются как заменитель шафрана - в выпечке, плове, сосусах, супах. В кулинарии они известны как «имеретинский шафран».

Бархатцы обладают так же лекарственным действием и даже входили в германскую фармакопею. Листья прямостоячего тагетеса (*T. patula*) содержат 98,3 мг% аскорбиновой кислоты, т.е. почти 0,1 грамма на 100 грамм листьев. В качестве пряности чаще применяют мелкоцветные - отклоненные бархатцы, во время цветения они содержат 0,3-0,55% эфирного масла. В соцветиях его больше - 0,45%, в листьях меньше - 0,28%. Эфирное масло желтого или коричневого цвета, жидкое с цветочно-пряным запахом. Его применяют в производстве восточных кондитерских изделий, в ликеро-водочной, мыловаренной и парфюмерной промышленности.

В народной медицине бархатцы применяются как мочегонное, потогонное и противоглистное средство. В Молдавии

как эфиромасличное растение разводятся еще одни бархатцы - отмеченные (*Tagetes signata*). Родина их Центральная Америка. В надземной части этих бархатцев во время цветения содержится 1,3% эфирного масла, в листьях - 1,51%.

Бархатцы так же используют для борьбы с сельскохозяйственными вредителями - нематодами земляники и картофеля. Их высаживают по бокам грядок.

Рецепты с бархатцами принадлежат в основном к блюдам закавказской кухни (чахохбили, бозартма, борани и др.), куда бархатцы добавляются из расчета 1 столовую ложку на 1 кг мяса или птицы. Поскольку у бархатцев, в отличие от календулы, есть свой запах, их можно использовать и отдельно, например, в печенье.

ПЕЧЕНЬЕ ЖЕЛТЕНЬКОЕ

Яйцо..... 4 шт.
Сахар.....100 г.
Мука.....100 г.
Масло..... 4 ст. л.
Бархатцы; лепестки свежие..... 2 ст. л.
(или бархатцы - порошок.....1,5 ст. л.)

Белки взбить в крепкую пену. Бархатцы растереть с сахаром. Масло растереть до пушистой массы, постепенно прибавляя бархатцы с сахаром и желтки. Смешать массу с мукой, сверху аккуратно выложить белки и перемешать. Готовое тесто вылить на противень, испечь до темно-золотого цвета, нарезать на кусочки.

Чубушник.

В русских садах с давних времен выращиваются раскидистые кусты чубушника, которые больше известны под новым, но неправильным названием «жасмин». Его крупные ароматные цветки почти полностью покрывающие куст, распускаются в начале лета и особенно сильно пахнут

вечером. И неудивительно, - он опыляется ночными бабочками.

Дикие чубушники растут в Западной Европе, на Кавказе, но особенно много их на Дальнем Востоке, где они иногда полностью составляют подлесок в лесах. Чубушники росли еще в Кремлевских садах русских князей, где вообще декоративных растений было очень мало, зато выращивалось много ароматических трав и кустарников - шалфей, лаванда, богородская трава и многие другие. Чубушник, сочетающий красоту цветов с сильным стойким запахом, занял среди них достойное место.

Чубушники - многоствольные, густо-облиственные кустарники. Высота их в зависимости от вида и сорта колеблется от 80 см до 4 м. Побеги сначала зеленые, голые или опушенные, четырехгранные, позднее становятся желтыми или коричневыми, а стволики покрываются серой или буроватой отслаивающейся корой. Листья чубушников светло-зеленые, овальные, заостренные, цельные зубчатые. Расположены они супротивно. Из пазух нескольких верхних пар листьев образуются цветоносные побеги, тоже расположенные попарно. Каждый побег несет от 5 до 13 цветков собраных в короткие кисти, их количество и размер зависят от вида и сорта, но обычно цветки бывают от 2 до 5 см в диаметре. Во время цветения их иногда так много, что листвы совсем не видно, и куст кажется совсем белым. Большинство видов пахнет, но не все. Наиболее распространен в культуре чубушник обыкновенный или венечный (*Philadelphus coronarius*), дико растущий в Южной Европе и на Кавказе. Он имеет многочисленные садовые формы, известные как «Чубушник Лемуана», названные так по имени известного французского садовода Лемуана. Довольно часто встречается в садах и чубушник тонколистный (*P. tenuifolius*), образующий подлесок в лесах Дальнего Востока.

Настоящие же жасмины - растения южные. У нас они растут на Южном берегу Крыма, в Закавказье, в Средней Азии - там где мягкие зимы и жаркое лето. Большая часть настоящих жасминов - вьющиеся кустарники. Цветы их белые или желтые, листья перистые. Часто цветение начи-

Чубушник

16-3906

нается еще до распускания листьев. Многие жасмины - вечнозеленые растения. В комнатах иногда выращивается жасмин самбак с полувьющимися побегами и типичными для всех жасминов белыми простыми или махровыми цветами, похожими на маленькие гвозди, с сильным запахом. В Китае и Вьетнаме, цветы жасмина добавляют в чай, особенно зеленый. По такому же рецепту заваривают чай и в Азербайджане, в результате чего он приобретает стойкий, запоминающийся аромат.

Наши чубушники назвали жасминами именно за их запах, который действительно очень похож на запах жасмина. Однако и цветы у них выглядят совсем по другому и относятся они к совсем другому семейству, - не маслинным, - а камнеломковым, вместе со знакомым нам уже баданом. А чубушниками их назвали за пустотелые стебли, из которых делали чубуки, дудки и другие изделия.

Нас интересуют цветки чубушника. Они сохраняют свой аромат и после сушки. Их собирают в теплую, сухую погоду полностью распустившимися. Для усиления запаха перед сушкой цветки рекомендуется слегка проферментировать - их оставляют в мешках на 3-4 часа, чтобы они успели разогреться и только потом сушат. Цветки сушат в тени, под навесом или в сушилке, как любое эфиро-масличное сырье. Сушеные цветки используют для придания аромата чаю, кондитерским изделиям, фруктовым салатам и компотам.

Желтая акация.

Кусты желтой акации (*Caragana arborescens*) знакомы большинству из нас с детства. В городах их обычно сильно обрезают и во всей красе мы ее видим редко. Растение это родом из Сибири, доживает до 70 и более лет, декоративно лет до 50.

Взрослая, нестриженная желтая акация - кустарник или небольшое деревце до 6 метров высотой, при диаметре ствола до 20 см. Побеги прямые, растущие вверх. Молодые ветки граненые, буровато-зеленые. Листья очередные, парноперистые с 4-8 парами листочков. Цветки типичные для

Желтая акация
(карагана древовидная)

бобовых, - желтые, одиночные или по 2-4 в пучках. Цветет в мае. Плод - боб, длиной 3,5-5 см, семена в нем круглые, похожие на горох, но только гораздо меньше.

Карагана очень неприхотлива, выносит тень, засуху, морозы, задымленность и загазованность в городе. Растет на любых почвах, улучшая их, поскольку как у всех бобовых, на ее корнях есть клубеньки с бактериями, усваивающими азот из воздуха. Плодоносит и цветет уже на 4-5 год.

В диком виде карагана растет в Южной части Западной и Восточной Сибири, Маньчжурии. В культуру была введена Санкт-Петербургским ботаническим садом, оттуда распространилась по всей Европе.

У себя дома она носит очень многообещающее название - сибирский горох, гороховник. В Германии его так и называют - гороховое дерево. К настоящим акациям это растение отношения не имеет. Настоящая акация - желтенькая мимоза, которую мы покупаем на 8 марта, она так и называется - акация серебристая. Карагана - латинское название, взятое из местного.

Завозилась карагана в Петербург как пищевое растение. В пищу употреблялись незрелые плоды. Они содержат 19,4% белка, 7,9% жира, 3,1% углеводов, 3,7% минеральных веществ. Не прижилась она в качестве огородной культуры только из-за своей сравнительно низкой урожайности. Недозрелые семена заменяют зеленый горошек, а бобы целиком вполне можно варить так же, как стручки молодой фасоли.

Англичане нашли желтой акации еще одно применение - они едят цветы и бутоны. Бутоны по вкусу очень похожи на зеленый горошек, но еще красивее, поскольку после варки сохраняют ярко-желтый цвет лепестков и зеленую чашечку. Конечно, собирать их долго, но в парадных блюдах они так нарядно выглядят, что оправдывает затраты труда на их сбор. Бутоны и молодые горошины можно стерилизовать в банках и использовать зимой, точно так же как горошек.

Желтая акация содержит рутин и витамин С, особенно в цветах. Рутин укрепляет стенки кровеносных сосудов. В

народной медицине цветки караганы рекомендуют при головной боли, изжоге, склерозе, заболеваниях печени. Бутоны и незрелые плоды можно так же квасить и мариновать. У нас в Сибири и на Дальнем Востоке растет 13 видов караганы, но вот съедобен только один, хотя остальные тоже не бесполезны - используются в народной медицине, дают красители, применяются как дубильные, служат кормом для скота, являются медоносами.

САЛАТ ИЗ ОТВАРНЫХ БУТОНОВ КАРАГАНЫ (ЖЕЛТОЙ АКАЦИИ)

Бутоны караганы..... 2 ст.
Лук репчатый.....1 шт.
Масло растительное.....3 ст. л.
Укроп резаный.....1 ст. л.
Чеснок.....1 зубчик
Уксус.....1 ст. л.

Бутоны караганы отварть в подсоленной воде 2-3 минуты, воду слить. Лук мелко нарезать, обжарить до золотистого цвета, чеснок размять. Все смешать, заправить уксусом, поставить на 1 час в холодильник.

БУТОНЫ КАРАГАНЫ ОТВАРНЫЕ

(второе блюдо)

Бутоны караганы..... 2 ст.
Лук репчатый.....1 шт.
Масло растительное.....3 ст. л.
Укроп резаный.....0,5 ст. л.
Порошок душицы или чабреца.....0,5 ч. л.
(или тмин толченый..... на кончике ножа)

Бутоны отварить, слить отвар, заправить жареным луком и пряностями. Подавать горячими.

СУП С КАРАГАНОЙ

Бульон или вода..... 1 л.
Картофель..... 3 шт.
Бутоны акации..... 2 стакана.
Тмин..... на кончике ножа

Картофель нарезать кубиками и, вместе с акацией, отварить в бульоне, заправить мукой или сметаной для густоты, если суп варится на воде, за 5 минут до конца варки добавить тмин. Подавать с гренками.

По этому же рецепту можно приготовить суп-пюре, т.е.: картофель и карагану сварить, после варки протереть и развести бульоном. Для густоты можно заправить ложкой муки, растертой с маслом.

Белая акация

Я уже писала о желтой акации, что она вовсе не акация, так вот белая акация - тоже не акация. По латыни ее зовут *Robinia pseudo-acacia* - робиния ложная акация. Это чрезвычайно красивое дерево в природных условиях растет в Восточной и Центральной части Северной Америки. В Европу его впервые завезли еще в 1601 году. Во Франции, в Париже еще сохранился один из тех экземпляров.

Белая акация очень долговечна, в подходящих условиях она доживает до 300 и более лет. К нам ее завезли в 70-80 годах восемнадцатого века. Первоначально она высаживалась только на Украине, в садах богатых усадеб. Через 100 лет ее начали использовать для посадок в полезащитных полосах и вдоль железных дорог. Но ее распространение долгое время ограничивалось слабой морозостойкостью. Даже сейчас, белая акация на Украине периодически вымерзает.

Однако нашелся человек, которого такое положение не устроило. И перед войной появилась морозоустойчивая акация. И не где-нибудь, а сразу под Москвой, хотя до этого она южнее Курска не росла, да и там мерзла. Перебрав

несколько тысяч образцов семян, профессор А.С.Яблоков получил в питомнике Всесоюзного научно-исследовательского института лесоводства и мелиорации лесного хозяйства несколько экземпляров, которые благополучно пережили в 1939-1942 годах морозы до 40 градусов и ежегодно цветут и плодоносят. Потомки этих акаций растут теперь во многих городах севернее прежней границы ее распространения. Самая северная, плодоносящая белая акация добралась аж до Вологодской области. Есть несколько деревьев и в моем ботаническом саду, они не замерзли даже при 42-х градусах мороза в 1979 году.

Белая акация относится к очень неприхотливым и быстрорастущим деревьям. Она способна расти на почти бесплодных песках, чем воспользовались в Прибалтике, где ее высадили для укрепления ползучих песков на дюнах Куршской косы. Корни белой акации расползаются на 20 метров от дерева и легко дают корневые отпрыски, поэтому при достаточной освещенности белая акация быстро образует заросли. Тем более, что она относится к числу самых быстрорастущих пород. Уже однолетний сеянец к концу года может вырасти до 1 метра, а порослевый побег, выросший на корнях старого дерева и вовсе вымахивает за это время до 2-2,5 метров. Конечно, эти данные для оптимальных, южных условий, но и мы на медленный рост акации не жалуемся. За два года - поросль выше меня ростом.

Белая акация - высокое, раскидистое дерево с сильно морщинистой корой, крона ажурная, листья непарно-перистые с 6-8 парами листочков. К вечеру листочки опускаются вниз отвесно, днем они распростерты горизонтально, образуя «лесенку» и потому не затеняют друг-друга. Однако на слишком ярком солнце листочки приподнимаются и поворачиваются ребром к падающим лучам, что предохраняет их от перегрева, дерево светолюбиво.

Прилистники каждого листа превращены в острые колючки. На ветках старого дерева они не такие крупные, а на порослевых побегах достигают 2 сантиметров и выглядят устрашающе, тем более что возле каждого листа их по две. Цветы белые, очень душистые, размером 1,5-2 см, собраны

Робиния лже-акация
(белая акация)

в плотные поникающие кисти, длиной 10-20 см. На дереве их так много, что во время цветения оно становится совершенно белым. Плод - боб, он плоский, длиной 5-10 см. Бобы собраны в кисти и остаются на дереве до весны, а иногда и осени следующего года. Семена белой акации ядовиты.

У белой акации очень красивая, прочная древесина, старые деревья достигают толщины 70 см. Старые ветки очень хрупкие, при сборе цветов нужно соблюдать осторожность, стоит чуть сильнее потянуть за ветку и она ломается. На юге белая акация достигает 26 метров (8-ми этажный дом) высоты, у нас в Средней полосе - значительно ниже - 6-7 метров.

Цветки робинии, как научно называют это растение, содержат большое количество эфирного масла, которое применяется в парфюмерии. Используют цветки и в медицине - при заболеваниях почек и мочевого пузыря, как желчегонное, для ароматизации чайных сборов.

А на юге, где робиния самое обычное растение, ее цветкам нашли и другое применение. Их обмакивают в жидкое тесто и жарят как пончики. Конечно, веточки приходитя выплевывать, но все равно вкусно. А в этом году меня вдруг застала врасплох моя подруга - художница, которая попробовав акацию, спросила, что еще можно из нее сделать. Пришлось заняться этим вопросом. Кое-что получилось. Оказалось, что из цветков белой акации можно делать точно такой же мармелад, как и из лепестков шиповника. Правда первые дни он сильно пахнет зеленым горохом, затем этот запах исчезает и мармелад приобретает аромат цветов акации. Кроме приятного запаха, он еще и симпатичного светло-зеленого цвета в отличие от шиповника, который из розового быстро становится бежевым. В одной коробке они очень красиво выглядят. А еще я делаю из белой акации цветочное вино с очень тонким вкусом. Рецепт ищите в главе о напитках. Недавно выяснилось, что вино из акации давно делают в Германии, где оно считается тонизирующим напитком, но немецкий рецепт мне найти не удалось. Используйте наш.

В 1900 году в Санкт-Петербурге была издана очень интересная книга. Это 4 небольшого формата, но толстеньких томика с длинным названием : «Полный русский иллюстрированный словарь-травник и цветник, составленный по новейшим ботаническим и медицинским сочинениям врачами Е.Н.Залесовой и О.В.Петровской». В этом словаре собраны всевозможные русские местные названия каждого растения, указано его происхождение, дано краткое описание и способы использования. Так вот, про белую акацию написано: «Акация белая - душистая акация. В Молдавии и Валахии на цветах настаивают душистую воду и готовят щербет». Молдавия и Валахия, лежащие возле Дуная были в свое время под сильным турецким влиянием, отсюда и некоторые блюда турецкого происхождения, в том числе такие, как щербет.

БЕЛАЯ АКАЦИЯ В ТЕСТЕ

Тесто:

Яйцо..... 3 шт.
Масло сливочное..... 100 г.
Мука.....4 ст. л.
Сливки.....1 ст.

Стереть желтки с маслом и мукой, влить стакан сливок, размешать, положить взбитые в крепкую пену белок, добавить еще 2 ложки сливок.

Соцветия акации брать за цветоножку, обмакивать в тесто и жарить до румяной корочки во фритюре (для него лучше всего взять говяжий жир - он не бызгает и не дымит, его применяли даже на царской кухе. Ни в коем случае нельзя брать для фритюра сливочное масло). Из готовых «пирожков» выдернуть цветоножки, посыпать сахаром.

МАРМЕЛАД ИЗ БЕЛОЙ АКАЦИИ

Цветки белой акации (без цветоножек)..... 1 ст.
Сахарный песок.....2 ст.
Лимонная кислота..... 1,5 ч. л.

Цветки должны быть плотно набиты в стакан. Перемолоть их с сахаром и лимонной кислотой в мясорубке, сложить в банку, использовать можно через 1,5 - 2 месяца, когда исчезнет гороховый запах.

Роза и шиповник.

Ну что нового можно написать о пользе шиповника? И так в каждой книге о лекарственных растениях ему отводится достойное место. Но попробуем взглянуть на это полезное и красивое растение с несколько необычной точки зрения.

Хотя по мнению ботаников, роза и шиповник - одно и то же, у нас их издавна различали. Розой звали растение привозное, с махровыми цветами. Даже имя у этого растения «импортное». Роза - латинское название. А на Руси его звали сереборинником, затем шиповником.

Дикие виды шиповника в основном азиатские растения. В Восточной Европе главными видами долгое время были шиповник собачий и шиповник коричный или майский, затем были завезены и одичали и другие виды.

Родиной культурной розы считается Персия, где впервые появились ее садовые формы. Любовь к розам в этой стране настолько велика, что самой популярной темой персидской поэзии стала красота весны и любовь соловья и розы. Уже в 12 веке в поэме о Лейли и Меджнуне упоминаются красные, белые и желтые розы. И в современном Иране из всех цветов - роза - самая любимая. В саду Негаристан растет самая большая роза в мире - куст розы эглантерии - высотой почти 6 метров и с окружностью ствола около 70 сантиметров. Это уже не куст, а вполне приличное дерево. Цветы у него небольшие, до 5 см в диаметре, розово-красные, собранные в щитковидные соцветия. В наших южных городах тоже можно увидеть большие розовые кусты.

В Бахчисарае я сама стояла под почти 2-х метровым кустом розы одного из самых популярных у нас сортов - «Глория Деи». Это крупные чайно-гибридные розы кремово-желтой с розоватым оттенком окраски. Выведен этот сорт около 1945 года и сначала назывался «*peace*» - мир. Так что

кусты не особенно старые, а стволы у них в руку толщиной.

Из Ирана культурные розы были завезены в Индию, Египет, Грецию. Греки в свою очередь завезли розу в Италию, откуда она распространилась дальше. Титул царицы цветов роза получила от греческой поэтессы Сафо. В Древнем Риме роза играла большую роль как ароматическое растение. Розовым маслом душились на торжества, розовыми венками украшали себя участники празднеств и пиршеств, розовыми лепестками устилали полы в пиршественных залах и осыпали ими гладиаторов и войска возвращавшиеся с победой. Император Нерон однажды заплатил бочку золота за розы, доставленные зимой из Египта.

Издавна роза была символом любви, красоты и ... смерти. Цветок розы очень недолговечен. Еще персидский поэт Омар Хайям писал:

«Недолог розы век, чуть расцвела - увяла,
Знакомство с ветерком едва свела - увяла,
Недели не прошло, как расцвела она,
Оковы тесные разорвала - увяла».

Неделю цветут только махровые розы, а цветок шиповника еще более недолговечен - 1-2 дня. Уже на второй день после полудня его лепестки осыпаются. Из-за этой особенности розы римский праздник розалий, посвященный прекрасному цветку, был праздником мертвых. В средневековой Европе роза была символом Богородицы.

В России шиповник, или как его раньше называли сереборинник, издавна разводили в садах. Правда, традиционный русский сад был главным образом плодовым, но в нем выращивались так же лекарственные и овощные растения. Из цветов - различные гвоздики, фиалки, пионы, рута, лилии и тюльпан. Был там и шиповник. Государевы садовники пишут в своей челобитной: «В прошлом, государь, в 187 (1679) году марта 21 взяты мы, холопы твои, по твоему Великого Государя имянному указу в твой Государев новой в Красный сад в садовники к садам разводить, а садили мы

всякий .овощ, яблоки и груши, виноград и сереборинник красной и белой».

Первые культурные розы были привезены в 17 веке царю Михаилу Федоровичу немецким послом. В московском пожаре 1737 года «сгорело в верхнем Набережном саду Кремля розену красного 20 кустов, желтого розену 4 и белого розену 24.» Из царских садов розы начали распространяться дальше, но практически всегда оставались в садах зажиточных слоев населения.

Зато в садах попроще с конца 19 века начали разводить дальневосточный шиповник морщинистый (*Rosa rugosa*). Выведением его сортов занимался известный петербургский ботаник Регель, который отобрал махровые, а так же белые и розовые формы этого красивого кустарника. Морщинистым он назван за то, что его крупные темно-зеленые листья как бы сморщены, все в мелких аккуратных складочках. Плоды - самые крупные из наших шиповников - до 3-4 см в диаметре, сплюснутые. В кистях их по нескольку штук. Цветет роза ругоза с июня почти до снегопада, плоды созревают неодновременно. Цветки крупные, обычно красные с сильным запахом, держатся на кусте по 2-3 дня каждый, но постоянно распускаются новые.

Повсеместно в культуре и роза многошипная (*R. spinossima*) с белыми, многочисленными цветками, очень мелкими листьями и черными плодами. В диком виде она растет от Заволжья до Китая, известна в Европе и в Малой Азии. Махровая форма этой розы - обычный обитатель наших садов, но ее плоды жесткие и малосъедобные. Листья плоды и лепестки этой розы используются как суррогат чая, из плодов получают коричневый пищевой краситель, готовят пастилу и варенье.

Еще в Древнем мире начали получать розовую воду, которая использовалась, как благовоние. В первой половине 9 века из Багдада ежегодно вывозилось 30000 бутылей розовой воды. Она расходилась оттуда по всему миру - в Китай, Индию, на Арабский Восток, в Северную Африку и Испанию.

Шиповник собачий
Шиповник морщинистый

Открытие розового масла приписывают жене индийского правителя Джахангира - Нур Джаган (свет мира). Однажды, готовясь к роскошному пиру с повелителем, она приказала заполнить розовой водой все бассейны своего дворца и запретила всем прикасаться к ней. Когда же она через некоторое время подошла к бассейну, на его поверхности оказалась жирная пленка. Разгневанная Нур Джаган коснулась воды рукой, чтобы узнать чем загрязнен водоем и обнаружила, что странный жир очень приятно пахнет. Такой же аромат был у пленки, собранной с поверхности других бассейнов. Так в Индии открыли секрет розового масла.

Сейчас эфирное масло розы получают путем перегонки лепестков с водяным паром. С 1700 года основным поставщиком розового масла в Европе была Болгария. Там в теплой и солнечной Казанлыкской долине были заложены промышленные посадки специально выведенной казанлыкской розы. Один гектар этих посадок несет около 3 миллионов цветков, которые дают около 4 тонн лепестков, а из этих лепестков получается всего один килограмм розового масла. Цветки собирают вручную между 5 и 9 часами утра. В разные годы запах масла с одной и той же плантации может немного отличаться. Масло имеет чрезвычайно сложный химический состав, а выработка растением отдельных веществ зависит от очень многих условий.

Большие промышленные посадки роз для получения масла имеются в Крыму, под Симферополем. Там же есть огромные плантации шалфея, лаванды, розмарина и других ароматических растений - специально для выработки эфирного масла. На основе этих масел выпускаются духи «Крымская роза», «Южная ночь» и чистые масла в пробирочках. Большая же часть масел идет для дальнейшего использования в парфюмерии и медицине.

Розовое масло обладает сильным бактерицидным действием, поэтому когда в средневековье дамы обмывали раны рыцарей розовой водой - это было далеко не просто доказательством любви и богатства, но и вполне оправданно с медицинской точки зрения. Кроме того, оно оказывает успокаивающее действие, является желчегонным, противояз-

венным при язве желудка, ослабляет аллергические реакции.

Разумеется, применяется не только масло. Интересно, что масло получают из красных роз, так как красные и белые розы обладают противоположным действием на организм.

Белая роза содержит смолистые и слизистые вещества и потому применяется как мягкое слабительное, действующее без нежелательных последствий при хронических запорах. Кроме того она обладает глистогонным действием.

Цветки красной розы содержат до 20% дубильных веществ и обладают хорошим вяжущим и крепящим действием, их применяют при поносах и катаральных желудочно-кишечных заболеваниях. Роза оказывает сильное ранозаживляющее действие, в том числе на труднозаживающие, гноящиеся раны, пролежни, ожоги, даже радиационного и рентгеновского происхождения.

В наших садах разводится огромное количество сортов и видов роз. Если только дикорастущих видов роз насчитывается около 400, то число садовых форм и сортов пожалуй, уже превысило 10000. Но и здесь господствует мода. Сорт розы обычно держится 15-20 лет, затем вытесняется новинками.

Однако есть и сорта долгожители. Один из таких сортов - Сувенир Мальмезона, выведен еще первой женой императора Наполеона - Жозефиной. После развода с Наполеоном она поселилась в Мальмезонском замке и занялась цветоводством. Бледно-розовую розу, появившуюся в 1843 году она назвала «Память о Мальмезоне» и всю жизнь не расставалась с ее цветами.

Вспомним Пушкина: «Фонтан любви, фонтан живой, принес я в дар тебе две розы...». А вы никогда не задумывались, как выглядели эти розы? Увидев в Бахчисарае на фонтане две вполне современные чайно-гибридные розы, я пожалуй, даже возмутилась. Ведь Пушкин никогда не видел таких роз! И даже наверное не видел чайных роз вообще. Первая чайно-гибридная роза впервые расцвела во Франции в 1837 году - после смерти поэта. А первые чайные розы завезены во Францию в 1810 году. Зимостойкость у них очень слаба, у нас в грунте без укрытия розы зимуют

только на Черноморском побережье Кавказа и Юге Крыма. Правда на начало 19 века приходится буйное развитие моды на эти розы, но я сильно сомневаюсь, чтобы в заброшенном и забытом, разрушающемся (о чем упоминает и сам поэт) Бахчисарае обнаружились новинки французского цветоводства.

Так что к Бахчисарайскому фонтану Пушкин принес цветы тех роз, которые мы сейчас называем парковыми. Они высокорослы, образуют большие раскидистые кусты. Если учесть, что Бахчисарай - бывший ханский дворец, то наиболее вероятна там казанлыкская роза, ее научное название - дамасская роза (*R. damascena*), у нее цветы розовые или красные с 20-30 лепестками, по нескольку цветов на концах ветвей. Вполне возможны и цветы столистной розы (*R. centifolia*), родом из Ирана и Турции, - они розовые, сильно махровые, поникающие. Именно эти розы вы можете увидеть на картинах старых мастеров, они почти шаровидные, плотные, с впадиной посередине, очень ароматные. Куст такой розы растет под окном моего кабинета в ботаническом саду. Цветы этих роз обычно бледно-розовые в бутонах, затем при распускании светлеют и отцветают уже совершенно белыми. Ее лепестки используются для получения розовой воды и варки варенья.

Запах у такого варенья изумительный, а вот сами вареные лепестки напоминают по вкусу кусочки мокрой газеты. Однажды я даже слышала, как варенье из роз обозвали «газетой в одеколоне».

Однако, несмотря на специфический запах, это варенье очень полезно. Вернее, благодаря этому запаху. Это лучшее средство от ангины, которое я знаю, особенно для детей, которых гораздо легче накормить вареньем, чем заставить полоскать горло или принимать таблетки. Кроме того, при варке улетучивается часть эфирного масла. Не всем нравится очень сильный запах такого варенья. Очень практично готовить из роз не варенье, а мягкий мармелад.

Познакомила меня с лекарственными свойствами этого варенья врач санатория в Евпатории, где я как-то вместо того, чтобы вылечиться от прежних болезней, подхватила

Роза столистная

жуткую ангину. И надо отдать должное, действует варенье превосходно, его нужно есть с горячим чаем и постараться подольше подержать во рту, чтобы розовое масло успело добраться до всех уголков гортани, а заодно и носоглотки.

Для приготовления варенья годятся любые шиповники, парковые и даже чайно-гибридные розы. По правилам, для приготовления варенья нужно у каждого лепестка обрезать белый плотный «ноготок» внизу. Эта часть содержит наибольшее количество дубильных веществ и имеет вяжущий вкус. Если вы собираетесь готовить лекарство от ангины, можно его оставить. Собирать лепестки нужно в сухую, жаркую погоду, лучше около полудня, в это время они сильнее пахнут.

Однако наиболее ценным сырьем считаются все же плоды шиповника. Они ценятся за большое содержание витамина С - аскорбиновой кислоты, 1 килограмм сухого шиповника содержит столько же аскорбиновой кислоты, сколько 100 кг картошки, 150 кг яблок, 200 кг груш или 13-14 кг лимонов или апельсинов.

Интересно, что в древности, как противоцинготное средство шиповник не применялся. Наличие в нем аскорбиновой кислоты было обнаружено только перед второй мировой войной. В книге о полезных дикорастущих растениях, изданной в 1942 году шиповник упоминается как новинка среди витаминных растений.

Среди огромного количества видов шиповника есть несколько несъедобных - сухих и деревянистых, но их мало. Другое дело, что количество аскорбиновой кислоты в шиповнике очень сильно колеблется в зависимости от вида, времени сбора плодов и способа их переработки. В Польше разработан специальный способ сушки шиповника в духовке, позволяющий сохранить практически все витамины и высушить сырье быстро. При традиционном способе сушки готовый шиповник содержал 300 мг% аскорбиновой кислоты, а тот же самый шиповник, высушенный по методу профессора Мрожевского - от 2400 до 4000 мг%. Хорошо высушенный шиповник почти не должен менять свой цвет. Почерневший или подгоревший не представляет уже ценности как витаминный, т.к. не содержит даже следов витамина С.

Сушку шиповника нужно начинать при температуре 90 градусов или даже близкой к 100 градусам, затем через 10 минут снизить ее до 80 гадусов, затем до 60 и затем досушить на воздухе без нагрева. При сильном и кратковременном нагреве аскорбиновая кислота не успевает разложиться, зато сразу прекращается действие ферментов, обеспечивающих этот процесс. В сухом сырье без ферментов витамин С уже не разлагается. Таким образом, сушка не только идет без потерь, но за счет испарения воды концентрация витаминов даже немного увеличивается.

Плоды розы содержат в 23 раза больше витамина С, чем сок апельсина, столько же витамина А, как морковь. В них так же большое количество флавоноидов которые усиливают действие витамина С. Поэтому при равной дозировке по количеству аскорбиновой кислоты продукты переработки шиповника гораздо активнее при цинге, чем чистая аскорбиновая кислота. Среди этих флавоноидов - рутин или витамин Р, укрепляющий стенки сосудов. Шиповник так же содержит два витамина группы В - рибофлавин и фолиевую кислоту. Оба эти витамина играют большую роль в нормальной работе нервной системы и нормализации состояния кожи. Кроме того, в шиповнике обнаружен кровоостанавливающий витамин К и большое количество редкого витамина Е, притом в шиповнике его столько, что некоторое время его рассматривали как перспективное сырье для промышленого получения этого витамина.

Недостаточно обращают у нас внимания на шиповник. Осенью идешь по дачному поселку и видишь, что почти все, что выросло на многочисленных шиповниковых кустах брошено на корм птицам. А потом те же хозяева будут бегать по аптекам и рынкам в поисках шиповника.

Хотя в последнее время признаны витаминным сырьем все виды шиповника, содержание аскорбиновой кислоты в них различно. Зато те виды, в которых витамина С меньше, обладают более сильным желчегонным действием. Как же их отличить? Прежде всего, хочу обратить ваше внимание на то, что в садах у нас как-то прижились в основном высоковитаминные виды шиповников. Особенно ценен из-за своих

крупных и вкусных плодов шиповник морщинистый. Этот эффектный кустарник очень часто встречается в садах и парках. Он невероятно богат витаминами и содержит 2,75% каротина и до 14 мг% аскорбиновой кислоты на сухой вес. Рекордсменом по содержанию аскорбиновой кислоты считается и малоизвестный тяньшаньский шиповник Альберта, содержащий до 12,5 мг% «аскорбинки» на сухой вес. Однако этот шиповник довольно невзрачен, с белыми некрупными цветами и сравнительно мелкими продолговатыми плодиками.

Наименее витаминными считаются собачий шиповник (*R. canina*) и его родственники. Снова подчеркиваю - наименее, вовсе не означает, что витаминов в них нет, просто их поменьше. Собачий шиповник используется как лучший подвой для садовых роз, он чрезвычайно зимостоек, выдерживает морозы до 30 градусов, неприхотлив. Первое отличие собачьего шиповника и всей секции (группы) собачьих роз - их шипы. У собачьего шиповника они такие же как у чайно-гибридных роз - крупные с широким основанием, сильно загнутые вниз или почти прямые. За такие мощные «зубы» его вероятно и окрестили собачьим. Действительно, изгородь из собачьего шиповника почти непроходима. Второе отличие - плоды. После отцветания шиповника на его завязи остаются чашелистики. Их пять, они прикрепляются вокруг того места, где был цветок, на верхней части завязи. У собачьих шиповников чашелистики оттибаются назад к «хвостику» плода и быстро опадают. На спелых плодиках их почти не остается, а уж после сушки и воспоминаний не найти. Зато на месте их прикрепления остается след - пятиугольная (по числу чашелистиков) площадка на верхушке плода, на которой можно разглядеть темную «шерстку» оставшихся и засохших тычинок.

У витаминных видов шиповника чашелистики не опадают, они остаются на плодах до их полного созревания и плотно сомкнувшись, торчат вверх, как наконечник стрелы или пробка флакона. Особенно это напоминает пробку - под чашелистиками есть узкий перешеек, вроде горлышка флакона. В естественных условиях «пробки» так и остаются на

Шиповник (роза)
дамасская

Роза колючейшая (бедренцоволистная)

плодах, а вот во время сушки, тонкое горлышко отламывается при перемешивании, и на его месте остается аккуратная круглая дырочка.

На базарах Средней полосы России, Украины и Кавказа, практически весь шиповник - собачий, со «звездочкой» на конце. Содержание витаминов в нем ниже, зато урожайность больше - такой шиповник образует большие, удобные для сбора заросли.

Витаминные шиповники в основном уроженцы Сибири, Дальнего Востока, Средней Азии. Так что не стоит удивляться, что противоцинготные свойства шиповника пришлось открывать. Там где растут высоко витаминные шиповники нет цинги и наоборот.

Самый простой и надежный способ отличить собачьи шиповники от всех прочих - посмотреть внимательно на чашелистики. У витаминных шиповников все чашелистики одного цветка, как правило одинаковы. Может, конечно попасться один с отклонениями, но редко. А вот у собачьих шиповников (как и у большинства гибридных роз) картина иная: два чашелистика имеют оба края ровных, два украшены «бахромой» с обеих сторон, а пятый чашелистик как бы и не хочет обижать ни тех ни других - у него бородка только с одной стороны. Причем, эта особенность постоянна для всех цветков на всех кустах собачьего шиповника. Даже у крохотных бутонов эта особенность хорошо заметна.

Для сохранения витаминов шиповник важно вовремя собрать. Это нужно делать, когда плоды полностью окрашены, но еще не стали мягкими. И обязательно до наступления морозов. После первого же заморозка шиповник не только размякнет, но и полностью потеряет витамины.

Для любой переработки плодов, кроме сушки, их необходимо очистить. Даже если плоды сильно запылены или грязны, перед чисткой их лучше не мыть, т.к. это очень трудная, требующая терпения работа, а мокрые плодики скользят в пальцах и еще больше ее затрудняют. Кроме того, к мокрым рукам прилипают многочисленные тонкие волоски.

С точки зрения ботаники плод шиповника относится к ложным плодам. Это сильно разросшееся цветоложе, окру-

жающее цветок, а настоящие плоды шиповника - орешки, спрятаны внутри вместе с многочиленными жесткими колючими волосками. Вот эти-то орешки и волоски нужно обязательно удалить. У крупного шиповника можно срезать верхушку вместе с чашелистиками, а затем маленькой ложечкой, кончиком ножа или большой шпилькой для волос тщательно очистить внутреннюю часть каждого плода. Мелкие продолговатые плоды удобнее разрезать вдоль пополам. У любого шиповника нужно убрать чашелистики и плодоножки. Именно поэтому плоды должны быть твердыми. У перезрелого шиповника вся мякоть вычистится вместе с косточками. Зеленоватый же шиповник и после варки останется твердым. Вычистив весь шиповник, его нужно тщательно промыть в миске, вылавливая вначале плавающий мусор, а затем вынуть шиповник, оставив на дне весь остальной сор. Затем промыть шиповник проточной водой и дать ей стечь. И уже затем подготовленный шиповник можно использовать для варки компота, киселя, варенья.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЛЕПЕСТКОВ РОЗЫ

Лепестки розы или шиповника..... 400 г.
Лимон..... 2 шт.
или лимонная кислота..... 2 ч.л.
Сахар..... 2 стакана.
Вода

Собрать только что распустившиеся бутоны шиповника, а лучше столистной розы. Отрезать белые кончики лепестков. Лепестки сложить на сито, обварить кипятком, придавливая ложкой, чтобы они не всплывали, потом сито опустить в холодную воду со льдом, так чтобы она их покрыла и перемешать. Повторить это раза три, от этого варенье будет крепкое и скрипеть на зубах. Выжать из листьев воду, положить их на тарелку, выжать на них сок из лимонов, или высыпать лимонную кислоту. Высыпать стакан мелкого сахарного песка и перетереть с ним лепестки. Из оставшегося

сахара сварить сироп, прокипятить, снять пену, опустить лепестки. Варить на слабом огне. Если запах слаб, можно капнуть две капли розового масла. Варенье готово, когда лепестки будут мягкими и не будут плавать поверху.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЛЕПЕСТКОВ ШИПОВНИКА

2 вариант

Лепестки шиповника..... 1 стакан
Сахар песок..... 2 стакана
Вода..... 1 стакан
Лимон..... 1 шт.
или лимонная кислота..... 1 ч.л.

Сварить сироп из сахара и воды так, чтобы он стекал с ложки тонкой ниткой. Всыпьте в него лепестки, перемешайте и снимите с огня. Дайте остыть. Теплый сироп осторожно слейте с лепестков, добавьте к нему лимонный сок или кислоту и опять варите до густоты когда сироп стекает ниткой с каплей на конце.

Окончив вторую варку сиропа, снова перемешайте с ним лепестки, дайте раз вскипеть и, дав остыть, разлейте по бокалам.

МАРМЕЛАД ИЗ ЛЕПЕСТКОВ РОЗ

Лепестки розы..... 1 ст.
Сахар..... 1 ст.
Лимонная кислота..... 0,25 ч. л.
(или лимонный сок..... 0,25 лимона)

У некоторых видов роз основание лепестка (желто-зеленый кончик) бывает горьким. У других - например розы столистной (розовые махровые лепестки, поникающие цветы) - лепестки целиком сладкие. Горькие части можно обрезать или отщипнуть.

Существуют два способа приготовления мармелада.

1. В эмалированной целой посуде пересыпать лепестки сахаром и поставить в темное сухое место на сутки, пока они не пустят сок. После этого деревянной ложкой или пестиком растереть лепестки с сахаром до однородной массы, добавить кислоту.

2. Лепестки с сахаром сразу пропустить через мясорубку, добавить кислоту.

Первый способ более трудоемок, зато сахар при растирании быстрее растворяется, образуется почти гладкая масса. Во втором случае, масса получается с крупинками сахара, которые очень долго не растворяются. Добавка кислоты или сока лимона необходима не только для цвета и вкуса, но и для того, чтобы мармелад при хранении не засахарился в сплошной монолит с твердостью камня. Кипятить этот мармелад не нужно, роль консерванта играет сахар. Лепестки нужно брать свежие, сухие и чистые, лучше после дождя или росы, потому что их не моют. Цвет роз не имеет значения, даже мармелад из ярко-красных роз к весне обесцвечивается.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА

Шиповник.....1 кг
Сахар.....1 кг
Вода.....0,5 ст.

Шиповник очистить от семян и волосков, промыть несколько раз, меняя воду, от остатков волосков, процедить, дать обсохнуть. Сварить густой сироп, снять пену и доварить сироп до «нитки», т.е. до такого состояния, когда капля холодного сиропа, взятая между пальцами, тянется ниткой, если пальцы развести. Плоды всыпать в горячий сироп и снять его с огня. На следующий день опять довести до кипения, и так до тех пор, пока шиповник не станет прозрачным, как бы стеклянным. Выложить горячим в горячие банки, капнуть сверху 1-2 капли спирта, закупорить.

Такое варенье можно использовать для украшения выпечки. При варке можно добавить 0,25 чайной ложки лимонной кислоты, - это увеличит стойкость витамина С при нагревании.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ШИПОВНИКА С КРЫЖОВНИКОМ

Крыжовник слегка недозрелый.....400 г.
Шиповник.....400 г.
Сахар..... 400 г.

Шиповник очистить и промыть от косточек и щетинок. Залить минимальным количеством воды и тушить под крышкой до мягкости. Охладить, протереть через сито или измельчить гомогенизатором миксера до однородной массы. Крыжовник смолоть на мясорубке, очистив его от цветочков и хвостиков. Пюре шиповника смешать с молотым крыжовником и сахаром, вскипятить 4 минуты, горячим разложить в горячие банки, капнуть сверху 1-2 капли спирта, или закрыть кружочком бумаги, на который капнули 3-4 капли спирта, плотно закрыть.

КОНФИТЮР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.

Шиповник очищенный.....1 кг
Сахар..... 1 кг
Вода.....0,5 стакана

Сварить сироп из воды и сахара, варить до тех пор пока он не начнет тянуться тонкой ниткой. В горячий сироп высыпать очищенный от косточек шиповник, довести до кипения и снять с огня. На следующий день проварить еще раз, пока шиповник не станет как бы стеклянным, а сироп прозрачным. Выложить горячий конфитюр в горячие банки и сразу закрыть Конфитюр из шиповника - красивое украшение для тортов, очень вкусно есть его с творогом.

КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА.

Шиповник очищенный..... 1 кг
Сахар.....400 г (1,5 стакана)
Вода.....2-3 стакана
Сок лимона или 1/2 чайной ложки лимонной кислоты

Сварить сироп из воды и сахара. В кипящий сироп бросить подготовленный шиповик, варить пока он не станет почти мягким. Переложить в банки, стерилизовать 20 минут.

ХОЛОДНЫЙ СУП ИЗ ШИПОВНИКА

Шиповник свежий..... 2 стакана
Сахар..... 0,5 стакана
Рис.....2/3 стакана
Вода..... 1,5 литра
Сливки..... 1 стакан

Рис отварить. Шиповник разрезать пополам, вынуть косточки, тщательно промыть. Залить водой и проварить до мягкости. Добавить сахар и охладить. Рис разложить в тарелки, залить отваром шиповника, добавить сливки.

Монарда.

У этого декоративного растения сравнительно короткая история. Названо оно в честь испанского врача и ботаника Никола де Монарде, умершего в 1586 году. Монарда родом из Америки, где ее различные виды распространены от Юга до Севера обоих континентов.

Наиболее известна ярко-красная монарда двойчатая (*Monarda didima*), довольно часто встречающаяся на наших клумбах. Ее алые цветы собраны в мутовки, окруженные малиновыми прицветными листьями. Обычно мутовки образуют 2-3 «этажа» на концах стеблей, иногда и больше. Стебель у монарды четырехгранный, квадратный в сечении, листья супротивные, на небольших черешках, темно-зеле-

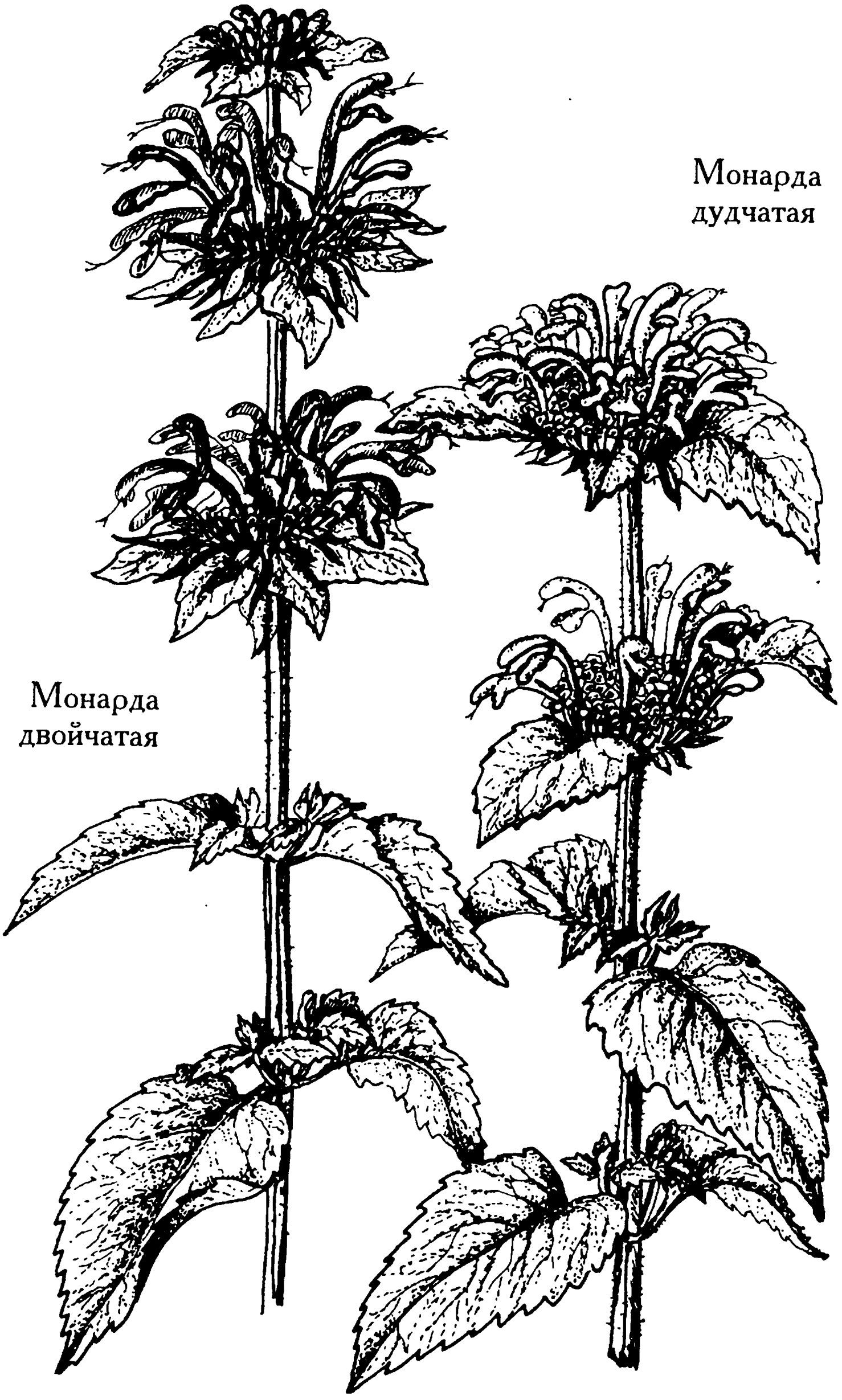
ные, овальные с крупно-зубчатым краем. Длина листьев - 6-15 см. Цветки длинные, трубчатые, двугубые, расширенные к зеву. Верхняя губа направлена вверх или слегка наклонена вперед, нижняя губа с 3-мя долями, средняя доля длиннее боковых. Плод распадаетя на 4 орешка.

Запах этого вида монарды немного напоминает лимонный. За этот запах на нее и обратили внимание американские индейцы. Впервые белые поселенцы встретились с этим растением на землях племени Отсего, часто название этого народа передается, как Освего, отсюда и одно из названий монарды на английском языке - чай освего. В этой местности происходит действие романов Фенимора Купера. Теперь там выстроен Нью-Йорк. Индейцы использовали монарду в качестве чая - как для удовольствия, так и для лечения. Европейские поселенцы научились пользоваться этим напитком от индейцев и начали готовить его сами. Во время войны английских колоний за независимость монарда заменяла настоящий чай, ввозившийся из Англии. К этому времени на землях Освего уже существовал небольшой европейский поселок. Колонистам понравилась и красота цветов монарды, они начали разводить ее в своих садиках как декоративное, пряное и лекарственное растение.

В английском языке у нее много названий - конская мята, пчелиный бальзам, чай освего, дикий бергамот.

Монарды в Америке 16 видов, среди них есть даже кустарники. Несмотря на то, что монарда - растение американское, оно широко культивируется в Европе. Она пересекла океан в середине 18 века, когда Джон Бэртраль из Филадельфии выслал семена в Англию. Из Англии монарда попала в Европу, где ее разводят под названием «золотая мелисса» или «индейская крапива». Листья ее действительно немного похожи на крапивные. Название - дикий бергамот связано с запахом, похожим на запах бергамотового масла, добываемого из тропического цитрусового - апельсина бергамота.

Как лекарственное растение монарда применяется при кашле, ангине, тонзилите, тошноте, вздутии живота, как желчегонное, при некоторых женских заболеваниях. В эфир-


Монарда
дудчатая
Монарда
двойчатая

ном масле монарды обнаружен тимол, который обладает антисептическим действием, действует как глистогонное.

В наших садах чаще всего разводятся монарда двойчатая (*Monarda didima*) с алыми цветками и монарда трубчатая или дудчатая (*M. fistulosa*) с лиловыми цветками. Этот вид ниже, соцветия расположены по одному, реже в 2-3 яруса на концах побегов, прицветные листья не окрашены. Отличаются они и по запаху. Запах алой двойчатой монарды несколько цитрусовый, а в запахе трубчатой монарды преобладает тимол.

Запах этого вида очень похож на запах другого более известного пряного растения - чабера. Чабер широко разводится на Северном Кавказе, где в некоторых местах, например в Кабардино-Балкарии он используется как основная приправа вместе с красным перцем. В условиях Средней полосы России чабер растет плохо и не дает семян. В монарде трубчатой тимола немного меньше, ее запах тоньше и богаче, растет она в наших условиях гораздо лучше. Кроме того, у монарды гораздо выше урожайность. Я давно использую монарду трубчатую вместо чабера.

Разные виды монард имеют разный размер, окраску цветов и запах. Я познакомилась с ними в Пятигорске, где в фармацевтическом институте проводились исследования этого растения. Среди них были великаны ростом более двух метров, из зарослей которых, я выглядывала как из леса. Окраска цветов была очень разнообразной от темно-фиолетовой до белой, часто с крапинками малинового цвета.

Монарда лимонная (*M. citriodora*) действительно пахнет лимоном, это маленькое - до 60 см высотой однолетнее или двулетнее растение с узкими листьями и пурпурными цветами.

В наших садах в основном встречаются гибридные формы монарды, в особенности ярко-красный сорт кембридж скарлет - кембриджская алая.

Монарды можно заваривать как чай, класть как пряность в мясо, творожные блюда, блюда из бобовых, при засолке огурцов и помидоров.

Упоминается в литературе, что индейцы подавали монарду вареной как овощ, так что можно попробовать и такой вариант, но думаю, что в этом случае речь идет о менее пахучей двойчатой монарде или о ее гибриде с дудчатой - монарде средней.

Очень красива монарда в салатах, в этом случае используют и зелень и цветки, их кладут целиком. Цветки не только придают запах салату, но и украшают его.

Если даже вы не собираетесь есть монарду, заведите ее в своем цветнике. Растение это неприхотливо, хорошо переносит полутень, потому что у себя на родине растет во влажных местах, на кустарниковых склонах и на опушках лесов. Не требуя никакого ухода, монарда долго будет радовать вас своими цветами. Соцветия красных сортов монарды пригодны для сухих букетов.

РЕЦЕПТЫ

КАША ПШЕННАЯ ИЛИ КУКУРУЗНАЯ ПО-ОСЕТИНСКИ

Крупа пшенная или кукурузная.....1 стакан
Вода.....2-2,5 стакана
Сыр плавленый.....100 г.
(или сулугуни, осетинский)
Масло сливочное.....1 ст. ложка
Перец красный..... по вкусу
или приправа аджика
Чеснок.....1 зубок
Монарда сухая порошок.....1 ст. ложка

Залить крупу водой с маслом, прокипятить 15-20 минут, завернуть в одеяло на 1-2 часа, чтобы получилась рассыпчатая каша. Соленые сыры предварительно 5-10 минут вымочить в кипятке. Твердые сыры натереть на терке, плавленый - нарезать мелкими кусочками. Выложить кашу на сковородку, подлить около полустакана воды и подогреть. В горячую кашу выложить сыр и размешать до полного его расплавле-

ния, масса должна получиться однородной. Добавить соль и перец по вкусу, монарду и толченый чеснок, все еще раз перемешать и подавать горячей.

НАЧИНКА ДЛЯ ПИРОЖКОВ ИЛИ ХЕТЧИНА

Молодые листья свеклы
или мангольда..... 300 г.
Сыр осетинский или творог..... 200 г.
Масло сливочное.....2 ст. ложки
Монарда сухая порошок..... 1 ч. л.
или свежая..... 8-10 листиков
Соль, перец.....по вкусу

Листья свеклы нашинковать вместе с черешками, добавить масло и около половины стакана воды, потушить под крышкой до мягкости. Сыр потереть на терке, творог размять вилкой, смешать со свеклой, добавить монарду, соль и перец.

ВАРЕНАЯ ФАСОЛЬ С МОНАРДОЙ

Фасоль.....300 г.
Томат-паста..... 0,5 стакана
Лук репчатый.....1 шт.
Монарда сухая.....1 ч. ложка
Чеснок.....1 зубок
Мука.....1 ст. ложка
Масло растительное.....2 ст. ложки
Соль.....по вкусу

Фасоль замочить с вечера и отварить до мягкости в той же воде без соли. После варки часть воды должна остаться. Репчатый лук обжарить на масле до золотистого цвета, добавить муку и томат, тщательно размешать, чтобы не было комков. Эту смесь выложить в фасоль , если нужно, долить воды так, чтобы фасоль была полностью покрыта жидкостью добавить монарду и прокипятить все вместе до загустения

соуса. Положить размятый чеснок, дать постоять 3-5 минут под крышкой. Подавать горячей или холодной.

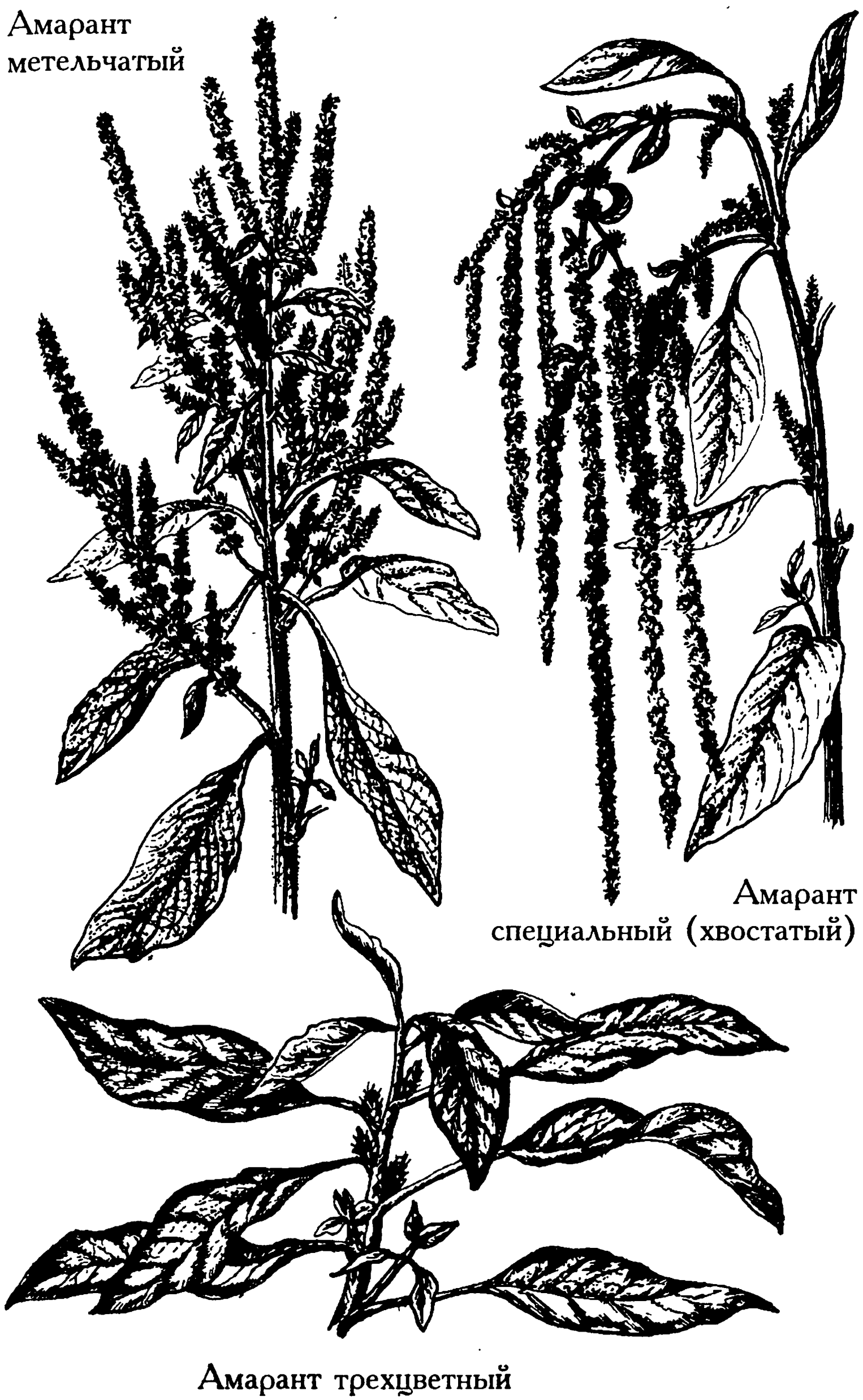
Амаранты.

В главе о летних травах мы уже встречались с амарантами. Что же заставляет меня вновь вернуться к этому растению? Исключительно обилие представителей этого семейства на клумбах. Мода на эти красивые растения вернулась не так давно, и они все чаще и чаще встречаются в наших цветниках. Почему бы не использовать их по первичному назначению?

Семейство амарантовых включает в себя 65 родов и 850 видов растений, в основном из Америки и Африки, главным образом их тропической и субтропической части. В основном это травы, но есть несколько кустарников, полукустарников и лиан. У всех растений этого семейства цельные листья и цветки без лепестков, но обязательно с прицветниками - маленькими, часто жесткими или даже колючими листиками возле цветка. Мелкие невзрачные цветки собраны в клубочки, а клубочки, в свою очередь, в сложные соцветия.

Опыляются они насекомыми, которых привлекает яркая окраска прицветников, а у амарантов и всего растения. Для всего семейства очень характерна сильно выраженная листовая мозаика, т.е. такое расположение листьев, при котором они минимально затемняют друг друга. Это достигается разным размером листьев на одном растении, (при этом более мелкие листья заполняют промежутки между крупными), а так же тем, что черешок каждого листа растет до тех пор, пока лист не окажется на свету. Посмотрите на амарант сверху, его листья действительно образуют красивую мозаику.

В семействе амарантовых наиболее декоративны растения двух подсемейств - гомфреновых и амарантовых. Гомфрену часто продают в цветочных магазинах осенью. У нее шаровидные головчатые соцветия фиолетового или пурпурного цвета, используемые для сухих букетов. К сожалению, это растение очень теплолюбиво, у нас его выращивают либо в совсем жарких районах, либо в теплице.


Амарант
метельчатый
Амарант
специальный (хвостатый)
Амарант трехцветный

А вот амаранты развиваются нормально в открытом грунте и даже дают самосев. Как-то принято называть все невзрачные виды щирицами, а все декоративные - амарантами, хотя это разные виды одного и того же рода.

У нас в садах нередко встречаются три вида амарантов - амарант хвостатый (*Amaranthus caudatus*) с длинными висячими соцветиями, иногда до 1 метра длиной, амарант печальный (*A. hypochondriacus*) и амарант багряный (*A. cruentus*), более известный под старым названием - амарант метельчатый (*A. paniculatus*), он интересен окраской соцветий.

Разводится так же декоративно-лиственный амарант трехцветный (*A. tricolor*) с ярко окрашенными листьями. Трехцветным его назвали потому, что на листьях, которые в молодости чаще всего ярко-красные или пурпурные, с возрастом появляются зеленые, желтые или белые полосы и пятна, тогда растение приобретает оригинальную расцветку, за которую его иногда называют попугайной травой.

Семенами амарантов кормят птиц, которые едят их очень охотно. И не только птицы. Амаранты хвостатый, печальный и багряный - древние зерновые растения. В Центральной и Южной Америке их и сейчас разводят на полях ради очень питательных семян, богатых белками и редкой аминокислотой, не вырабатывающейся в организме человека - лизином. Из семян готовят кашу, муку, используемую для выпечки не только лепешек, но и пирожных. Из них также можно приготовить освежающий напиток. Их так же жарят, получая что-то похожее на кукурузные хлопья.

При раскопках в Центральной Мексике семена амаранта были обнаружены в культурном слое возрастом 4800 лет, а так же во всех более молодых слоях. Зерновые амаранты были очень важной культурой в ацтекском государстве. Сохранились списки дани, которую до завоевания Мексики испанцами, платили императору провинции ацтекского государства. За год в столицу привозили 100000 гектолитров (10 литров или небольшое ведро) кукурузы, 81000 гектолитров бобов и 70000 гектолитров амаранта. Таким образом, он занимал в питании третье место. А ведь помимо зерновых

Гомфрена
Целозия
метельчатая
Целозия
петушиный гребень

были и листовые амаранты - в том числе и уже упоминавшийся трехцветный амарант и наши щирицы.

Испанцы, завоевавшие Мексику, оставили нам сведения, что амарант использовался на главном празднике ацтеков в честь военных богов. На площади сооружали большие фигуры богов, изготовленные из амарантовой муки, зерен кукурузы, меда и сока агавы. В конце торжественных церемоний жрецы ломали эти фигуры на куски, которые раздавали верующим как «мясо» и «кости» богов. В этот день потребление другой пищи было строго запрещено, а «мясо богов» полагалось с благоговением съесть.

Готовили крупу из амарантов и в некоторых южных областях России. Интересны народные названия этих растений. Так амарант метельчатый звали аксамитником, бархатником - за мягкие пушистые листья, бурачками, петушьим гребнем, гребешком, красотой, неувядаемым цветом - за торчащие вверх, чаще всего красные соцветия. Амарант хвостатый, у которого соцветия висят вниз, носил гордое название дын дерево, за свой высокий рост, а кроме того его звали красным просом, красной травой, кровавником. Похожее название носит он и в английском языке - love lies bleeding - кровь обманутой любви!

САЛАТ ИЗ АМАРАНТА

Амарант (молодые побеги и листья)	80 г.
Яйцо	0,5
Морковь	25 г.
Лук репчатый	25 г.
Масло растительное	1-2 ст. л.
Соль	по вкусу

Сваренное вкрутую яйцо нарезают дольками. Морковь натирают на терке с крупными отверстиями. Амарант перебирают, промывают, нарезают соломкой и соединяют с нарезанным луком, моковью, солят, выкладывают в салатник, украшают дольками яйца и заправляют маслом.

БОРЩ С АМАРАНТОМ

Картофель.....75 г.
Амарант (листья).....50 г.
Щавель.....50 г.
Рис.....10 г.
Маргарин.....10 г.
Сметана.....10 г.
Томатное пюре.....15 г.
Морковь.....15 г.
Петрушка.....8 г.
Репчатый лук.....15 г.
Яйцо.....0,5 шт.
Вода.....220 г.
Лавровый лист, перец, соль.....по вкусу

Припущенный амарант растирают в пюре, закладывают в кипящую воду, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный щавель, картофель кубиками, пассерованные коренья и репчатый лук, томатное пюре. За несколько минут до окончания варки кладут лавровый лист, специи. При подаче добавляют рубленые вареные яйца и сметану.

ЖАРЕНЫЙ АМАРАНТ С ЯЙЦОМ

Амарант (молодые побеги и листья).. 0,5 кг
Масло для жарки.....2 ст. л.
Яйцо.....2 шт.
Соль, перец.....по вкусу

Амарант промыть, нарезать и тушить под крышкой с маслом 5-10 минут. Затем залить взбитыми яйцами, и жарить, пока яйца не свернутся.

КАША ИЗ СЕМЯН ЩИРИЦЫ ИЛИ АМАРАНТОВ

Семена высушивают, поджаривают на сковороде до растрескивания кожицы, высыпают семена в миску или сковородку тонким слоем и перетирают самой мелкой теркой

до отделения оболочек. Шелуху отвеивают, просеивая семена на ветру.

Полученную крупу засыпают в кипящую воду 1 стакан крупы на 2-3 стакана воды и варят до загустения. Подают с маслом или молоком или как гарнир.

ТУШЕНЫЕ ЛИСТЬЯ ЩИРИЦЫ ИЛИ АМАРАНТОВ

Листья амаранта..... 200 г
Масло сливочное.....1 ст.л.
Яйцо.....1 шт.
Соль.....по вкусу
Укроп..... 1 ст.л.

Листья и молодые побеги отваривают в соленой воде 2-3 минуты, протирают через сито или пропускают через мясорубку, добавляют масло и сырое яйцо, тушат 10-15 минут, посыпают укропом.

Но съедобны не только амаранты. Как шпинатную зелень использовали и листья другого растения из этого же семейства - целозии гребенчатой (*Celosia cristata*), более известной у нас под названием - петушиные гребешки, встречающегося у нас в садах и иногда в горшечной культуре. Его невыцветающие соцветия используют для сухих букетов. Сходство с петушиным гребнем является результатом срастания плоских, расширенных веточек соцветия. Петушиный гребень имеет множество садовых форм с соцветиями различной формы, размера и окраски - белой, желтой, розовой, багряной, алой, фиолетовой, а так же пестрой с различным сочетанием этих цветов.

Есть и разновидность с нормальными соцветиями, ее выращивают для букетов, - соцветия мелковаты, но их много.

Родиной этого растения считают Африку. Завезли его еще в средневековье и в эпоху возрождения оно было обычно в садах Западной Европы.

Листья и молодые побеги целозий употребляют в пищу как зелень. Едят так же и целозию серебристую (*Celosia argentea*).

Перилла.

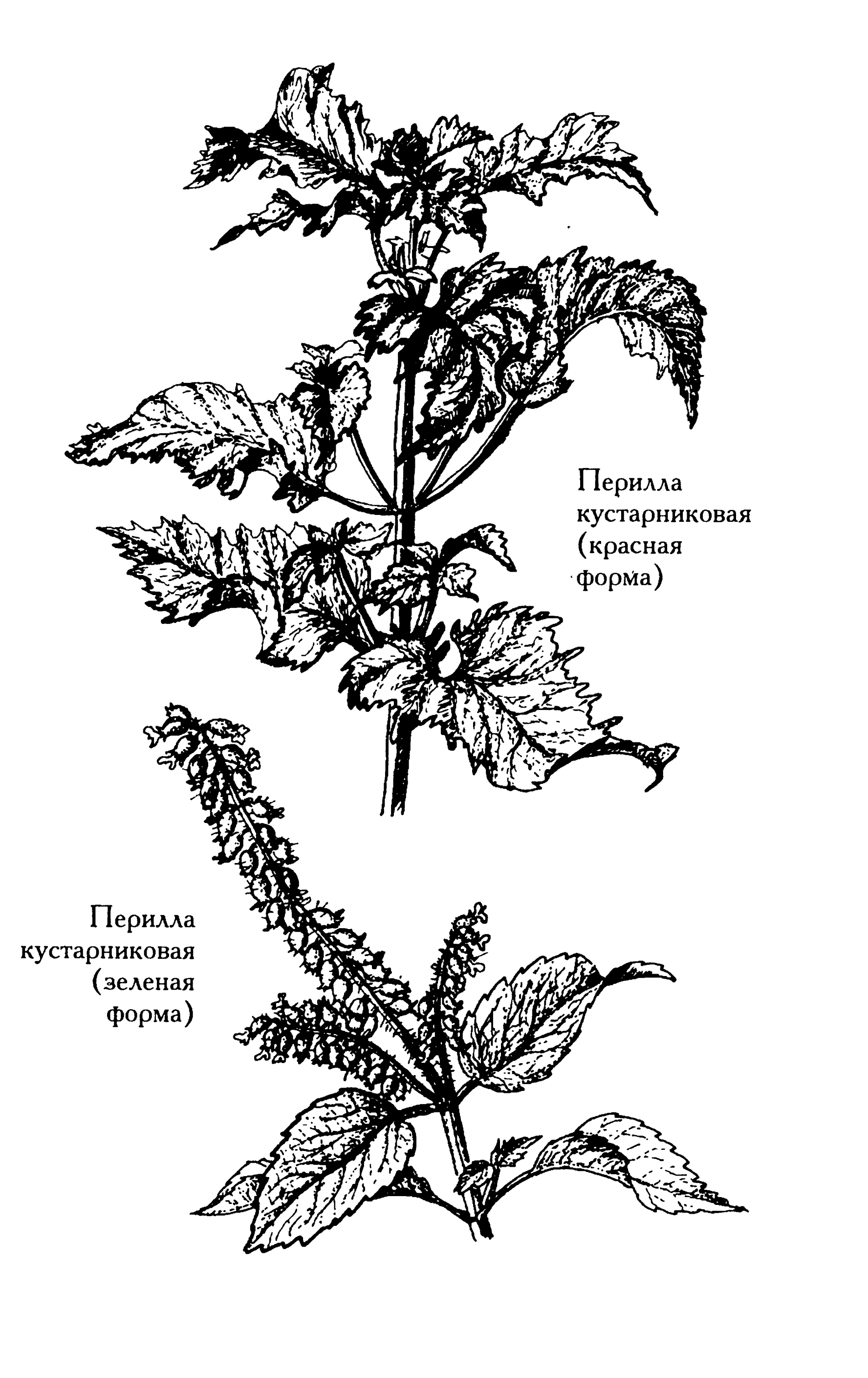
Присмотритесь летом к московским клумбам и вы обязательно найдете где-нибудь очень интересное растение. Обычно его выращивают в бордюре по краю. У него крупные блестящие листья по форме похожие на крапивные и с такими же зубцами по краю, однако определить какой у них край вы не сможете, если не возьмете растение в руку, - настолько сильно гофрированы, сморщенны эти листочки. Окраска всего растения - малиновая или пурпурная. Это перилла (*Perilla frutescens*). Есть и зеленая разновидность периллы.

Мы видим периллу только на клумбе, а вот в Закавказье появление периллы в цветнике воспримут так же, как посадку в нем петрушки. В тех местах, как и на родине этого растения - в Японии, его место на огороде. Листья периллы обладают приятным пряным запахом и пучки этого растения можно летом увидеть на закавказских базарах вместе с другими пряными травами.

Перилла - многолетнее растение, у нас в Средней полосе России выращивается как однолетнее. Это довольно крупные кусты, высотой 40-60 см, густоветвистые, с большим количеством листьев. Цветы невзрачные.

Цветет перилла поздней осенью, т.к. для образования цветов ей нужен короткий день - 11 часов в течении 3-х недель. В огороде или на клумбе она обычно даже не успевает образовать бутоны до гибели от холода. Для получения семян ее либо пересаживают в горшок и вносят в комнату, где она зацветает зимой и дает семена, либо закрывают светонепроницаемым покрытием прямо на грядке, - это нужно делать ежедневно в течении 3-х недель. Закрывать периллу полагается после 9-10 часов нахождения растений на свету.

Зеленая и красная перилла используются по разному. Листья зеленой мягче и нежнее, ее кладут в салаты, мясные и рыбные блюда. Перилла не только ароматна, но и полезна. В ней очень много каротина (провитамина А), иногда его даже больше чем в славящейся своей витаминностью морковке. Кроме того, в ней много минеральных веществ и эфирного масла.



Перилла кустарниковая (красная форма)

Перилла кустарниковая (зеленая форма)

Краснолистная перилла несколько жестковата, поэтому в салат используют только нежные молодые побеги. Время этой периллы наступает в пору заготовок. Ее используют при квашении, засолке и мариновании овощей. Она не только дает приятный запах, но и окрашивает рассол и сами овощи в розовый цвет. Из-за этого особенно рекомендуют солить с периллой входящий сейчас в моду стахис, который при такой заготовке становится особенно красив и вкусен.

В условиях Средней полосы России периллу приходится выращивать рассадой. Семена высевают в ящики в апреле. Прорастает перилла медленно, поэтому семена лучше замочить на 2-3 дня перед посевом. После высадки в грунт, в мае-июне особого ухода перилла не требует, хотя предпочитает солнечные места с хорошей, рыхлой почвой.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОЙ ПЕРИЛЛЫ

Перилла зеленая, листья..... 100 г.
Салат, листья.....100 г.
Редис.....100 г.
Лук зеленый.....100 г.
Заправка.....по вкусу.

Зелень измельчить, залить любой заправкой. (см. гл. 1).

ЧУ - ЧУ

Нейтральная зелень: шпинат, амарант, мальва, спорыш и т.д..... 500 г.
Зеленый лук.....500 г.
Молодой чеснок (луковки с зеленью)..... 5 стеблей
Пряная зелень: перилла, мята, эстрагон, кинза.....500 г.
Яйцо..... 6 шт.
Топленое масло..... 100 г.
Сметана..... 1 стакан

Зелень мелко нарубить, - отдельно нейтральную и пряную. Яйца взбить с молоком до однородной массы. В глубокой сковороде или широкой низкой кастрюле растопить масло, перекалить его до легкого дымка, обжарить всю зелень последовательно, начиная с нейтральной, и кончая пряной так, чтобы она слегка осела, затем влить взбитые яйца, быстро и равномерно премешать их с зеленью и обжарить яично-травяной блин с обеих сторон. При подаче переложить в тарелку и залить сметаной.

Лилейник

Эти цветы иногда зовут желтой лилией, красодневом или лилейником. Действительно, сами цветки, особенно у весенне цветущих видов лилейников очень похожи на лилию. Однако общий вид растения сильно от нее отличается. Начнем с того, что у лилий всегда есть луковицы, а у лилейников вместо них - корневища. Некоторые виды, а их у нас на Дальнем Востоке в диком состоянии всего три, (зато на клумбах имеется до 1000 сортов) - образуют плотные кусты, незначительно расширяющие со временем свои куртинки. Есть виды и с ползучими корневищами.

Селекцией лилейников занимаются в основном в США, довольно распространены они в Германии. У нас же сортовые лилейники редкость даже в ботанических садах, а на клумбах встречаются все три дальневосточных вида. Два из них - более бледный, изящный лимонно-желтый лилейник, который так и называется - желтый, или лилио-асфоделиновый и более яркий с сильным запахом лилейник Миддендорфа цветут в конце мая-июне. Они красивы, но нас не интересуют. Мы обратим свое внимание на самый поздний из наших лилейников - лилейник буро-желтый (*Hemerocallis fulva*).

Корневище у этого лилейника ползучее, размножается он быстро, активно занимает новые места, поэтому съев часть корневищ мы ему большого вреда не причиним. Из-за ползучего корневища кусты этого лилейника рыхлые, - многочисленные молодые кустики появляются на расстоянии до полуметра от маточника. Листья светло-зеленые, жесткие,

с глубокой складкой посередине до 80-100 см длиной, плавно изгибающиеся примерно на середине длины. Кусты очень раскидистые.

Листья двухрядные, то есть отходят от корневища плоским веером, причем каждый новый лист появляется внутри складки предыдущего и направлен в противоположную сторону. Листья как будто уложены в две стопки. Нижняя часть листьев закрыта соседними листьями и долго остается сочной, мягкой и нежной, а сама листовая пластинка быстро становится очень жесткой.

Цветы расположены на длинных голых цветоносах, которые значительно выше листьев, в верхней части ветвящиеся и несущие 6-12, иногда до 20 крупных темно-оранжево-желтых цветков. Цветки похожи на лилию, внутри почти кирпично-красные, на внутренних «лепестках» с более темной полосой. Края лепестков (на самом деле у лилейных лепестков нет, они называются долями околоцветника, но я надеюсь, что мои коллеги-ботаники меня простят) волнистые.

Часто встречаются полумахровые формы, причем нередко куст некоторое время цветет нормальными цветами с 6 лепестками, а затем с возрастом становится махровым.

Этот вид так широко культивировался, что одичал в Закавказье, Средиземноморье, Средней Европе, Иране, Северной Америке, Китае, Японии, у нас на Дальнем Востоке. Происхождение точно не установлено. Растет в любых условиях - в сухих и влажных местах, в тени и на солнце. Неморозостоек в бесснежные зимы, а под снегом без дополнительного укрытия выдерживает морозы до 40° С.

Молодые листья лилейника можно класть в салат. Мне они нравятся даже летом, когда уже много другой зелени. Для салата ранней весной можно взять весь лист, а летом только его нижнюю наиболее молодую часть, лучше от небольших внутренних листьев куста. Эти основания листьев толстые, сочные, мясистые, слегка слизистые и сладковатые.

Ранней весной и поздней осенью можно выкопать и корневища лилейника. Они располагаются на расстоянии от 20 см до полуметра от основного куста и образуют на концах

Лилейник
желто-бурый

довольно крупные клубни. Клубни бледно-коричневые или желтые, продолговатые 1,5-3 см в диаметре и 3-10 см в длину. На вкус они довольно приятные, сладковатые. Их можно есть сырыми или варить. Японцы утверждают, что в салат кладут и цветы буро-желтого лилейника, но это скорее украшение, чем еда, сырые они особым вкусом не отличаются. А вот вареные и жареные имеют свой специфический вкус, несколько похожий на лук или чеснок и весьма оригинальный. Можно использовать не только распустившиеся цветки, но и молодые, плотные, еще зеленоватые бутоны, их засаливают по обычному рецепту для соленых огурцов, на которые они похожи не только по виду, но и по вкусу.

Чтобы не портить клумбу, можно использовать в пищу уже отцветшие цветки, на другой день после цветения, или вечером, когда они закрываются. Поскольку каждый цветок держится только один день, такой сбор урожая только украшает клумбу. Если для еды цветов мало, их можно заготавливать постепенно, складывая в кастрюльку и протушив с водой 3-4 минуты. Каждый день добавлять новые цветы, и опять тушить, пока не наберется достаточное количество. Цветы крупные, средний их вес около 40 г.

ИКРА ИЗ ЦВЕТОВ ЛИЛЕЙНИКА

Цветы лилейника..... 500 г
Лук репчатый.....200 г
Масло растительное.....3 ст. л.
Сельдерей или любисток.....50 г
Соль, перец.....по вкусу

Свежие или тушеные цветы лилейника пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать, обжарить в масле до прозрачности, выложить лилейник и жарить вместе еще 10-15 минут. За 5 минут до готовности добавить мелко нарезанный сельдерей или любисток, соль и перец. Эту икру можно заготовить на зиму, простерилизовав ее в банках.

САЛАТ ИЗ ЛИСТЬЕВ ЛИЛЕЙНИКА

Молодые листья лилейника нарезать поперек на тонкие полоски, слегка размять, смешать с зеленым луком и заправить по желанию сметаной, майонезом или растительным маслом. В этот салат можно добавить любую раннюю зелень.

КОРНЕВИЩА ЛИЛЕЙНИКА ОТВАРНЫЕ

Корневища сварить в подсоленной воде, очистить от кожицы. Подавать с маслом или подрумяненными в сухарях.

САЛАТ ИЗ КОРНЕВИЩ ЛИЛЕЙНИКА

Свежие или отварные корневища очистить, нарезать поперек на мелкие кусочки, добавить нарезанный лук и крутое яйцо. Заправить майонезом.

САЛАТ С АПЕЛЬСИНАМИ

Листья лилейника молодые.....250 г
Апельсин.....1/2 шт.
Лимонный сок.....2 ст.л.
Масло растительное.....2 ст.л.
Соль, перец, сахар.....по вкусу
Зелень чабреца.....по вкусу

Апельсин очистить, кожу порезать на узкие полосочки и отварить после закипания 3 минуты, вынуть, остудить. Лилейник нарезать, смешать с очищенными от пленок и нарезанными кубиками апельсинами, кожурой и соусом из масла и лимонного сока. Посыпать зеленью чабреца.

Спаржа.

Если вы летом решите купить букет своим друзьям вы обязательно увидите это растение. Спаржа украшает букеты еще со времен древней Греции. В первом веке нашей эры греческий философ и историк Плиний писал об обычае дарить спаржу как украшение новобрачным.

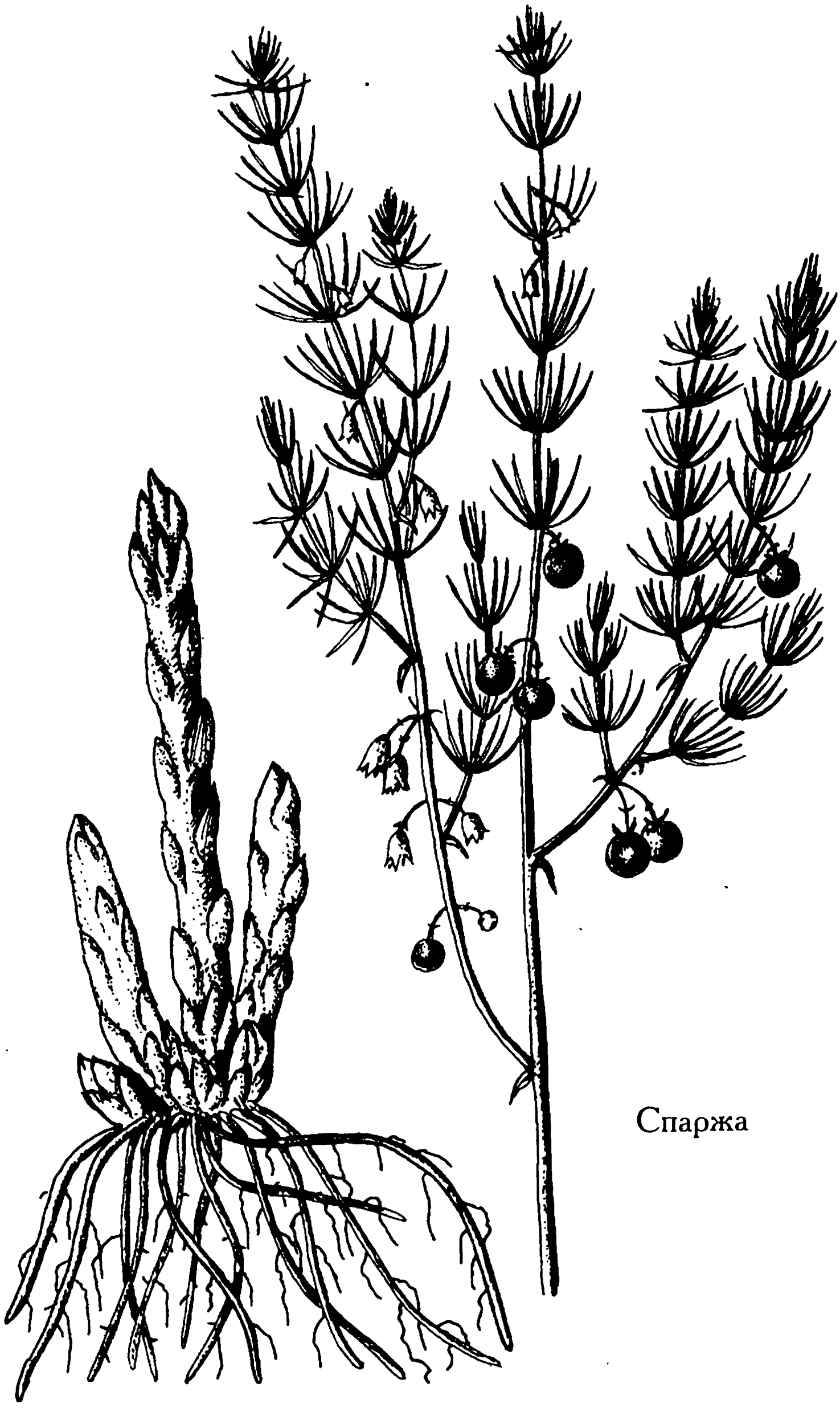
У спаржи тонкие, почти прозрачные веточки, покрытые тончайшими продолговатыми листиками, а ближе к осени, украшенные ярко-красными мелкими ягодками. То, что вам кажется листьями, на самом деле тоненькие побеги, выходящие мутовками из пазух листьев. А эти самые листья нужно еще разглядеть, что не так-то просто. Листья спаржи представляют собой мелкие, суховатые прозрачные чешуйки, которые легко можно заметить возле ягод или цветов, а около листовидных веточек они заметны хуже.

Спаржа или аспарагус (*Asparagus officinalis*) принадлежит к семейству лилейных и, таким образом, является родственницей лука, лилии и тюльпана. Не слишком очевидное родство, не правда ли? На этом основании некоторые ботаники пытаются вывести спаржу в свое собственное семейство.

В семействе лилейных не одна спаржа заменила листья веточками. Еще более красивые филлокладии (так называются листовидные ветки в ботанике) имеет иглица, которой тоже украшают букеты. У нее филлокладии похожи на широкие, блестящие вечнозеленые листья, с которых смешно свисают прицепленные как бы к середине листа крупные красные ягоды. У нас букеты иглицы появляются на рынках зимой и ранней весной, когда на улице еще нет другой зелени. Привозят ее из Закавказья и Крыма.

Спаржа - старинное культурное растение. Еще задолго до писавшего о ней в 1 веке Плиния, спаржу знали в древнем Египте, где ее помещали в гробницы фараонов, чтобы сделать им более приятным путешествие в другой мир. На стенках гробниц так же рисовали спаржу.

Уже тогда спаржа была не только декоративным, но и пищевым растением. Ей объедались римские императоры. У



Спаржа

спаржи едят молодые побеги, белые и сочные, собранные до того, как они появятся на поверхности земли. Для того, чтобы они были крупнее и белее кусты спаржи специально засыпают сверху землей. Лакомки считают, что спаржу нужно выкапывать очень рано утром, чтобы на нее не упал ни один солнечный лучик.

По моему мнению, и не только по моему, вполне съедобны и светло-зеленые молодые побеги, только что появляющиеся из земли. Только вот есть их нужно обязательно до того, как они начнут выпускать веточки и густо позеленеют. В это время они уже станут жесткими, волокнистыми и несъедобными.

Спаржа издавна применяется в медицине. В Китае уже три тысячи лет назад корневища спаржи использовали при кашле и делали из них компрессы на плохо заживающие раны. Мочегонное действие спаржи позволяет еще и сейчас назначать ее как лекарственное и диетическое средство при заболеваниях почек, мочевого пузыря и отеках. С этой целью ее употребляли еще древние римляне, а египтяне пили отвар при заболеваниях печени.

Как диетический продукт спаржу рекомендуют при диабете, она почти не содержит сахаров и крахмала. По этой же причине спаржу назначают при ожирении, разумеется без молочного соуса, сухарей и прочих высококалорийных добавок. А вот с такими добавками спаржу назначают выздоравливающим и тем, кому необходимо набрать вес.

Мочегонные свойства спаржи позволяют использовать ее в диете больных, страдающих экземами и другими кожными заболеваниями, лечение которых основано на выведении из организма продуктов обмена веществ. Спаржа давно считается растением, очищающим кровь. Крайне редко встречается аллергия на спаржу.

СПАРЖА ОТВАРНАЯ

Поскоблить молодую спаржу, не повредив головок, связать ее пучками (чтобы при варке нежные стебли не ломались) и положить ее вариться в соленый кипяток.

Готовая спаржа утонет. После этого ее нужно вынуть, дать воде стечь и подавать с маслом и сухарями, сметаной или майонезом.

СУП ПЮРЕ ИЗ СПАРЖИ

Спаржа.....1 кг
Масло сливочное.....150 г
Любая зелень.....1 пучок
Рис или перловка.....1/2 стакана
или
Мука.....1/2 стакана
Сливки.....1 стакан
Бульон.....1 литр
Соль.....по вкусу

В суп можно использовать светло-зеленую, мелкую и сломанную спаржу. Побеги очистить, обрезать мягкие головки и сварить их отдельно в соленом кипятке. Оставшиеся части нарезать на мелкие кусочки и около часа тушить со сливочным маслом, пока они не станут совершенно мягкими. После этого протереть их через сито и смешать с протертой вареной крупой или влить муку, поджаренную на масле и разведенную сливками. Если вы использовали крупу, сливки нужно влить отдельно. Все подогреть, развести бульоном, положить верхушки спаржи. Подавать с гренками. Сливки можно заменить сметаной, но тогда подать ее уже к готовому супу, чтобы она не свернулась при нагревании.

СУП ИЗ СВЕЖЕЙ СПАРЖИ С ЛИСТЬЯМИ ЛЕБЕДЫ

Листья лебеды.....1 кг
Очищенная спаржа.....600 г
Мука.....4 ч. л.
Масло.....1 с. л.
Сливки или молоко.....1 стакан
Желток.....1 шт.
Укроп, петрушка.....по вкусу

Очищенную и нарезанную кусочками спаржу сварить в подсоленном кипятке, процедить. Стакан отвара спаржи остудить, разболтать с мукой. Остальному отвару спаржи дать закипеть, влить в него тонкой струйкой, помешивая, отвар, разбавленный мукой. Когда загустеет, опустить листья лебеды и вскипятить. Прибавить масло, сливки или молоко, разболтанное с желтком, спаржу, соль и прогреть, не кипятя. Добавить нарезанную зелень.

СПАРЖА В ШПИНАТНОМ СОУСЕ

Спаржа.....1 кг
Шпинатная зелень (лебеда, щирица,
мальва, лопух, медуница, крапива).....1 кг
Лук репчатый.....1 шт.
Масло сливочное.....2 ст.л.
Сметана.....150 г.
Мускатный орех или порошок аира....на кончике ножа
Соль, перец.....по вкусу

Спаржу отварить в 1 л соленого кипятка с 1 ст.л. масла примерно 20 минут. Подавать горячей.

Для соуса - зелень потушить до мягкости, слить воду, протереть в пюре.

Луковицу порезать мелкими кубиками, тушить в масле, добавить зелень, еще потушить, добавить сметану и приправы, залить спаржу.

Топинамбур или земляная груша

Это растение дико растет в Северной Америке, где очень давно введено в культуру. Едят у него клубни, напоминающие по внешнему виду картофель, но более бугристые, покрытые тонкой кожицей.

Земляная груша была завезена из Америки в Англию в 17 веке, откуда быстро распространилась в других странах Европы. Это очень нетребовательное к почве и климату и простое в культуре растение давало большие урожаи. Един-

ственным его недостатком являлась низкая лежкость клубней. На воздухе они легко высыхают, поэтому их хранили в песке, а в странах с мягкими зимами, выкапывали из почвы по мере надобности.

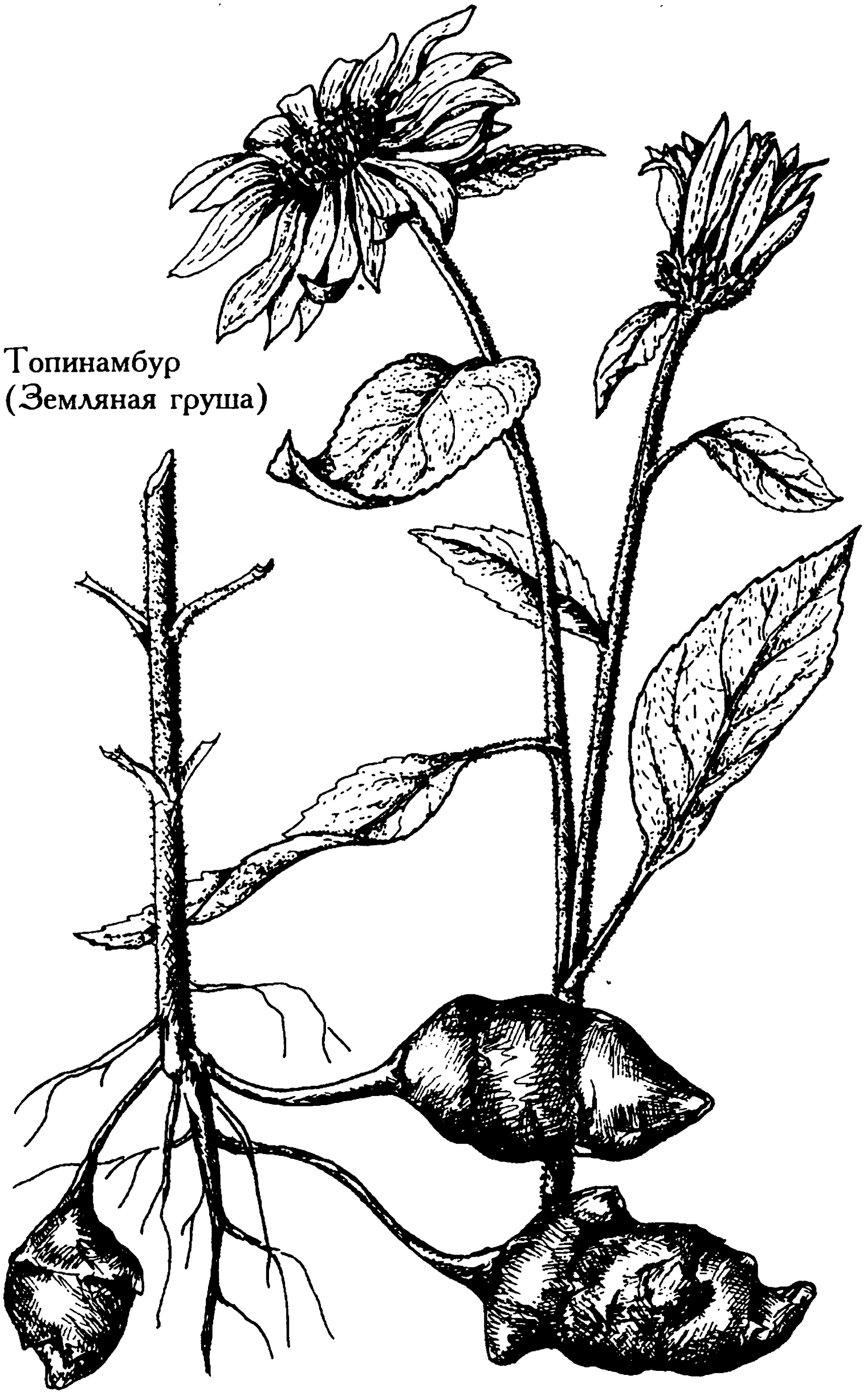
Но всеобщее увлечение закончилось уже в 18 веке, когда земляную грушу начал вытеснять более лежкий и урожайный картофель. Долгое время земляная груша сохранялась как кормовое растение для лошадей, овец и свиней. Кони, которых кормили клубнями, быстро набирались сил и прибавляли в весе. Коровам клубни не давали, потому что они заболевали от большого количества такого корма.

В «Московской флоре» Кауфмана, изданной в 1889 году написано, что земляная груша разводится по огородам, но цветет очень поздно и потому в Московской губернии цветов не бывает. А менее чем через сто лет я познакомилась с этим растением именно на цветочной клумбе. За это время земляная груша не только «научилась» цвести, но и успела кое-где одичать. Семян она по-прежнему не дает, зато прекрасно размножается клубнями, которых в хороших условиях может быть до 40 на одном растении. Присмотритесь к растениям возле бывших строений, огородов, у железнодорожных платформ. Может быть вам встретится и земляная груша. Лучше всего искать ее в начале или даже в середине сентября, когда земляная груша зацветет.

Кустик одичавшей земляной груши несколько отличается от культурной, которая опять входит в моду на приусадебных участках. Конечно, тому кто знаком с культурным растением, найти его дикую форму проще. Культурный топинамбур иногда достигает 2,5 метров высоты, в верхней части ветвится.

Это растение относится к роду подсолнечника и называется по научному подсолнечник клубненосный (*Helianthus tuberosus*), поэтому и соцветия у него похожи на подсолнечник, но сильно уменьшенный - всего до 4 см в диаметре, желтые, но в отличии от подсолнечника они не поникают в конце цветения.

Листья в нижней части стебля супротивные, затем очередные, причем с высотой меняется и их форма. Снизу они



Топинамбур
(Земляная груша)

сердцевидно-яйцевидные, а наверху ланцетные, зубчатые по краю. Все растение шершавое, листья покрыты настолько жесткими волосками, что проведя листом по коже можно ее сильно оцарапать.

Растение настолько неприхотливо, что способно расти на практически бесплодных почвах, причем в этом случае оно более урожайно, чем картофель.

Дикий, вернее одичавший, топинамбур обычно достигает высоты около одного метра, почти не ветвится и имеет гораздо более мелкие, почти не бугристые и более темные клубни. Появляются они, как и у культурной формы, поздно - в конце сентября.

Топинамбур в наших условиях не успевает полностью завершить свое развитие, т. е. дать семена и засохнуть. Он продолжает цвести и наращивать корни, пока его не погубит мороз. Разумеется на юге он развивается нормально и дает семена, они похожи на подсолнечник, но более мелкие и с 1-4 щетинками на верхушке.

Клубни топинамбура более водянистые, чем у картофеля и слегка сладковатые. Французы, которые сохранили топинамбур в своей кухне, считают, что он по вкусу похож на артишок. Англичане же вообще называют топинамбур иерусалимским артишоком. Мы уже встречались с таким переносом названия от одного съедобного растения на другое, когда говорили о настурции.

Топинамбур едят сырым, варят, жарят, тушат, пекут, фаршируют. Он очень полезен диабетикам, т.к. вместо крахмала, как и все сложноцветные, содержит инулин, причем довольно много - до 17%. Длительное употребление топинамбура снижает содержание сахара в крови. Из топинамбура возможно получение фруктозного сиропа.

Клубни выкапывают осенью или ранней весной. В холодильнике в неплотно закрытом пакете он может хранится практически до нового урожая. Варить топинамбур нужно очень недолго, иначе он разварится и расползется. Лучше его тушить или жарить.

САЛАТ ИЗ ТОПИНАМБУРА

Топинамбур, клубни..... 300 г
Лук репчатый.....1 шт.
Лимонная кислота.....на кончике ножа
Майонез.....по вкусу

Клубни очистить от кожицы, натереть на крупной терке, сбрызнуть раствором лимонной кислоты или разбавленным лимонным соком, чтобы они не темнели. Мелко нарезать лук, смешать с топинамбуром и заправить майонезом.

ОЛАДЬИ С ТОПИНАМБУРОМ

Топинамбур, клубни..... 300 г
Кефир или кислое молоко.....1 стакан
Яйцо.....1 шт.
Мука.....1 стакан
Соль, сода.....1/4 ч. л.

Топинамбур очистить, натереть на крупной терке, лучше прямо в кислое молоко или кефир, чтобы не темнел. Замесить жидкое тесто и жарить оладьи как обычно. Подавать со сметаной или вареньем.

СУП РИСОВЫЙ С ТОПИНАМБУРОМ

Топинамбур.....300 г
Рис.....0,5 стакана
Мясной бульон.....1 литр
Соль.....по вкусу

Топинамбур очистить, нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. В кипящий бульон всыпать топинамбур и рис, посолить, варить до готовности риса (около 20 минут). Подавать, посыпав зеленью.

Такой же суп можно сварить на овощном бульоне и заправить маслом.

ПЛОВ С ТОПИНАМБУРОМ

Курица..... 1/2
Топинамбур, клубни..... 400 г
Лук репчатый.....2 шт.
Рис.....1,5 стакана
Чеснок.....1 головка
Растительное масло.....0,5 стакана
Лавровый лист..... 2 шт.
Соль.....по вкусу

Курицу нарезать кусочками величиной со спичечную коробку, топинамбур очистить и нашинковать соломкой или натереть на терке, лук разрезать на 4 части и тонко порезать. Для варки нужна алюминиевая кастрюля или специальный казанок. Разогреть масло или жир, обжарить в нем курицу и вынуть из жира. В том же масле обжарить до прозрачности лук, затем всыпать топинамбур, жарить вместе 2-3 минуты, положить промытый и обсушенный рис и продолжать жарить непрерывно помешивая, пока рис не начнет желтеть. Положить курицу, размешать, залить водой так, чтобы рис был покрыт водой на 2-3 см, положить лавровый лист, соль, можно добавить тмин и варить до полного испарения воды в плотно закрытой посуде. За 5-10 минут до конца варки воткнуть в верхний слой риса головку чеснока и, если найдется, 1 сладкий перец.

ТОПИНАМБУР ХРУСТЯЩИЙ

Топинамбур.....0,5 кг
Масло растительное.....200 г

Топинамбур очистить, нарезать на тонкие кружочки и понемногу обжарить их в кипящем масле как хрустящий картофель. Вкуснее его есть горячим.

ФАРШИРОВАННЫЙ ТОПИНАМБУР

Топинамбур..... 4 крупных клубня
Лук репчатый..... 3 шт.
Масло сливочное..... 2 ст.л.
Яйцо..... 1 шт.
Укроп.....1 пучок

Топинамбур вымыть, отварить 10 минут целиком, воду слить. Лук мелко нарезать, обжарить в масле. Яйцо взбить. Топинамбур разрезать пополам, вынуть часть мякоти, половинки уложить на смазанную жиром сковороду. Мякоть смешать с луком, укропом и яйцом, уложить в половинки. Запечь в духовке при 200°С примерно 25 минут.

САЛАТ ИЗ ТОПИНАМБУРА

Топинамбур.....2-3 шт.
Хлеб черный.....1 ломоть,
Морковь.....1 шт.
Зелень петрушки и укроп по.....1 чайной ложке
Соль, перец.....по вкусу
Масло растительное..... 2 ст.л.
Уксус.....1 ст.л.
Горчица готовая..... 1 ч.л.

Топинамбур очистить, нарезать кубиками. Уксус размешать с горчицей, залить топинамбур.

Хлеб нарезать кубиками. Морковь крупно натереть, выложить в горячее масло и жарить 2-3 минуты. Остудить. Смешать хлеб, морковь и топинамбур, посыпать зеленью.

Черная бузина

«Бузина цельный сад залила!
Бузина зелена, зелена!
Зеленее, чем плесень на чане,
Зелена - значит лето в начале!
...
А потом водопад зерна,
А потом бузина черна
С чем-то сливовым, с чем-то липким.
Над калиткой, стонавшей скрипкой
Возле дома, который пуст -
Одинокий бузинный куст»

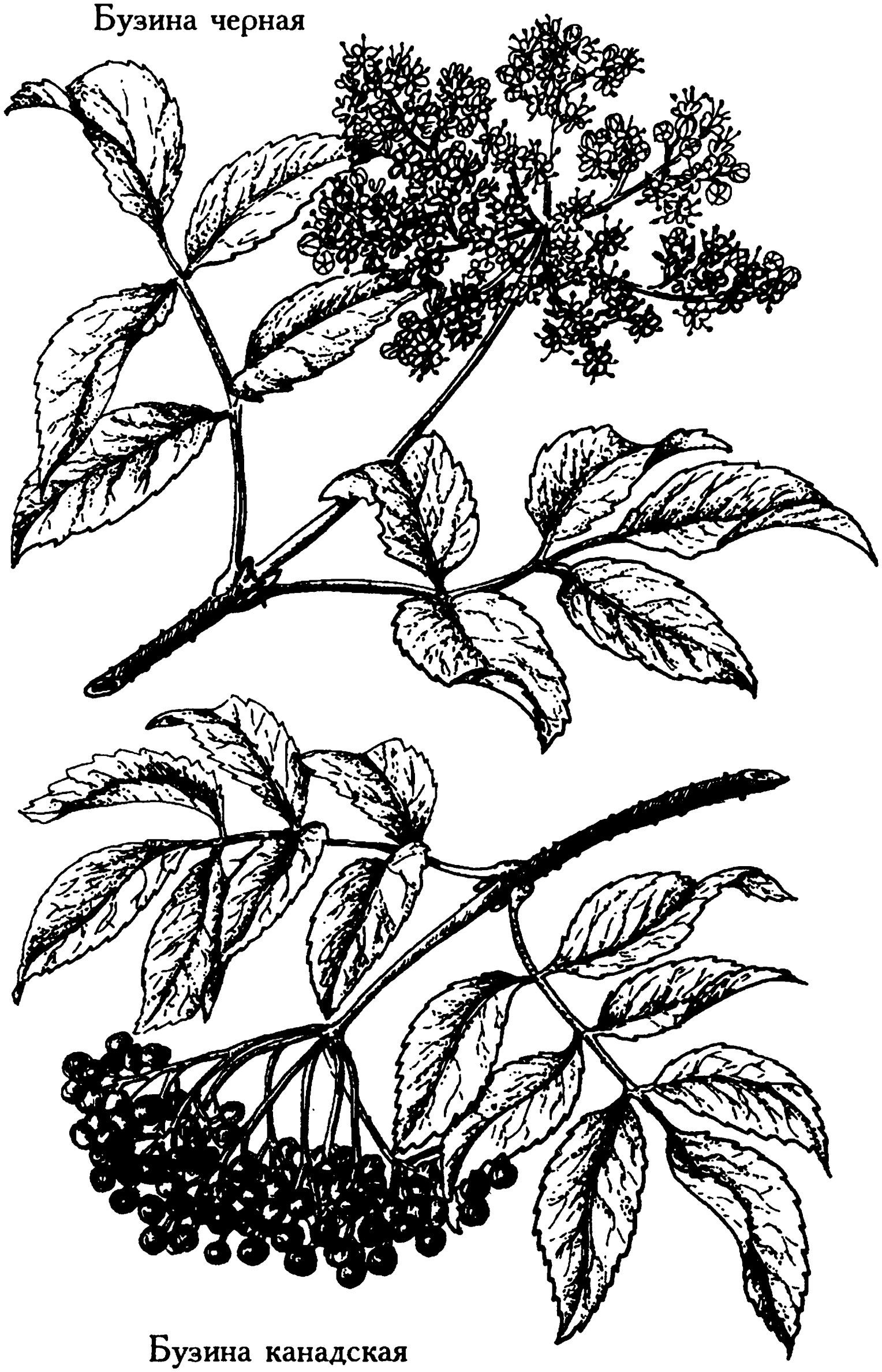
Марина Цветаева.

Стихотворение так и называется - Бузина. Только не наша, красная, яркая и всем привычная, а чуть более южная черная бузина. Как раз о ней - «с чем-то сливовым, чем-то липким». Сок у черной бузины густой, липкий, сине-фиолетовый, сладковатый. Вот только лучше его не пробовать - свежая бузина ядовита. А вот сушеная, вареная - вполне безопасна.

Встречается черная бузина (*Sambucus nigra*) в Прибалтике, верховьях Днепра, Поволжье и дальше на юг. Довольно часто культивируется в садах и парках из-за крупных, до 20 см в диаметре соцветий мелких желтовато-белых и очень душистых цветов. Плоды в поникающих кистях мелкие сине-черные, с мелкими косточками. В умеренной зоне черная бузина растет деревом или кустом 2-3 м высотой. Листья бузины крупные, перистые.

Несколько севернее можно культивировать очень похожую на нее бузину канадскую (*S. canadensis*). Она отличается от черной количеством листочков в сложном листе, у черной их пять, а у канадской семь; и оттенком плодов, - у канадской они чуть светлее - красно-фиолетовые, а цветы не белые, а чуть зеленоватые. Но все это заметно только опытному глазу.

Бузина черная



Бузина канадская

В остальном обе бузины похожи как близнецы и по виду и по применению. Цветки черной бузины вы, вероятно, неоднократно видели в аптеке - это испытанное средство при простуде, издавна применяемое везде, где растет этот вид бузины. У Андерсена есть даже сказка «Бузинная бабушка» про настой от простуды.

В медицине цветки используются как потогонное средство, при кашле, гриппе, ангине, ревматизме. Как мочегонное - при сердечно-сосудистых заболеваниях и заболеваниях почек, для стимуляции обмена веществ. Плоды используют как легкое слабительное, регулирующее работу кишечника, они даже входили в Российские фармакопеи, начиная со времен Петра первого и до середины 19 века. Их назначают в Европе при диабете, гепатите, простуде, как обезболивающее при ревматизме, радикулите, невралгиях, в Азербайджане - как противомалярийное. В Польше она входит во многие желудочные препараты. Вино из цветов бузины считается напитком долгожителей.

Так что черная бузина - это полезно! А вот насколько вкусно? Сразу скажу, что компот, варенье, повидло, сок из плодов черной бузины довольно безвкусны сами по себе - у нее низкая кислотность, невыразительный вкус. Но если добавить кислоту, например, лимонную или какие-нибудь кислые ягоды или фрукты - картина меняется. Варенье, вернее повидло из бузины, из которого с помощью сита извлечены все косточки, останется для ваших гостей приятной загадкой - по вкусу оно напоминает смесь черной смородины и вишни.

Начнем с цветов бузины, они появляются в июне-июле, довольно поздно, а затем посмотрим, что можно сделать из ягод. Кроме того, рецепты приготовления сиропа из цветов и вина из цветов и плодов вы найдете в главе «Напитки».

ЦВЕТЫ ЧЕРНОЙ БУЗИНЫ В ТЕСТЕ

Собирают вполне распустившиеся соцветия, старательно моют в проточной воде и отряхивают. Это важно, если вы не

хотите заодно зажарить многочисленных мелких жучков, паучков и муравьев, населяющих соцветие.

Тесто:

Яйца.....3 шт.
Мука.....3 ст. л.
Молоко.....4 ст. л.
Сахар.....2 ст. л.
Сода.....1/4 ч. л.

Тесто 2 вариант:

Яйцо.....1 шт.
Вода.....1/2 стакана
Сахар.....1 ст. л.
Сода.....1/4 ч. л.
Мука.....до получения жидкого теста

Растереть желтки с сахаром в пушистую массу, муку развести водой, добавить соду и смешать с желтками. Белки взбить в крепкую пену и смешать с тестом. Разогреть в небольшой кастрюле жир в таком количестве, чтобы в него можно было полностью погрузить кисточку бузины. Каждую кисточку, обмакнув в тесто, обжарить в разогретом жире с обеих сторон. Тесто должно подняться и красиво зарумяниться. Подавать горячими или холодными, что менее вкусно, посыпав сахарной пудрой или с вареньем (лучше кислым).

СОК ИЗ ЯГОД ЧЕРНОЙ БУЗИНЫ

Для получения сока лучше всего воспользоваться соковаркой. Если же ее нет, возьмите большую кастрюлю, на дно положите деревянный кружок или перевернутую тарелку, на нее поставьте другую кастрюлю или миску. До 3/4 этой посуды налейте воду, большую кастрюлю обвяжите чистой тряпочкой, на нее положите плоды и закройте аллюминиевой фольгой или пергаментом. Закройте крышкой как можно

плотнее и кипятите 1-1,5 часа. Плоды висят на полотне, а горячий пар «вытягивает» из них сок в меньшую кастрюлю. Фольга должна полностью покрывать плоды. Если вода выкипит, нужно иметь запас кипятка, чтобы немедленно ее долить и не сжечь кастрюлю. Еще кипящий сок разлить в стерилизованные банки или бутылки, закрыть герметично стерильными крышками или пробками и поместить, перевернув, под одеяло для сухой стерилизации. Такой сок зимой употребляется как лекарство при простуде, радикулите, невралгии. Пить его нужно побольше и почаще.

В Западной Европе выпускают сгущеный в 4-5 раз сок в виде густого сиропа. Его принимают при тех же болезнях по 30 г три раза в день, вот и считайте, сколько нужно выпить обычного сока.

ПОВИДЛО ИЗ ЧЕРНОЙ БУЗИНЫ

Остатки бузины после отгонки сока протереть через сито, чтобы убрать косточки и веточки. Добавить по объему 1/3-1/4 - любых кислых ягод или пюре из яблок или крыжовника и столько же сахара сколько всего фруктовой массы (можно немного меньше). Уварить на очень медленном огне до тех пор, пока капля повидла, выпущенная на блюдце не перестанет расплываться.

ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ ИЗ ЯГОД ЧЕРНОЙ БУЗИНЫ

Бузина (ягоды).....3 стакана
Яблоки кислые.....4 шт.
Сахар.....1 ст. л.
Вода.....1 стакан
Крахмал.....1 ст. л.

Бузину отварить в воде, протереть через сито, косточки выбросить. Яблоки очистить, нарезать тонкими дольками. Отлить около 0,5 стакана протертой бузины, остудить, смешать с крахмалом. Вскипятить оставшуюся бузину,

положить яблоки и варить около 5 минут, влить оставшийся сок с крахмалом. Перемешать. Подавать горячим или холодным.

Колокольчики

Еще в главе о первых съедобных растениях я обещала рассказать читателям о других съедобных колокольчиках. С редким единодушием во всем мире эти растения названы по сходству цветка с одним и тем же предметом - колоколом. Английское bell, немецкое Glockchen, польское dzwonek, латинское campanula - все эти слова обозначают один и тот же предмет - маленький колокол.

Действительно, форма у этого цветка такая же, как у колокола. В скольких сказках у разных народов в эти колокола звонят чудесные лесные и полевые существа - феи, эльфы, гномы. Однако, далеко не всегда цветок семейства колокольчиковых похож на колокол. Близкий родственник колокольчика - бубенчик имеет более мелкие и чуть более открытые цветки, похожие скорее на чашку.

Дальневосточный род *Platicodon* - ширококолокольчик имеет крупный и почти плоский цветок в форме большой синей, белой или розовой пятиконечной звезды, чуть вогнутой в середине. Почти такой же цветок и у карпатского колокольчика. Белоснежные и синие звезды комнатных растений «жениха» и «невесты» - тоже колокольчики. «Невеста» - колокольчик майи, а «жених» - колокольчик равнолистный.

Интересны цветки у эффектного декоративного растения кодонопсиса (кодон - тоже колокольчик, но не по латыни, а по гречески) у которого есть странные, на наш взгляд, виды с вьющимися стеблями. У одного из видов цветки в форме глубокого бокала почти без лепестков. Зато, если заглянуть внутрь, вы увидите настоящий пестик, точно такой же, как в ступке - с толстым цилиндрическим рыльцем, более тонкой ножкой и рукояткой. Даже обидно, что тот, кто впервые назвал пестик пестиком не видел кодонопсиса - он растет на Дальнем Востоке. Честно говоря, больше всего похож пестик кодонопсиса на шахматную пешку.

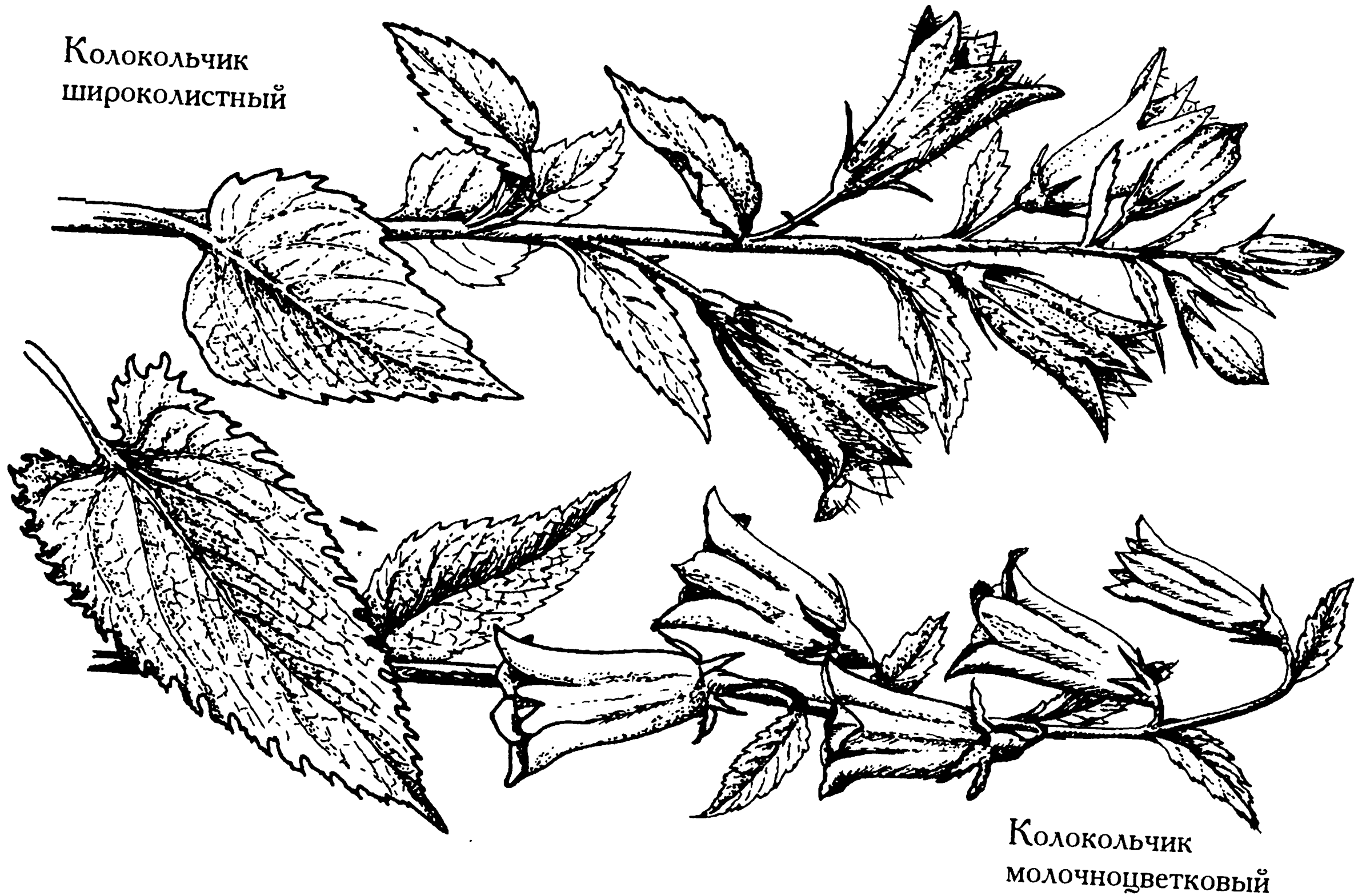
Не менее странные цветки имеют два рода - кольник и букашник (*Phyteuma, Jasione*). У букашника цветки мелкие и собраны в головчатые соцветия, причем сами цветочки имеют рассеченный венчик с тонкими узкими лепестками. На первый взгляд его можно отнести к сложноцветным, на худой конец к ворсянковым, поскольку по цвету и форме соцветия похожи на обычный на лугах короставник, но уж никак не к колокольчикам.

А кольник и вовсе непонятно куда относить. Мало того, что его цветки с тонкими как у букашника лепестками тоже собраны в головку или длинный колос, все пять лепестков кольника срастаются кончиками, так что каждый цветок напоминает китайский фонарик. Общий вид соцветия очень странный, отовсюду торчат какие-то «проволочки», а между ними вылезают на свободу длинные двухглавые рыльца и тычинки. У некоторых видов все это «сооружение» имеет еще оригинальную окраску, например, центр цветка белый, а концы лепестков, образующие нечто вроде «купола» - пурпурные.

Когда показываешь такое растение человеку, имеющему представление о том, как выглядят «нормальные» колокольчиковые, неизбежно сталкиваешься с глубоким недоверием к своим познаниям в ботанике. Уж очень это не похоже на колокольчик.

Кстати, именно кольник колосистый (*Phyteuma spicatum*), был вторым кандидатом на роль сказочного рапунцеля. У него едят корень, такой же толстый, как у колокольчика рапунцеля и листья, пока они молодые. Но вот внешний вид для сравнения с красавицей? Если бы в сказке сказали, что Рапунцель была самой странной девушкой в мире, я бы безропотно согласилась. Тем не менее фитеумы украшают клумбы моего ботанического сада.

Семейство колокольчиковых, если можно так выразиться, средних размеров - 80 родов и 2300 видов. В основном это растения холодного и умеренного климата, там же где они растут в тропиках и субтропиках, колокольчиковые уходят в горы, где хоть немного прохладнее, добираясь до альпийских лугов и ледников.


Колокольчик широколистный
Колокольчик молочноцветковый

Большая часть колокольчиковых - травы, есть немногочисленные древесные виды. Один из них, брайамия - одно из самых курьезных растений в мире. Брайамия растет в горах гавайских островов на почти недоступных отвесных скалах. Представьте себе метровую деревянную бутылку с полушаровидным дном, из которого в почву уходит длинный очень прочный корень. Такое устройство нижней части растения позволяет ему не ломаться при сильном ветре, раскачиваясь, как игрушка неваляшка. Сверху эта «бутылка» увенчана чем-то вроде рыхлого капустного кочана, из которого торчат соцветия крупных цветов, похожих по форме на цветы душистого табака.

К семейству колокольчиковых относится и самая крупная среди двудольных растений трава - африканский вид лобелия ланурийская, достигающая в высоту 8-10 м.

Места обитания этого семейства так же очень различны. Если брайамия - типичный суккулент, т.е. растение, приспособленное к жизни практически без воды, то лобелия Дортмана растение водное, селится в ручьях и речках, доходя на север до Архангельской области.

В семействе колокольчиковых много полезных для человека растений. Большей частью растения этого семейства красивы и давно уже многие из них вошли в золотой фонд декоративного садоводства. Кроме колокольчиков разводят кодонопсисы, канарины, островскию, платикодон, многочисленные лобелии, некоторые из которых опыляются не насекомыми, а птицами.

Колокольчиковые вошли и в медицинский арсенал. Кое-какие виды кодонопсиса по мнению жителей Средней Азии и Дальнего Востока не отличаются по эффективности от женьшеня. Красивым платикодоном в Корее лечат от бронхита. Особенно широко применяются виды лобелии. У нас специально разводят лобелию вздутую (*Lobelia inflata*) для получения алкалоида лобелина - стимулятора дыхания.

Съедобны не только колокольчики. Едят плоды некоторых кодонопсисов. На острове Ява едят сфеноклею, на Цейлоне лобелию цейлонскую тушат и подают с рисом. Есть и другие съедобные виды.

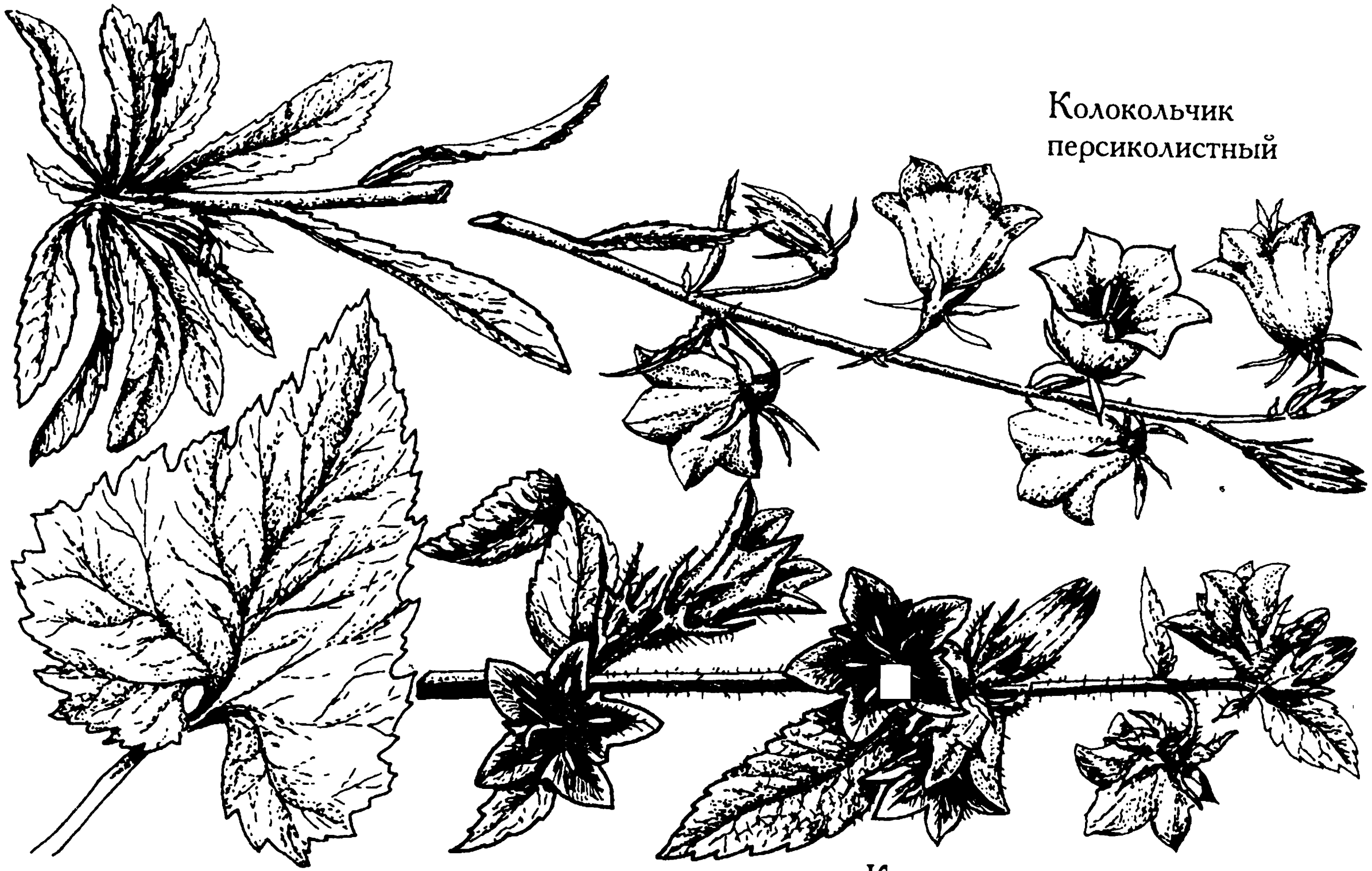
Но вернемся к колокольчикам на клумбах. Крупные, синие, голубые или почти белые колокольчики с большими яйцевидными листьями на длинных черешках, сердцевидным основанием листа и неправильно-пильчатым его краем называются «колокольчик широколистный» (*Campanula latifolia*). В природе этот вид растет в тени, в лесах Европы, Кавказа, Западной Сибири, Алтая. Давно и прочно вошел в культуру как декоративное растение. Этот вид цветет в июне-июле. Цветки расположены довольно редкой кистью по одному в пазухах верхних листьев, которые сидят без черешков прямо на стебле и имеют почти ланцетную форму и цельный край. Цветки крупные, узкие, длинные, в начале цветения направлены вверх. Снаружи цветки голые, слегка вздутые посредине, зато внутри бородатые от длинных мягких волосков.

Листья и корни этого колокольчика съедобны, но корни, как у всех многолетников, нужно собирать только с молодых, еще не цветущих или цветущих впервые растений - иначе они становятся мочалистыми и несъедобными. Корень имеет вкус пастернака, его можно варить, жарить, класть в суп. Старые листья тоже становятся горькими и жесткими.

Если у вас растут крупные синие колокольчики, стебли которых покрыты белыми щетинистыми волосками, ветвистые и красноватые, листья похожи на крапиву до такой степени, что при прополке с трудом удерживаешься, чтобы не выдернуть вместе с крапивой все нецветущие колокольчики, а цвéтки расположены на концах веточек в соцветиях по 1-4, прямо смотрящие вверх или часто поникающие, то это - колокольчик крапиволистный (*Campanula trachelium*).

У этого вида такой же мощный корень, как и у колокольчика рапунцелевидного, его можно варить или жарить. Но вот размножается он только семенами. Правда, дает обильный самосев, поэтому лишние кустики можно и съесть.

Колокольчик молочноцветковый (*Campanula lactiflora*) полностью оправдывает свое название. У него действительно молочо-белые цветки, до 3 см длиной у диких и до 9 см - у культурных форм. У него высокий, до 150 см стебель, нижние


Колокольчик
персиколистный
Колокольчик крапиволистный

листья в розетке, яйцевидные, острые на коротких черешках, стеблевые - продолговатые, сидячие, край зубчатый - двояко-пильчатый, причем, на зубчиках заметны железки. Цветки поникающие широко-колокольчатые с венчиком, до половины разделенным на отогнутые лепестки. Родина его Кавказ и Малая Азия, но он широко распространился в культуре по всей Европе и Северной Америке. Вот только вряд ли вы будете его есть, хотя он считается у чеченцев лакомством, ведь едят молодые стебли до цветения.

Колокольчик персиколистный (*Campanula persicifolia*) - довольно обычное лесное и очень распространенное садовое растение. Обычно у него бледно-голубые, широко-колокольчатые цветки, собранные в более-менее одностороннюю безлистную кисть. Цветки не поникают до конца, а смотрят как-бы в бок. Имеются белая и махровая формы. Листья и корни этого вида содержат инулин и употребляются в пищу. Правда для этого, видимо, нужно очень проголодаться, поскольку листья у персиколистного колокольчика хотя и собраны в прикорневую розетку, но мелкие и узкие, обычно до 7, редко 12 см длиной. Собирать их, чтобы варить, как шпинат, дело весьма трудоемкое. А вот как можно есть корни, мне и вовсе не понятно, поскольку, в отличие от предыдущих видов, он не имеет главного корня, вместо которого у этого колокольчика пучок тонких, бледно-коричневых корешков. Хотя в литературе утверждают, что корни едят с маслом и уксусом. Рецепты блюд из колокольчика уже были приведены в главе 1.

Хмель

Посмотрим, что пишет о хмеле Даль: «Хмель - повойное растение (*Humulus lupulus*), коего цветень идет в пьяные напитки; шишки этого растения, в коих содержится цветень. Состояние опьянелого. Его хмель одолел. Хмелище богатырей поборает. Бражка без хмелю не варится» и так далее.

Самое же интересное то, что при нынешнем его очень широком использовании, при том, что «хмельное» стало синонимом опьяняющего, хмель сравнительно недавнее изобретение, хотя встречается он дико в лесах Центральной и

Восточной Европы и значительной части Азии. Трудно сказать, кто первый сварил с хмелем пиво.

Первое упоминание о пиве с хмелем есть у финнов, но ему всего около 1200 лет, видимо, в это же время начинают его использовать и в Прибалтике, населявшие ее славяне. В это время начали употреблять хмель и на Кавказе. В Западной Европе хмель, судя по упоминаниям о нем в летописях и медицинских трактатах появился еще позже, около 8-10-го веков, в разных странах в разное время.

Хмель добавляют в пиво не только и не столько для увеличения его, если так можно выразиться, «хмельности», сколько для улучшения его вкуса и сохранности. Хотя, действительно, хмель обладает определенным действием на нервную систему. В медицине он применяется как успокаивающее средство и входит в состав многих сборов.

В медицине хмель так же начал применяться приблизительно с 12 века, когда он уже получил широкое распространение. Им даже платили налоги и дань, например, в Чехии, Польше, Швеции, о чем упоминается в хрониках в 967 году. В средневековье такая дань широко распространилась в Германии, Голландии и Норвегии. В это время хмель стал единственной и основной добавкой к пиву, дающей ему вкус и аромат, и полностью вытеснил другие добавки - полынь, гравилат и прочие.

Хмель относится к семейству коноплевых, богатому лекарственными растениями, впрочем, семейство крохотное, всего два рода: хмель и конопля. И оба рода лекарственные. Хмель часто используют и как декоративное растение, он хорошо вьется на балконах, верандах, заборах и беседках, украшая их своей резной листвой.

Хмель - многолетнее травянистое растение, дико встречающееся в Европе, Сибири и Северной Америке. В культуре - по всему земному шару. Растет в лесах и зарослях кустарников, преимущественно по берегам рек и ручьев, любит влагу. У Даля хорошо написано: «Кабы на хмель не мороз, так бы через дуб перерос» и загадка «Однолетняя трава, а повыше двора» и еще одна загадка: «Около кола золотая трава». Обе загадки и пословица напоминают о

способности хмеля влезать на любую подходящую опору.

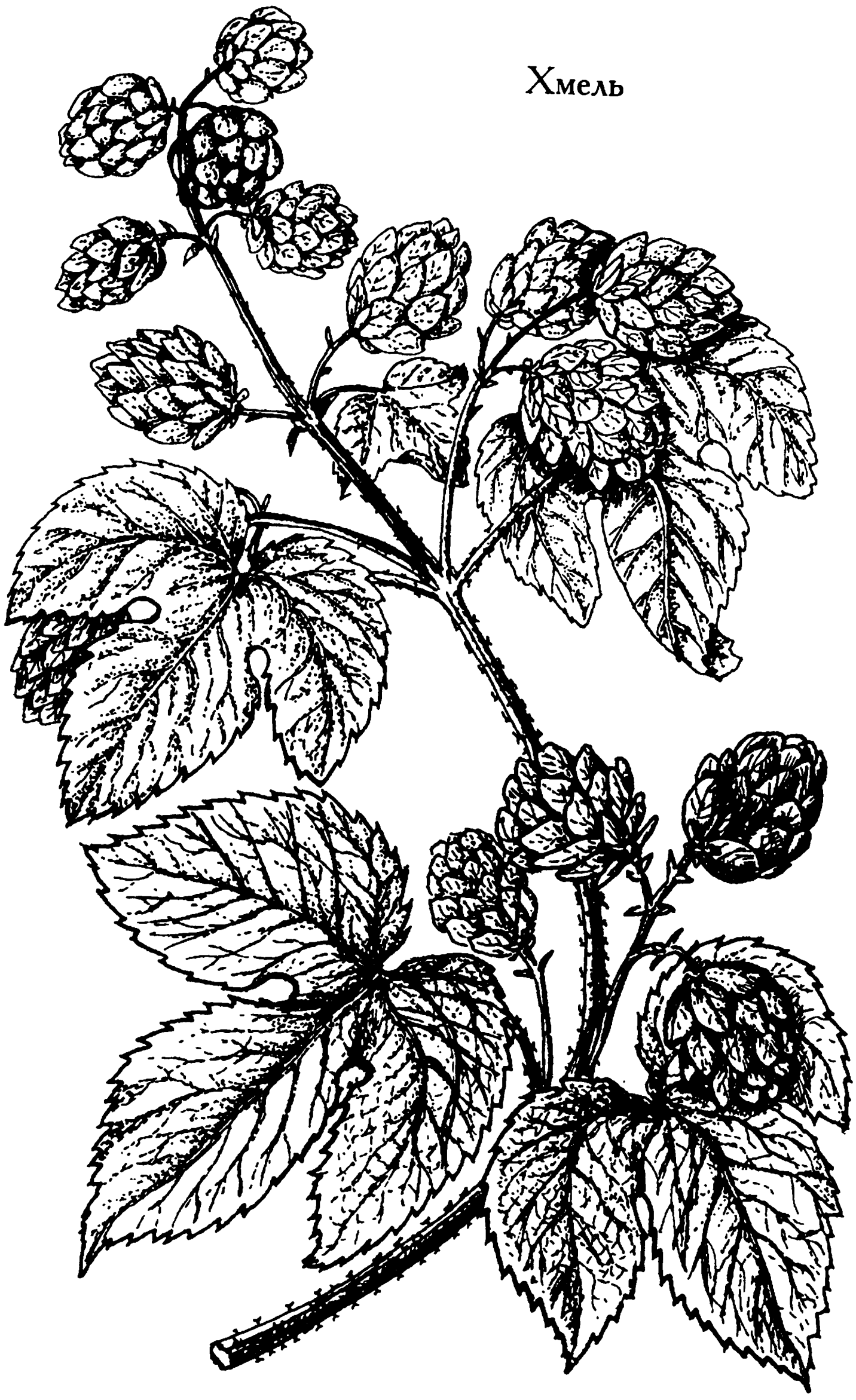
Граненые стебли хмеля обвиваются вокруг опоры вправо, против часовой стрелки. А для того, чтобы лучше держаться, стебли покрыты специальными волосками, имеющими форму наковальни, снизу волоски широкие и толстые, сверху имеют два направленных в стороны вдоль стебля «рога», пропитанных солями кремния и очень прочных. Втыкаясь острыми концами в опору, эти волоски прочно удерживают побег. Заодно они играют и защитную роль. Попробуйте пробраться через заросли хмеля в одежде с коротким рукавом - вы получите на всю жизнь незабываемое впечатление. Такой способ борьбы применили по моему совету в одном детском саду - детвора сразу прекратила все попытки перелезать через забор на улицу. Царапины очень болезненны и довольно долго не заживают.

Листья у хмеля супротивные, нижние пятилопастные, верхние, ближе к соцветиям - трехлопастные с грубо зубчатым краем, у основания сердцевидные, очень шершавые. Хмель - двудомное растение, женские и мужские соцветия расположены на разных кустах. Практическое значение имеют только женские кусты, образующие соцветия в форме шишек. Поскольку в пивоварении и медицине больше ценятся соцветия, не имеющие семян, обычно на плантациях высаживают только женские растения.

Хмель имеет подземные ветвящиеся корневища, которые дают новые побеги. Отрезки этих корневищ и используют для размножения хмеля в культуре. Зеленые побеги ежегодно, после плодоношения отмирают, а весной отрастают снова.

В медицине и пивоварении применяются соцветия хмеля и хмелевые железки, которыми густо покрыты листочки соцветий. При сушке часть этих железок осыпается, образуя золотистый ароматный порошок. Зрелые соцветия собирают в августе, при хорошей погоде, после испарения росы. Готовыми к сбору считаются соцветия слегка пожелтевшие, но еще не ставшие желтыми.

На плантациях обычно срезают всю лиану, затем собирают с нее соцветия, которые сушат в проветриваемом затемненном месте на подстилке. Если сушить хмель без



Хмель

подстилки, осыпающиеся с него железки с эфирным маслом и смолами, - наиболее ценная часть сырья - будут потеряны. Шишки хмеля содержат до 1,6 % эфирного масла, а железки - до 3 %. В эфирном масле обнаружено более 100 веществ, его состав зависит от происхождения сырья, времени сбора и климатических условий.

В медицине хмель назначают как успокаивающее средство при переутомлении, повышенной возбудимости, трудностях с засыпанием, Хорошие результаты дает хмель при пониженной кислотности желудочного сока, нарушениях пищеварения. Вместе с чагой (березовым грибом) используют хмель как общеукрепляющее в онкологии. Часто используют хмель и в косметике - для укрепления волос.

У хмеля используются не только шишки, идущие в пивоварение, но и молодые побеги, пока у них еще не распустились листья. Такие побеги варят и подают как спаржу. До революции специально рекомендовали выращивать хмель на овощное сырье, закрывая молодые побеги от света, отбеливая их как спаржу. Такие побеги не только нежнее но и быстрее растут. Обрезая хмель и закрывая от света новые побеги, их можно иметь почти все лето. Разумеется, нельзя все время обрезать один и тот же куст. Поэтому, если вам нужны молодые побеги, оставьте на кусте несколько старых крупных побегов для его питания. Молодые побеги связывают в пучки, варят в соленой воде и подают с сухарями.

Известный русский огородник Штейнберг так писал о молодых побегах хмеля:

«Хмелевые ростки появляются из-под земли обыкновенно довольно рано, уже в апреле и мае, поэтому в указанное безовощное время можно употреблять к столу ростки хмеля, считающиеся очень вкусными. Так как хмель встречается нередко в диком виде, то это обстоятельство приобретает особенное значение, хотя, ввиду указанной ценности хмелевых ростков, хмель следовало бы в небольшом масштабе разводить в каждом садоводстве и огородничестве. Весной хмелевым росткам дают несколько выйти из земли, а затем их подламывают и употребляют как спаржу.»

ПОБЕГИ ХМЕЛЯ ОТВАРНЫЕ

Молодые побеги хмеля связать в пучки по 8-12 шт., чтобы они не ломались при варке, отварить в подсоленной воде, подавать горячими с сухарями и маслом или с любым из предложенных в первой главе соусов.

ПЮРЕ ИЗ ХМЕЛЯ

Побеги хмеля.....500г.,
Яйцо.....1шт
Молоко .....0,5 стакана,
Мука .....1 ст, л.

Отварить побеги хмеля в подсоленной воде, пропустить через мясорубку, заправить свежим яйцом, разболтанной в молоке мукой, прогреть до загустения.

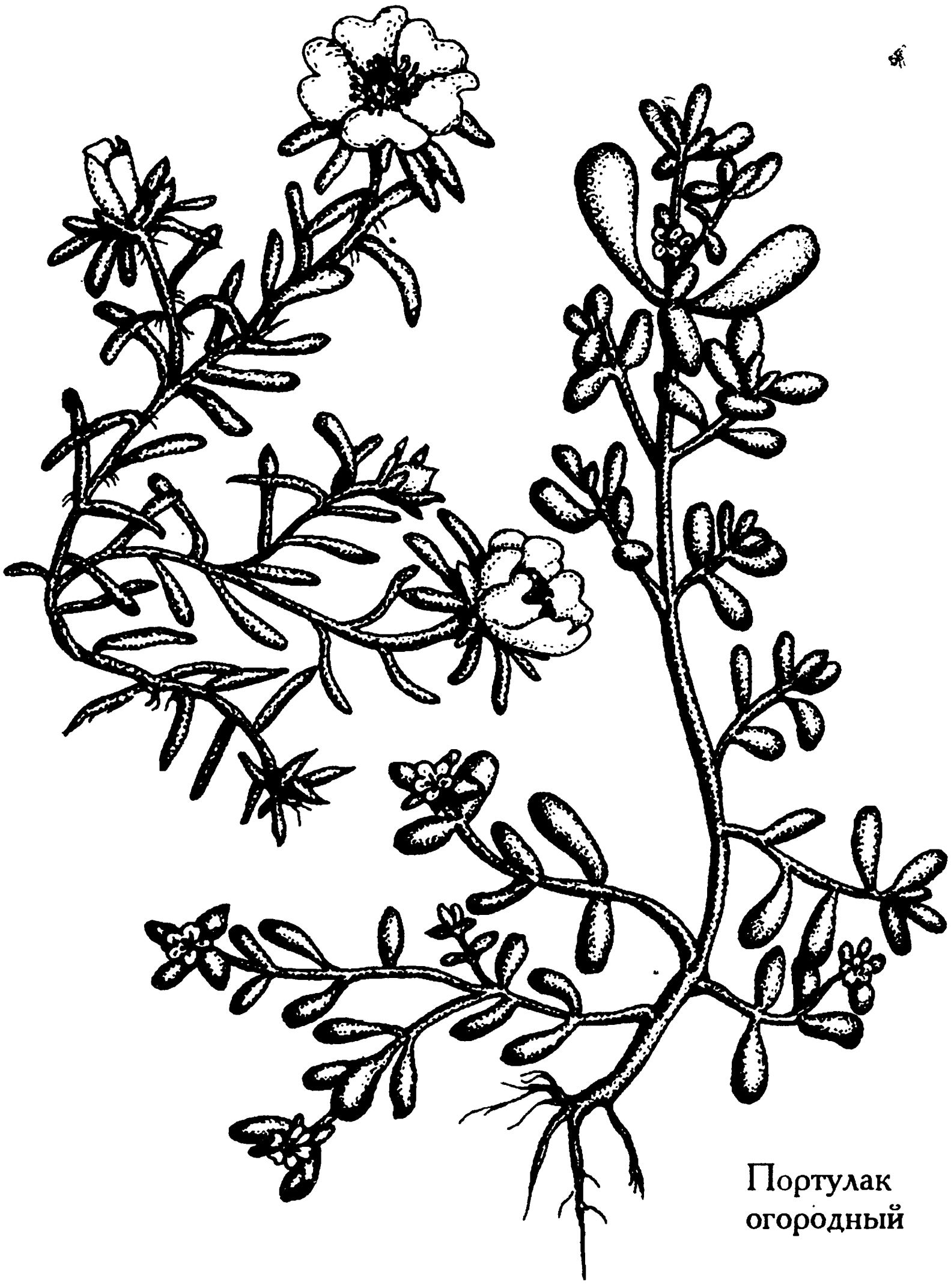
Рецепты использования хмелевых шишек приведены в главе «Напитки».

Портулак

Приезжая в южные города, вы вероятно обращали внимание на тамошние цветники. Очень часто, особенно в тех местах, где с водой трудно, на клумбах попадаются ползучие, стелющиеся по земле растения с толстыми, сочными, почти прозрачными стеблями и такими же толстыми, похожими на колбаски листиками. Если бы не цветы, оно было бы похоже на водоросль-роголистник, которую часто можно выловить в наших реках. А цветы у этого растения замечательные - ярко розовые, белые, желтые, вишневые с крупными блестящими лепестками. У них только один недостаток - закрываются, стоит только спрятаться солнцу, превращая клумбу в заросли топорчащихся, часто розоватых от солнечного ожога веток.

Перед вами портулак крупноцветный (*Portulaca grandiflora*), одно из древних декоративных и пищевых растений. Есть у него и малоприятный родственник, который нередко встречается на том же цветнике, или по крайней мере на

Портулак
крупноцветковый



Портулак
огородный

ближайшем огороде - портулак огородный (*Portulaca oleracea*), обычный южный сорняк. Особенно хорошо он растет на известковых почвах, поэтому буйно заселяет огороды под Орлом и Белгородом, на Северном Кавказе и во всех южных республиках. У этого портулака круглый коричневый стебель, яйцевидно-овальные толстые и сочные листья. Цветы мелкие, желтые, невзрачные.

Оба портулака однолетники, оба съедобны.

В портулаке есть белки, каротин, сахара, микроэлементы (цинк, медь, марганец, железо), магний, кальций, калий, натрий, кислоты, втамины А и Е, аскорбиновая кислота, слизи и смолы. Используют портулак до начала цветения, в это время у него немного пряный, освежающий вкус, позднее он становится жестким и более острым. Молодые листья и стебли кладут свежими в салаты, на бутерброды. Варят и готовят острые салаты, супы, пюре. Можно портулак замариновать и подавать зимой как приправу к мясу и рыбе.

Как лекарственное растение портулак огородный был известен еще во времена Гиппократа, его употребляли как ранозаживляющее, при укусах ядовитых змей и насекомых, бессонице, вздутии живота, болезнях печени и почек, как мочегонное, при авитаминозе, дизентерии. Портулак снижает содержание сахара в крови и может быть рекомендован больным сахарным диабетом. Размятая зелень снимает боль и отеки при укусах пчел и ос. Так же применяется и декоративный портулак, он тоже целебен, но в меньшей степени.

КУК-БИЙРОН

Зелень (портулак, шпинат, пастущья сумка, побеги люцерны - поровну)..... 1 кг
Лук, зеленый.....150 г
Мята.....100 г
Яйцо..... 1 шт.
Масло растительное..... 200 г
Соль, перец..... по вкусу

Зелень мелко порубить, смешать с мелко нарезанным луком и мятой, вбить яйцо, добавить соль и перец. Все тщательно перемешать и всыпать в разогретое масло. Тушить до готовности на слабом огне, а затем дать постоять еще 10 минут.

Шпинат можно заменить лебедой, а люцерну - клевером.

ПОРТУЛАК МАРИНОВАННЫЙ

На 1 литр маринада:

Соль.....1 ст. ложка
Сахар.....1 ч. ложка
Гвоздика (пряность).....2 шт.
Перец душистый.....12 шт.
Лавровый лист.....2 шт.
Уксус 6%.....0,5 л
Вода.....0,5 л
или
Вода.....1 литр
Уксусная эссенция 80%.....2 ст. ложки

Маринадную заливку готовят в эмалированной посуде. Налить в кастрюлю воду, добавить соль, сахар и пряности и прокипятить 10-15 минут. Затем добавить уксус и не давая кипеть прогреть еще 10-15 минут. Кипятить заливку после добавки уксуса нельзя, он улетучится.

Для маринования рекомендуется брать только очень молодой портулак. Можно целыми веточками. Если портулак готовится для немедленного употребления, его выкладывают в горячий маринад и прогревают 5-10 минут. Затем снимают с огня и оставляют в маринаде на сутки.

Для зимнего консервирования портулак раскладывают в банки, доводят маринад до кипения и немедленно заливают им банки до верхнего края. Тут же закатывают стерильными крышками, переворачивают и заворачивают в ватное одеяло на 6-12 часов, можно оставить их в одеяле на ночь.

САЛАТ ИЗ ПОРТУЛАКА

Молодые веточки портулака..... 200 г
Рис отварной..... 1 стакан
Сметана..... 2 ст. л.
Укроп.....1 ст. л.

Рис смешать с портулаком, заправить сметаной и укропом.

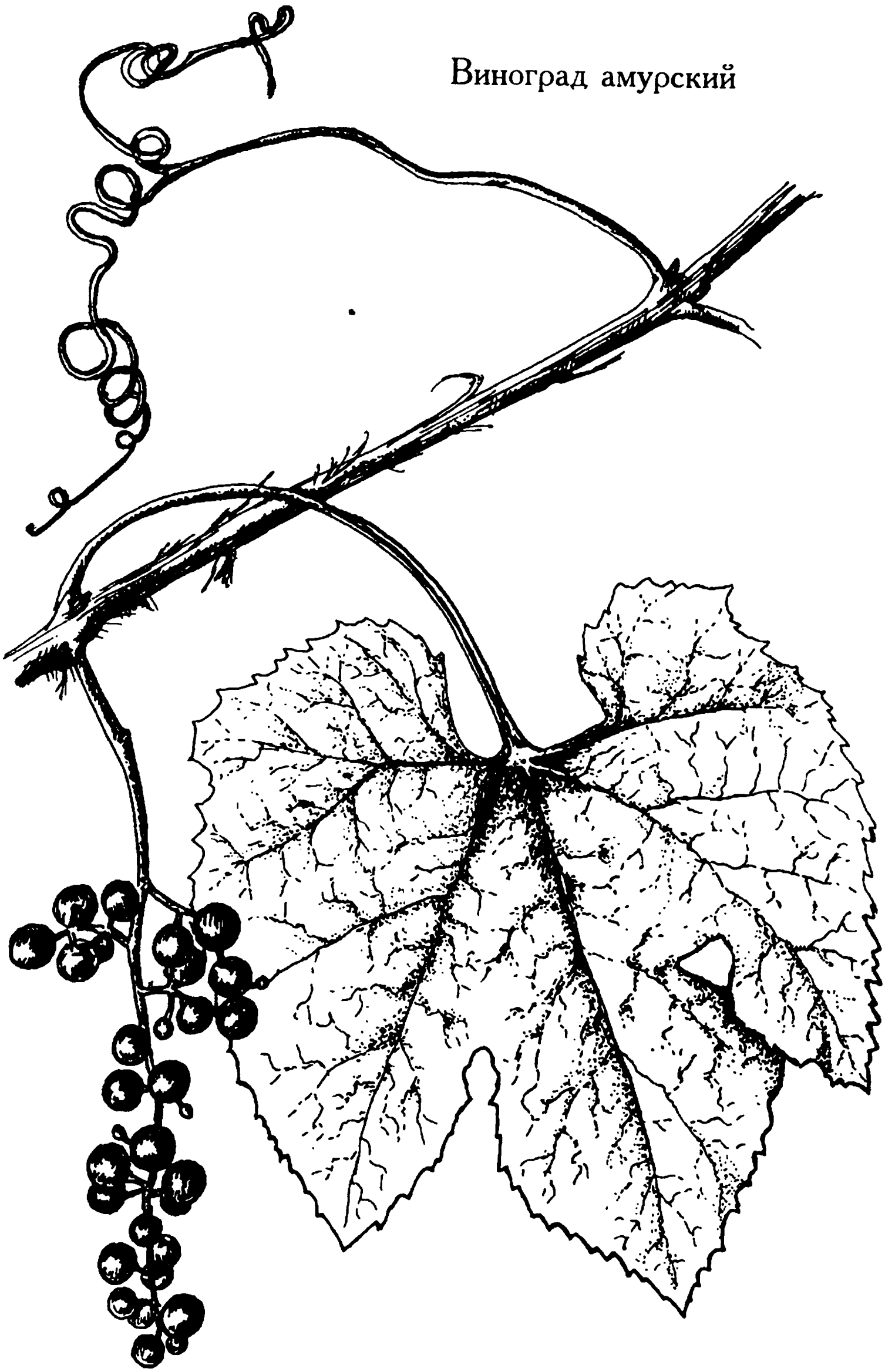
Виноград

Не совсем, конечно, правильно помещать виноград в этот раздел, но что поделаешь, очень хочется рассказать о его нестандартном применении. В Средней полосе России виноград к диким растениям не относится, зато на Дальнем Востоке часто встречается виноград амурский (*Vitis amurensis*). На Кавказе, в Причерноморье, Крыму и горах Средней Азии - виноград лесной (*V. sylvestris*), правда в этих районах трудно решить, где лесной виноград, а где бывший культурный, но одичавший.

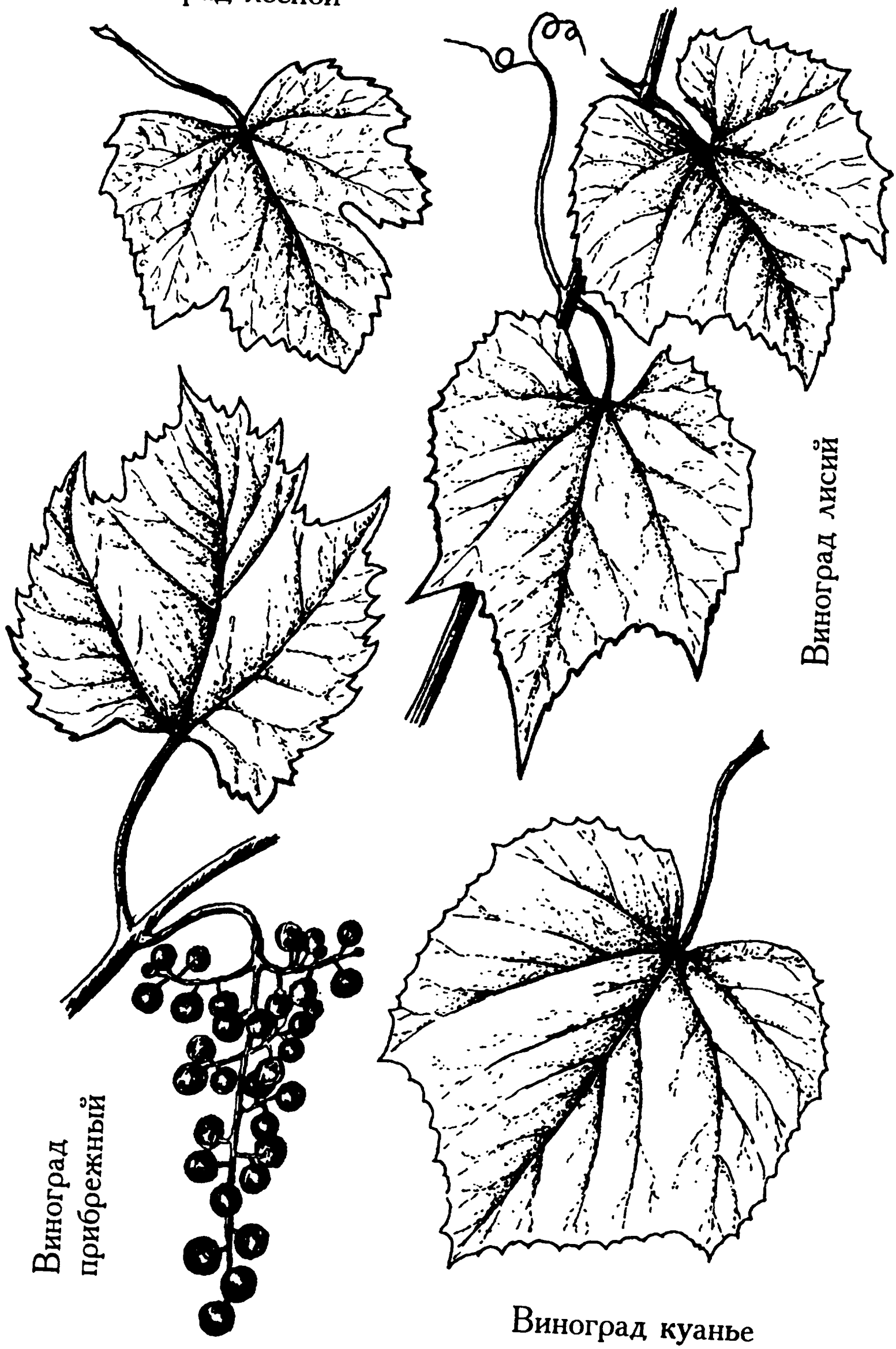
Совсем далеко на востоке - на Юге Сахалина и Курилах встречается виноград Куанье (*V. coignetiae*). Еще несколько видов, например, виноград лисий и виноград прибрежный разводятся как декоративные. У них у всех съедобные плоды, но в отличии от культурного винограда, мелкие и довольно костистые, часто с заметным «металлическим» привкусом, исчезающим после морозов. Не спутайте настоящие виноградыс их родственниками, так же разводимыми как декоративные - ампелопсисами и партеноциссусом.

Ампелопсисы или виноградовики отличаются от винограда формой соцветий. Виноградную кисть вы знаете, а у виноградовика вместо кисти - щиток, т. е. веточки разной длины заканчиваются приблизительно на одном уровне и низ соцветия как бы плоский, оно вытянуто не в длину, а в ширину.

Партеноциссус или девичий виноград заметно отличется по листьям, у него они сложные, осенью становятся ярко-



Виноград амурский


Виноград лесной
Виноград лисий
Виноград прибрежный
Виноград куанье

красными и осыпаются по частям, каждая долька пальчатого листа отдельно. Виноград же обычно к листопаду желтеет, листья у него простые и опадают целиком.

У винограда издавна используются в пищу листья, они не содержат щавелевой кислоты и могут использоваться вместо щавеля теми, кому из-за заболеваний почек он противопоказан. Естественно, собирают молодые листья, свежие и мягкие. В этом отношении особенно хорош виноград Куанье, он не прекращает роста до самых заморозков. Кроме того, из листьев винограда можно готовить самостоятельные блюда - голубцы (в Закавказье и Турции они называются «долма»), пюре, суп, компот, кисель.

В июне съедобны молодые побеги винограда, их собирают, обламывая вместе с листьями, самые вкусные - выросшие в тени, они сочнее и длиннее, их можно есть сырыми или отваривать. Ягоды можно употреблять на вино, или компот. У ягод крупные косточки и по-этому сами ягоды придется из компота выбросить или протереть их через сито и выбросить только косточки.

Виноград - часто двудомное растение, то есть тычиночные и пестичные цветки расположены на разных растениях. У винограда амурского, выращеного из семян женских, т.е. плодоносящих, растений оказывается около 1/3, остальные дают только неплодоносящие цветки. Есть, правда и однодомная его форма, с обоими видами соцветий на одном кусте, но это, к сожалению, редкость. Тем не менее мужские соцветия винограда так же не бесполезны. От женских они хорошо отличаются своей «пушистостью», тычинки хорошо заметны на соцветиях, и, пока не осыпались придают соцветиям «мохнатый» вид. Женские же цветки имеют только блестящие «пуговки» пестиков. И те и другие выделяют большое количество нектара и сильно пахнут медом. Виноград цветет в июне - июле.

Кроме амурского двудомны так же почти все остальные виды, причем у одного и того же вида винограда могут быть и двудомные и однодомные формы.

ДОЛМА

Фарш мясной.....250 г
Рис.....0,5 стакана
Лук репчатый.....1 шт.
Помидоры.....4-5 шт.
Листья винограда.....15-20 шт.
Сметана.....1 стакан
Соль, перец.....по вкусу

Рис отварить до полуготовности, смешать с мясом и молотым луком, добавить соль и перец. Завернуть фарш в листья. На дно кастрюли положить несколько листьев, так чтобы оно было полностью закрыто, на них свернутую долму. Помидоры очистить от кожицы, нарезать кружочками, выложить на долму и закрыть листьями винограда. Сметану развести водой так, чтобы жидкость полностью покрыла долму. Тушить на небольшом огне около получаса.

ДОЛМА СЛАДКАЯ

Рис.....3/4 стакана
Изюм.....1/2 стакана
Сливы сушеные.....6-8 шт.
Орехи грецкие или лесные,
очищенные.....1/2 стакана
Масло растительное.....100 г
Лимон.....1 шт.

Рис промыть, откинуть на сито, обжарить до золотистого цвета на масле, залить водой, отварить до готовности. Перед тем, как он будет готов положить изюм, размоченные сливы без косточек и орехи. Доварить до готовности. Завернуть в виноградные листья. Дальше как в предыдущем рецепте. Вместо помидор положить ломтики лимона.

МОЛОДЫЕ ПОБЕГИ ВИНОГРАДА ОТВАРНЫЕ

Молодые побеги винограда..... 200 г
Орехи грецкие..... 50 г
Масло растительное..... 2-3 ст. л.
Укроп, мята, петрушка..... 1 ст. л.
Чеснок..... 1 зубчик

Побеги отварить в воде - воду не солить, после того, как вы достанете побеги винограда, добавьте в воду сахар по вкусу - получится вкусный компот. Отварные побеги мелко порезать вместе с листьями и усиками, смешать с толчеными орехами, пряными травами и толченым чесноком, залить маслом, посолить, поставить на ночь в холодильник.

МОЛОДЫЕ ПОБЕГИ ВИНОГРАДА КОНСЕРВИРОВАННЫЕ

Побеги отварить в минимальном количестве воды, разложить в стерильные банки, залить кипящим отваром, закатать и завернуть в одеяло. Зимой из таких консервов можно приготовить суп, салат, а из отвара компот или кисель.

МЕД (ВАРЕНЬЕ) ИЗ ЦВЕТОВ ВИНОГРАДА

Мужские соцветия винограда..... 1 литр
Сахар..... 3 стакана.
Вода..... 3 стакана.

Мужские соцветия винограда собрать в начале их распускания, отварить в воде 5-10 минут, настаивать сутки под крышкой. Отцедить и тщательно отжать, соцветия выбросить. В полученную жидкость высыпать сахар и уварить сироп до такой густоты, чтобы он стекал с ложки тонкой ниткой. По желанию можно добавить при варке лимонную или апельсиновую кожицу или траву котовника лимонного.

Нигелла или чернушка

Даже и не знаю куда вставить эту главку - то ли в пряности где ей самое место, то ли в главу о декоративных растениях. Прямо как в мультфильме про Чебурашку - в Зоопарк не берут, «не знают, куды его сажать». А сажать это растение с одинаковыми основаниями можно и на клумбу и на грядку. Поскольку не специалисты чаще имеют дело с декоративным видом этого рода - чернушкой дамасской (*Nigella damascena*), поместим все чернушки в главу о продовольствии с цветника.

Нигелла - латинское название. Происходит оно от латинского нигер - черный (вспомните негр - тоже черный) и является его уменьшительным, точно также как и русское название. Черные у чернушек (правда, далеко не у всех) - семена. Они не просто черные, они бархатисто, угольно черные с чуть ямчатой поверхностью. Пахнут эти семена очень вкусно - земляникой. Поэтому чернушка - одно из древних пряных растений. Англичане зовут его fennel-flower - цветущий фенхель, немцы Schwarzkummel - черный тмин, поляки тоже чернушкой. Это растение один из очень немногих неядовитых представителей одного из самых неприятных в этом отношении семейств - лютиковых. Недаром само название семейства происходит от слова «лютый», которое русскому человеку объяснять не нужно. А вот чернушки совершенно безопасны, и даже красивы, хотя и не так, как их многочисленные «лютые» родственники, но на клумбах встречаются. А еще чаще даже не на клумбе, а в смеси цветов и злаков, которая продается под названием «мавританский газон». Туда входят мелкие однолетники, которые своими яркими цветами украшают газон почти все лето. Когда газон будет в полном цвету присмотритесь к нему внимательно. Среди разнообразных растений ваше внимание привлекут и чернушки. Они хорошо заметны и легко отличаются от других травок своими необычными цветами. Нормальная окраска нигелл ярко-голубая, но садовые формы бывают белые, синие, розовые, фиолетовые. Скорее всего вы увидите их все, есть и махровые. От всех прочих соседей

Чернушка посевная
Чернушка полевая
Чернушка дамасская

цветы чернушки отличаются своими листьями, которые образуют вокруг цветка как бы «воротник» из мелко рассеченных жестких пластинок, похожих на лист укропа. За этими листьями почти не видно самого цветка, его спасает только яркая окраска. То, что нам кажется лепестками - на самом деле чашечка цветка, чашелистиков обычно 5, а лепестки находятся внутри, они мягкие, губастенькие, преобразованы в нектарники.

За то, что цветок еле виден из листьев, на Руси его зовут «девица в зелени», а англичане тоже имеют для этого растения второе название и не менее красочное, чем русское - love in a mist - любовь в тумане. Нужно признаться, что оба названия гораздо красивее, чем их обладатель. Жесткая зелень чернушек хороша в сухом букете, тем более, что и чашечка при сушке почти не съеживается и сохраняет свой цвет. На газонах встречается наиболее нарядная из чернушек - дамасская, а ее две ближайших родственницы - посевная (*N. sativa*) и полевая (*N. arvensis*) еще более невзрачны. У посевной чернушки нет «воротника», а цветок белый, быстро опадающий. Полевая чернушка тоже невзрачна, но ее лепестки - нектарники на нижней губе имеют голубые полосочки.

Самое интересное у чернушек - плоды. Ботаники называют их листовками. Действительно, они внешне похожи на листик, сложенный вдоль средней жилки. Края этого листика частично срастаются от нижней части. Открывается такая листовка сверху по шву. Листовки чернушек сильно вздуты и срослись между собой боками. Поэтому плоды похожи на большую погремушку на тонкой ножке. А у дамасской чернушки эта «погремушка» окружена веночком жестких листьев. Плоды чернушек эффектны в сухом букете. Внутри листовок находятся многочисленные ароматные семена, ради которых чернушка и разводится. Семена содержат около 40% полувысыхающего жирного масла, 0,5-1,5% эфирного масла. Эфирное масло - жидкость желтого цвета с земляничным, или малиновым пряным запахом. Химический состав масла изучен недостаточно, но в нем обнаружен токоферол - витамин Е, улучшающий состояние кожи, общий обмен

веществ. Этот витамин иногда называют витамином молодости. В листьях чернушек обнаружена аскорбиновая кислота (около 0,4%).

В народной медицине семена чернушки посевной применяли в виде чая в качестве мочегонного, желчегонного, слабительного, молокогонного и противоглистного средства. Настойка из зрелых семян применяется в гомеопатии. А научная медицина недавно разработала препарат «Нигедаза».

Семена чернушки применяют как пряность при засолке огурцов, арбузов, квашении капусты, а также для ароматизации съедобных булочек, хлебцев, кренделей, печенья, в качестве приправы в кулинарии. Жирное масло также пригодно в пищу, оно имеет приятный запах малины. Чернушки - в основном распространены в горах Средней Азии, Крыма, Кавказа, а интересующие нас три вида дико встречаются на юге Европейской части России, Украине, в Крыму и на Кавказе. В культуре - повсеместно.

БУЛОЧКИ С СЕМЕНАМИ ЧЕРНУШКИ

Для теста:

Молоко..... 1 стакан
Дрожжи..... 25 г (1/4 пачки)
Сахар..... 50-75 г
Сливочное масло или маргарин.....75 г
Соль.....,.....0.5 ч. л.
Мука.....450 г

Для начинки:

Масло растопленное.....3-4 ст. л.
Сахар..... 100 г
Чернушка, семена..... 3-4 ч. л.

Приготовить дрожжевое тесто и поставить его подниматься. Готовое тесто тонко раскатать, смазать маслом и посыпать сахаром и семенами чернушки. Свернуть тесто тугим рулетом и нарезать его наискось так, чтобы получились

треугольные кусочки. Разложить их на смазанный маслом лист целой стороной вниз, дать подняться и выпекать.

БИСКВИТНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С СЕМЕНАМИ ЧЕРНУШКИ

Яйцо.....3 шт.
Сахар..... 8 ст. л.
Мука.....6 ст. л.
Чернушка, семена..... 2 ст. л.

Яйца и 6 столовых ложек сахара взбить до образования почти белой густой пены, осторожно всыпать муку и перемешать. Выложить тесто чайной ложкой на смазанный маслом лист, посыпать оставшимся сахаром и семенами чернушки. Выпекать в духовке при умеренном нагреве до золотистого цвета.

БАРАНКИ С ЧЕРНУШКОЙ

Мука..... 2 стакана
Дрожжи..... 25 г (1/4 пачки)
Вода..... 1 стакан
Чернушка, семена..... 2 ст. л.
Соль.....по вкусу

Замесить тесто из дрожжей, теплой воды, муки и соли. Дать подойти. Разделать на баранки, обвалять их в семенах чернушки и на 2-3 минуты поставить в горячую духовку, чтобы подсохли сверху. Затем вскипятить соленую воду, и бросать в кипяток по нескольку баранок, помешивая, чтобы они не пристали ко дну. Всплывшие баранки выловить, дать стечь воде, выложить на смазанный маслом лист и выпекать в сильном жару до золотистого цвета.

Турецкие бобы

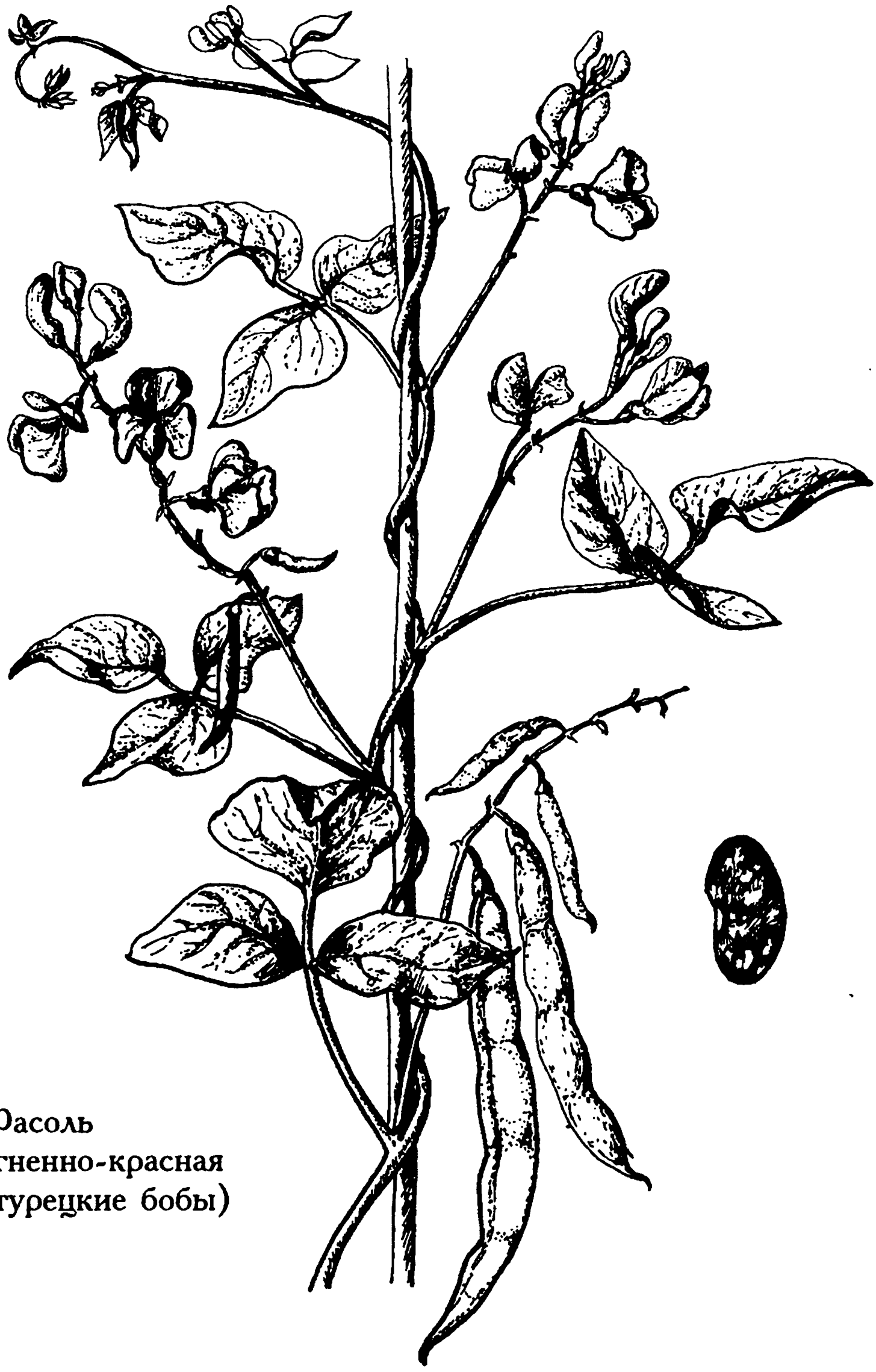
(фасоль алая, фасоль многоцветковая, огненные бобы)

Это растение украшает не клумбы, а балконы и веранды. Кому из нас не знакомы его ярко-алые, почти огненные

цветки и тройчатые крупные листья. Правда, существуют формы с белыми или розовыми цветами, но они встречаются гораздо реже, поскольку менее декоративны. Впрочем, декоративным это растение считают только в Европе. У себя дома в Мексике и Центральной Америке оно выращивается как овощное или зернобобовое. Но и там предпочитают красные цветки. Интересно, что у этого вида по окраске семян можно определить окраску будущих цветков и наоборот. Если перед вами черный с темно-красными пятнами боб - цветы будут алыми, у белых бобов - белые цветки, у сероватых или коричневатых с розовым узором (или наоборот - розовых с серым узором) - цветки двухцветные, розовые с белым.

У нас это растение зовут турецкими бобами (*Phaseolus coccineus*). Как южную редкость их вначале завезли в Крым, где они хорошо прижились. Крым тогда был занят турками и вьющиеся бобы получили название турецких, в отличие от кустовых, которые назывались русскими. В Европе это растение известно с 16 века, англичане зовут его Scarlet runner, что в переводе звучит как красный вьюн, немцы - огненными (*Feuerbohne*) или когтистыми (*Bunkbohne*) бобами. Последнее название требует объяснения. Плод семейства бобовых в ботанике именуется боб и сказав, что у гороха или фасоли собирают стручки, вы совершите страшный грех с точки зрения правоверных ботаников.

Стручок от боба отличается наличием поперечной перегородки, к которой и прикрепляются семена. Она хорошо заметна у лунарии, которая часто используется для сухих букетов. Хорошо видны перегородки у плодов пастушьей сумки или ярутки, которые вам уже хорошо знакомы. А у настоящего боба - фасолевого, горохового, соевого и т.д., семена прикрепляются прямо к стенке плода на коротенькой, слегка расширенной у семени ножке. От этой «ножки» на фасолине или горошине остается ясно заметный рубец. Так вот, боб («стручек») у турецких бобов очень похож на обыкновенную фасоль. Он той же формы, так же похож на



Фасоль
огненно-красная
(турецкие бобы)

лодочку (кстати само латинское название фасоль пришло к нам из греческого языка, где слово «фасеоллюс» - означало лодочку, на которую так похожи плоды фасоли и гороха). Но лодочка фасоли и лодочка турецких бобов отличаются тем, что у фасоли носик лодки хоть и заострен как маленькое шило, но не очень заметен. А у турецких бобов он длинный, сильно загнут вниз и действительно похож на острый коготь. Эти когтистые бобы можно встретить рядом с обычной фасолью на базарах Закавказья, Крыма, Краснодарского края. Лежат они отдельными кучками, и кое-где стоят немного подороже фасоли. Из них готовят те же блюда, что и из стручковой фасоли, только из-за более крупных «стручков» варятся они дольше. Зрелые семена готовят так же, как и зерновую фасоль.

Интересно, что у себя дома, в Мексике, турецкие бобы могут расти как двухлетнее и даже многолетнее растение, образующее корнеплод, который зимует в почве.

Турецкие бобы вьются, стебель достигает 4 метров длины. Стебли практически не ветвятся, листья крупные, до 30 см длиной, тройчатые, цветы типичные для бобовых, довольно крупные в многоцветковых кистях. Их цветоносы выходят из пазух листьев и гораздо длиннее листа. Цветки очень красивы, но без запаха.

Бобы («стручки») созревают неодновременно, они часто пятнистые, шершавые, 10-27 см длиной. Срывать недозрелые бобы не только не вредно для растения, но это наоборот удлинняет время цветения и усиливает его. Кроме того, большая часть плодов и так не успеет созреть, поскольку турецкие бобы - растение короткого дня и плодоносить по-настоящему начинает ближе к осени. Не дожидайтесь пока бобы вырастут до предельных 27 см, и до 10 см тоже, к тому времени они уже станут жесткими. Срывайте молодые, мягкие плодики. Варить, их как все бобовые, нужно без соли, тогда они быстрее развариваются. Попытайтесь получить с ваших балконов и веранд двойной урожай и цветов и овощей. Желаю удачи.

РЕЦЕПТЫ

Зеленые «стручки» бобов собирают так же как зеленую фасоль, когда они легко с хрустом ломаются поперек. Отваривают в воде, солят уже готовое блюдо. Можно использовать рецепты для лобио и любые рецепты для фасоли.

САЛАТ ИЗ СТРУЧКОВЫХ БОБОВ

Бобы зеленые..... 0,5 кг
Лук..... 1 шт.
Чеснок..... 2-3 зубка
Петрушка, укроп, кинза..... 1 пучок, лучше все вместе
Масло растительное.....0,5 стакана
Уксус винный..... 0,5 стакана
Орехи (грецкие, лесные
или любые другие)..... 0,5 стакана

Бобы нарезать кусочками по 2-3 см, отварить, слить воду. Лук мелко нарезать и обжарить до золотистого цвета. Чеснок, орехи и зелень растолочь до однородной массы, развести уксусом, смешать с луком и бобами, поставить на 2-3 часа в холодильник. Можно подавать как самостоятельное блюдо на завтрак или ужин или как гарнир к курице или мясу. Можно добавить несколько листиков монарды или цветки бархатцев (мелко нарезанные).

ПЮРЕ ИЗ ЗРЕЛЫХ ТУРЕЦКИХ БОБОВ

Бобы турецкие (семена).....300 г
Лук репчатый..... 1 шт.
Масло растительное.....0,25 ст.
Чеснок..... 1 зубок (по желанию)
Укроп, петрушка, мята..... 1 пучок
(или 1-2 ч. л. сухих)
Соль, перец..... по вкусу

Зрелые семена бобов варят так же как фасоль. Свежесобранные развариваются без замачивания, сухие обязательно замочить и варить в той же воде без соли. Бобы отварить, воду слить, протереть бобы через сито, или измельчить гомогенизатором миксера в пюре. Лук мелко нарезать, обжарить, смешать с пюре, добавить травы, соль и перец. Взбить до получения пышной массы. Подавать горячим или холодным.

КОТЛЕТЫ ИЗ ЗРЕЛЫХ ТУРЕЦКИХ БОБОВ

Бобы турецкие (семена).. 1,5 стакана
Лук репчатый.....1 шт.
Яйцо.....1 шт.
Сухари молотые..... 1,5 стакана
Молоко.....0,5 стакана
Грибы соленые..... 0,5 стакана (можно заменить соленым огурцом)
Масло растительное..... 0,5 стакана
Соль, перец.....по вкусу

Бобы отварить (сухие предварительно замочить), пропустить через мясорубку или протереть через сито. Лук мелко нарезать и обжарить на половине масла. Сухари (1 стакан) подсушить без масла на сковородке до золотистого цвета, залить молоком. Грибы или огурец мелко нарезать. Смешать бобы, сухари, лук и грибы, сформировать котлеты, обвалять в оставшихся сухарях и обжарить на масле до образования румяной корочки.

СУП ИЗ ТУРЕЦКИХ БОБОВ

Бобы свежие (семена).....500 г
Маргарин.....1 ст. л.
Масло.....1 ст. л.
Бульон.....1 л
Соль, сахар, зелень.....по вкусу

Вымытые и перебранные бобы залить небольшим количеством воды, добавить маргарин, сварить до мягкости. Протереть через сито, залить бульоном, посолить, добавить зелень и сахар вскипятить. При подаче заправить маслом.

БОБЫ ТУРЕЦКИЕ С ПОМИДОРАМИ

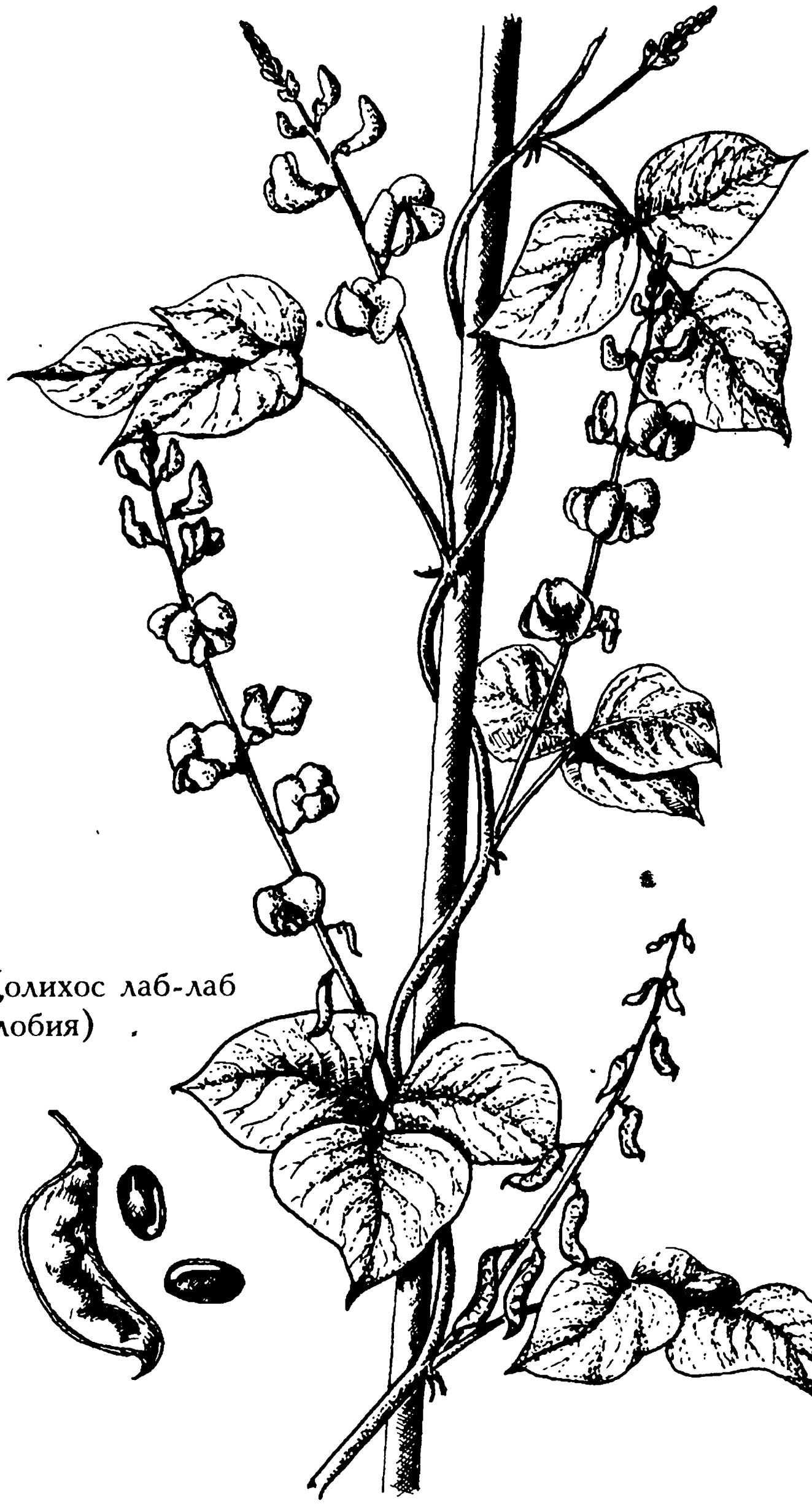
Бобы турецкие недозрелые.
Без стручков.....300 г
(примерно 1 кг стручков)
Помидоры.....4 шт.
Лук репчатый.....2 шт.
Чеснок.....3 зубка
Масло растительное.....3 ст.л.
Бульон мясной.....1/2стакана
Вино красное.....3-4 ст.л.
Соль, перец, сухая душица или чабер.....по вкусу

Бобы вымыть, помидоры очистить от кожицы, нарезать на кусочки, лук нарезать мелкими кубиками, потушить с чесноком на масле, добавить бобы и помидоры, добавить приправы, залить бульоном и вином и потушить еще 15 минут.

Лобия

Если вы когда-нибудь были на Кавказе, или хотя бы в приличном ресторане с грузинской кухней, вы должны знать, что такое лобио - блюдо из фасоли с острой ароматной заправкой. В книге Похлебкина «Кухня народов СССР» оно так и определяется и приводятся несколько его рецептов. Все это правильно, но каждая уважающая себя кавказская хозяйка знает, что для настоящего лобио лучше всего купить настоящее лобио, а не один из очень многочисленных здесь сортов фасоли.

Пройдем по фасолевому ряду в Сухуми. Какой только фасоли здесь нет. Обратите внимание, в отличие от нас, бестолковых европейцев, здесь фасоль разных сортов не



Долихос лаб-лаб
(лобия)

смешивают, потому что фасоль разных сортов по разному ведет себя при варке. Вот и лежат на солнышке разноцветные горки: белая мелкая, белая крупная, черная, красная, пятнистая - длинненькая и яркая (кстати, самая дорогая). Здесь же турецкие бобы - большие с пятнами и гладкие белые. Они значительно крупнее фасоли и хорошо от нее отличаются. А вот и то что нас интересует - настоящая лобия. Ибо это растение так и называется: лобия, а по латыни долихос лаб-лаб (*Dolychos lab-lab*). Правда, немного похоже: лаб-лаб и лобия? Может быть и не случайно. Это одно из древнейших пищевых растений нашего Старого Света. Ведь все фасоли и турецкие бобы, лежащие рядом - растения пришельцы. Европейцы познакомились с ними только после открытия Америки. А вот лобия - выходец из Восточной Африки. Ее широко разводят в Индии, Индокитае, Африке. Введена в культуру так давно, что дикий предок не найден, считается, что она родом из Египта.

Латинское «долихос» - означает «длинный». Это относится и к размерам плодов и к длине самого растения. Так что же такое лобия? Начнем с семян. От фасоли они отличаются очень резко - более мелкие, почти шаровидные, рубчик окружен вначале белым, затем более темным пятном, обычно черным или темно-коричневым, опоясывающим треть семени. Окраска самого семени бежевая или розовато-коричневая, иногда белая или почти черная. Растет лобия в субтропиках, и поэтому очень любит тепло и солнце. Даже в Грузии она не везде вызревает. А в Средней полосе России ее высаживают только рассадой. И совсем не ради семян. Здесь понятия не имеют, что это красивое цветущее растение относится к овощным. До недавнего времени семена лобии или долихоса можно было купить только у старушек на базаре. Да и сейчас в основном там же. Названия - долихос, лаб-лаб, лобия - здесь не известны, зато существуют свои не менее экзотические - вьющаяся сирень, вьющийся гиацинт, гиацинтовые бобы.

Листья долихоса похожи на обычную фасоль, так же из пазух листьев развиваются длинные цветоносы с не особенно крупными - 1-1,5 см цветками. Окраска цветов ясна из

названий - гиацинт и сирень - они лиловые, сиренево-розовые, иногда пурпурные, в густой кисти. У долихоса сильный, приятный запах. Растение вьющееся, используется для украшения веранд, беседок, балконов, достигает длины от 1,5 до 2 м. Предпочитает солнечные, закрытые от ветра места и рыхлую, достаточно влажную почву. На балконе его нужно размещать в ящике у стены, чтобы уберечь от ветра и обеспечить дополнительный обогрев от стены ночью.

Долихос очень красив и жаль, что его мало знают. Из рассады он нормально развивается и в условиях Средней полосы, вот только сажать его нужно в конце марта - апреле. Кроме зрелых семян, которых вы почти наверняка не дождетесь, едят его молодые зеленые плоды - бобы, они не крупные - 4-9 см в длину, висячие или торчащие горизонтально. Их собирают молодыми и мягкими, отваривают и используют для различных типов лобио и супов.

РЕЦЕПТЫ

Для приготовления лобио можно использовать любые виды фасоли и бобов. У всех бобовых, чем дольше хранятся зерна, тем хуже они развариваются. Свежие их можно варить немедленно, сухие - предварительно на несколько часов замачивают в воде и в той же воде варят без соли. Если вода выкипела, ее нужно долить, но только кипяток. Если вы дольете холодную воду, бобовые затвердеют, и никогда уже не разварятся. По этой же причине их не солят до конца варки. Лобио варится быстрее, чем фасоль или горох.

КЛАССИЧЕСКОЕ ЛОБИО

Лобио, семена..... 500 г
Лук, репчатый..... 2-4 шт.
Масло растительное..... 0,25 ст.
Уксус винный..... 0,25 ст.
Кориандр, семена молотые..... 0,25 ч. ложки
Зелень свежая..... 1-2 ст. ложки

Лобио варится так, чтобы вода полностью впиталась во время варки. Если она осталась, нужно ее отцедить.

Отваренную фасоль, не давая ей остыть, переложить в посуду с пожаренным или пассерованным луком, посолить и либо обжарить ее 3-4 минуты, либо дать ей впитать разогретое масло.

Переложить смесь в эмалированную или форфоровую посуду, добавить винный уксус, проваренный 2-3 минуты с базиликом или эстрагоном, ввести мелко нарезанную пряную зелень и сухие растертые пряности: бархатцы, семена кориандра, гвоздику, хмели-сунели (по запаху можно заменить донником). Обязательными являются семена кориандра.

Варианты приправ:

1.

Грецкие орехи..... 0,5-0,25 ст.
Чеснок.....4-5 зубков
Перец красный..... по вкусу

Все продукты растолочь до однородной массы, развести винным уксусом, смешать с лобио.

2.

Помидоры..... 5 шт.

Помидоры ошпарить кипятком, снять кожуру, размять деревянной ложкой, смешать с лобио, затем положить пряности.

Для приготовления блюд из зеленого лобио (или стручковой фасоли), его собирают, когда зерна уже оформились, но еще не начали поспевать. В это время стручки легко ломаются с характерным треском. Их чистят - удаляют плодоножки и жесткие кончики и отваривают, нарезав наискось на кусочки 3-4 см длиной. Варят его, опуская в кипяток и кипятят на сильном огне 15-20 минут до мягкости, не накрывая крышкой.

ЛОБИО В СОУСЕ

Лобио зеленое (или стручковая фасоль).....600 г
Масло сливочное.....1 ст. л.
Мука.....1 ст. л.
Сливки или молоко.....1 стакан
Соль, перец, зелень.....по вкусу

Лобио (или зеленую фасоль) отварить. Муку растереть с маслом, развести сливками или молоком, вскипятить, всыпать лобио и прогреть, добавить приправы по вкусу.

САЛАТ ВЕНСКИЙ

Лобио, зеленые стручки (или сухие бобы).. 400 г
Сливы.....100 г
Яблоки.....3 шт.
Майонез..... 100 шт.
Вино белое сухое.....20 г
Соль, перец, лимонный сок
или лимонная кислота.....по вкусу

Отварить лобио, яблоки очистить и порезать кубиками. Так же нарезать сливы без косточек (лучше венгерки). Смешать с фасолью, майонезом и вином. Добавить приправы по вкусу и поставить на полчаса в холодильник.

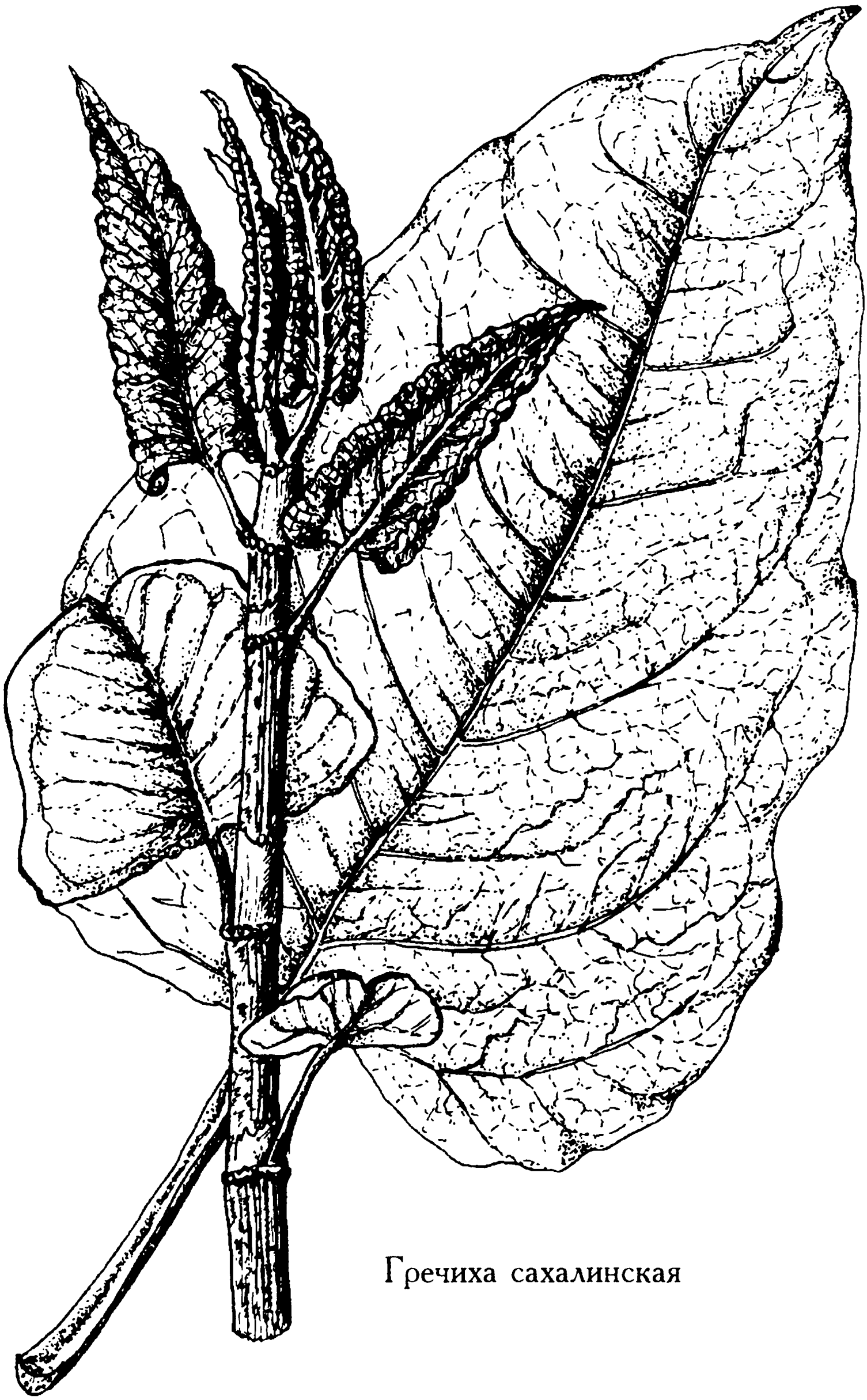
Гречиха сахалинская

Эту огромную многолетнюю траву (иногда до 4 м высотой) высаживают там, где нужно быстро создать зеленую ширму: возле неприглядных стен, заборов, у дорог. Правда ежегодно эта «ширма» отмирает, но весной снова быстро отрастает. Зимой, когда листья на длинных, прочных пустотелых стеблях засыхают и опадают, эти стебли становятся похожи на стволы бамбука. Они достигают 3-4 см в диаметре у самой земли и 1,5-2 см на высоте человеческого роста. Листья крупные, очередные, в местах их прикрепления

- узлах - в пустотелом стебле имеется сплошная перегородка. Летом стебли зеленые с красноватыми пятнами, сухие стебли - светло-коричневые. Они декоративны и пригодны для изготовления легких изгородей - вокруг клумб, для подпорок под ягодными кустами - во всех случаях, где не требуется высокая прочность. Листья сахалинской гречихи очень крупные, нередко их пластинка едва помещается на обычном листе писчей бумаги. Они яйцевидные или овальные, с выемкой у основания. Цветки, как у всех знакомых уже вам горцев, невзрачные, белые, собраны в метелки на концах веточек.

В диком виде горец сахалинский или сахалинская гречиха (ее латинское название недавно изменилось и теперь она носит имя рейноутрия - *Reynoutria sachalinensis*) растет на Юге Сахалина и Курильских островах, где образует большие заросли в нижней части горных склонов, в светлых лесах, по насыпям, вдоль дорог. Как и многие другие дальневосточные растения, горец сахалинский (позвольте мне пользоваться более привычным названием) у нас цветет, но не плодоносит. Зато это растение бурно размножается вегетативно, образуя большие заросли при помощи своих ползучих красноватых корневищ, с которыми очень трудно бороться. В результате это растение часто образует куртины на месте бывшего жилья, вдоль дорог, на сырых местах. Если оно есть у вас на участке, будьте осторожны, когда будете сжигать осенью или весной сухие стебли. В огне они с грохотом взрываются, разбрасывая довольно далеко горящие щепки. Чтобы этого не произошло стебли вначале нужно раздавить, чтобы они потрескались. Для этого проще всего просто положить их на землю и немного по ним потоптаться.

Нас с вами эти стебли интересуют в то время, когда они еще совсем молодые и мягкие - в начале мая. В это время листья еще небольшие и имеют совершенно не похожую на летние листья форму - они почковидные, почти полукруглые. Пятнистая кожица, покрывающая стебли легко снимается, обнажая светло-зеленую мякоть. Очищенные стебельки сочные, кислые, но не такие как у щавеля или ревеня, кислоты в них поменьше. Их можно использовать вместе с молодыми



Гречиха сахалинская

листьями для приготовления супов, икры, повидла, киселя, компота. Своего запаха они не имеют, поэтому нуждаются в добавке пряностей - в суп, икру хорошо добавить сельдерей, любисток, чеснок, укроп и любую другую пряную зелень, а в компот и повидло - ванилин, корицу, душицу, мяту, или котовник лимонный.

Майские побеги содержат много белка - до 33% от сухого веса растения или около 3% сырого веса и до 13% клетчатки.

Зеленая масса сахалинской гречихи содержит органические кислоты, в том числе щавелевую - до 1%, витамин С, каротин, небольшое количество дубильных веществ, а также флавоноиды, укрепляющие стенки сосудов. Ее даже предлагали в качестве сырья для получения флавоноидов. Весной дубильных веществ мало, а в конце лета их количество возрастает в несколько раз. Сахалинская гречиха так же обладает небольшой антибактериальной активностью, что делает полезными посадки этого растения вблизи таких малодекоративных объектов как туалеты и выгребные ямы. А вот к компостным кучам ее допускать нельзя, гречиха быстро пронизывает их своими корневищами и вытягивает все питательные вещества, предназначенные для более ценных растений. К сожалению, и сухие стебли на компостной куче не особенно желательны, они долго не перегниваются. Лучше всего использовать их в так называемых, «теплых грядках», в которые закладывается весь садовый мусор. На них особенно хорошо растут огурцы и помидоры.

Из сахалинской гречихи можно готовить все те же блюда, что и из щавеля.

СУП ИЗ САХАЛИНСКОЙ ГРЕЧИХИ

Гречиха сахалинская (молодые побеги)..... 400 г
Картофель.....3 шт.
Крупа ячменная.....3 ст.л.
Вода.....2 л
Сметана..... 1 стакан

Высыпать в кипящую воду ячменную крупу, варить до мягкости. Положить нарезанный кубиками картофель, варить еще 10 минут, затем добавить мелко нарезанную, очищенную от кожицы гречиху и варить еще 3-5 минут. При подаче посолить по вкусу и заправить сметаной.

СУП БОТАНИЧЕСКИЙ

Геркулес.....3 ст.л.
Вода.....1 л
Масло сливочное.....1 ст.л.
Зелень любая.....1 стакан
Соль.....по вкусу

Залить крупу водой и варить 10-15 минут. Затем, добавить нарезанную зелень и варить еще 10 минут, посолить, заправить маслом.

Этот суп можно варить все лето, от появления первой зелени до снегопада, меняя только травы по мере их появления. Желательно, чтобы среди зелени примерно 1/4 составлял любой зеленый лук.

ИКРА ИЗ САХАЛИНСКОЙ ГРЕЧИХИ

Гречиха сахалинская (молодые побеги)..... 800 г
Нейтральная зелень (сныть, крапива, купырь, мокрица, медуница, манжетка и т.д.)
в смеси или одно любое растение..... 800 г
Лук репчатый.....2-3 шт.
или зеленый.....200 г
Масло растительное..... 0,5 стакана
Сельдерей или любисток.....50 г
Кориандр молотый..... 1 ч. ложка
Чеснок.....2-3 зубка

Лук мелко нарезать и потушить в масле: репчатый до прозрачности, зеленый до желтоватого цвета. Добавить мелко нарезанную нейтральную зелень и полстакана воды и

тушить до мягкости (зелень должна слегка пожелтеть. Если вы готовите икру с крапивой, помните, что крапива не желтеет, а наоборот темнеет. Сахалинскую гречиху очистить, мелко нарезать и добавить к тушеной зелени. Одновременно положить сельдерей или любисток и кориандр. Тушить еще 5-7 минут, добавить размятый чеснок и выключить нагрев. Посолить и поперчить по вкусу, закрыть крышкой и дать постоять несколько минут. Подавать как горячий гарнир к мясу и сосискам или как холодную закуску.

Можно заготовить это блюдо на зиму. Для этого горячую, еще кипящую икру раскладывают в горячие простерилизованные банки, закатывают стерильными крышками, переворачивают и на 6-12 часов накрывают теплым одеялом.

ПОВИДЛО ИЗ САХАЛИНСКОЙ ГРЕЧИХИ

Гречиха сахалинская очищенная.....1 кг
Сахар.....1 кг

Ароматизатор по желанию (ванилин, корица, имбирь, мята свежая или сухая, трава котовника лимонного, или цедра с лимона или апельсина).

Молодые побеги сахалинской гречихи мелко нарезать, добавить немного воды (0,5-0,75 стакана) и тушить на слабом огне до мягкости. Размять в пюре, добавить сахар и на слабом огне уварить до тех пор, пока при помешивании за ложкой не будет оставаться глубокая бороздка, края которой не сливаются. Добавить отдушку, проварить еще 1-2 минуты и разложить в банки.

КИСЕЛЬ ИЗ САХАЛИНСКОЙ ГРЕЧИХИ

Гречиха сахалинска (молодые побеги)0,5 кг
Сахар..... 0,5 стакана
Вода..... 1 литр
Корица..... на кончике ножа
Крахмал..... 1 ст. ложка

Гречиху очистить, мелко нарезать и потушить с 0,5 стакана воды. Отлить 0,5 стакана воды, остальной водой развести пюре из гречихи, добавить сахар, вскипятить. Крахмал размешать в холодной воде и при помешивании влить в кипящий кисель. Добавить корицу. Если кисель получится слишком кислым, количество сахара можно увеличить.

ПИРОГ С САХАЛИНСКОЙ ГРЕЧИХОЙ

Сахалинская гречиха (только молодые стебли без листьев и тонких кончиков).....0,5 кг
Яйца.....3 шт.
Сахар песок.....3 ст.л.
Мука.....3 ст.л.
Корица, ванилин..... по вкусу

Сахалинскую гречиху очистить от кожицы и нарезать кусочками по 1,5-2 см.

Яйца взбить добела с сахаром, осторожно добавить муку и отдушку. Высыпать в тесто гречиху и перемешать. Форму для торта или глубокую сковородку смазать маслом и посыпать сухарями или манкой. Вылить тесто и выпекать бисквит при температуре 150-200°С около 30 минут.

РУЛЕТ СЛАДКИЙ С САХАЛИНСКОЙ ГРЕЧИХОЙ

Гречиха сахалинская
мелко нарезанная..... 2 стакана
Сахар..... 0,5 стакана
Масло сливочное или маргарин..... 200 г
Мука.....500 г
Сметана.....2 стакана
Яйца.....4 шт.
Ванильный сахар.....1 пакетик
или ванилин.....на кончике ножа
или корица..... 0,5 чайной ложки
Сухари из белого хлеба молотые.....0,5 стакана

Сливочное масло растереть с желтками, добавить муку, сметану и ванильный сахар или корицу, замесить тесто как для лапши и раскатать его в тонкий пласт.

Сахалинскую гречиху потушить с несколькими ложками воды, размять в пюре, добавить сахар, остудить, белки взбить в крепкую пену, продолжая взбивать прибавить по одной ложке пюре из гречихи и обжаренные на чистой сковородке до золотистого цвета сухари. Получившуюся массу размазать на листе теста и свернуть в рулет. Выпекать при температуре 150-200°С - 45-60 минут. Нарезать ломтиками и посыпать сахарной пудрой или сахаром.

Почти в каждой главе моего рассказа, мне приходилось отсылать читателей к главе о напитках. Очень мало таких съедобных растений, которые не использовались бы для приготовления хотя бы одного рецепта чая, кофейного напитка, сиропа, компота, киселя либо даже вина или пива.

Начнем с кофейных напитков - для них просто больше сырья.

Кофейные напитки

Во времена первой мировой войны, Германия оказалась полностью отрезанной от своих тропических колоний и была лишена других источников снабжения так называемыми «колониальными товарами» - чаем, кофе, пряностями. Для выхода из этого положения был даже образован специальный Военный комитет по кофе, чаю и их суррогатам. По его поручению имперский комитет здравоохранения составил список всего, из чего можно делать кофе.

С 50-х годов 19 века использовались следующие заменители кофе (конечно,- они далеко не равноценны и по

пищевым и по вкусовым достоинствам): яблоки, груши, сливы (без косточек), рябина, цикорий, одуванчик, огородная и сахарная свекла, пастернак, скорцонер, козелец, хлеб (просо, рожь, ячмень, пшеница, полба, овес, кукуруза), печеный хлеб, вермишель, инжир, финики, желуди, разные виды бобовых - вики, люпины, горох, бобы, чечевица, семена спаржи, зерна винограда, буковые, грецкие, лесные орехи, миндаль и его выжимки, арахис.

Перед первой мировой войной к этому обширному (36 названий) списку добавились корневища папоротников, пырей, салеп (корневые клубни лесных орхидей), саго, картофель, семена иглицы, желтого ириса, тутовые ягоды, конопляное семя, сладкие рожки, шиповник, семена пажитника, овечий горох, соевые бобы, липовые плоды, картофельные очистки и т.д.

Из последних новинок - семена калины, облепихи. Вероятно, проще выяснить, из чего кофе делать не пытались.

Были и вовсе несъедобные суррогаты, отвергнутые безоговорочно еще немецким чайно-кофейным комитетом - жженая пробка, шелуха грецких орехов, опилки и прочая такая же дрянь.

В принципе все суррогаты кофе готовятся одинаково: - берется исходное сырье, в случае необходимости измельчается до кусочков размером с кофейное зерно или чуть крупнее, и жарится до светло-коричневого цвета. Разница технологий отдельных видов - только в предварительной подготовке сырья.

ЖЕЛУДЕВЫЙ КОФЕ

Желуди содержат около 57% крахмала, 10% сахаров, около 7% белка, 5% жира. Они были бы прекрасной пищей, если бы не высокое содержание дубильных веществ: 1-2%. Эти вещества вызывают запор, и, кроме того, имеют неприятный вкус. Следовательно, для приготовления кофе, их нужно удалить.

Способ 1.

Желуди очистить от скорлупы, и медленно высушить в сухом, хорошо проветриваемом месте при комнатной температуре. Высушенные желуди поджарить в духовке или на сковороде до цвета кофе.

Способ 2.

Свежие, очищенные желуди залить холодной, мягкой водой в соотношении 1:1 по объему. В жесткую воду можно добавить на 1 л чайную ложку без верха соды. Через 24 часа слить воду, залить желуди свежей водой в том же соотношении, вскипятить и оставить остывать. Остывшие желуди сушить в печи, затем обжарить, как кофе и смолоть.

КОФЕ ИЗ КОРНЕЙ ОДУВАНЧИКА

Лучший кофе получается из корней, собранных в сентябре, немного хуже - из майских корней, выкопанных до цветения. В июне-июле корни для кофе совсем не годятся.

Корни моют, дают стечь воде и мокрые режут на кусочки 1,5-2 см длиной, более толстые корни режут тонкими ломтиками около 0,5 см в толщину.

Мокрые нарезанные корни выложить в сковородку или на противень (в зависимости от количества). Сковороду поставить на средний огонь и закрыть крышкой на 5-10 минут, противень поставить в горячую (около 150°С) духовку и закрыть дверцу. Корни должны пропариться. После этого снять крышку и убавить газ. Дожаривать, при частом помешивании, до коричневого цвета. Готовый «кофе» просеять через дуршлаг, чтобы убрать подгоревшие мелкие корешки, - они придают напитку излишнюю горечь.

Из высушенных корней кофе получается гораздо худшего качества.

ЦИКОРНЫЙ КОФЕ

Готовится так же, как и одуванчиковый, но долго парить его не нужно, достаточно просто обжарить свежие корни. Цикорий обычно толще одуванчика, поэтому его режут не

«палочками», а кружочками 0,5-0,7 см толщины. Чем светлее обжаренные корни, тем меньше в них горечи. Совсем черные корни будут очень горькими. Степень обжарки выбирается по вкусу, можно время от времени пробовать кусочек корня, а затем вы научитесь определять конец обжаривания по цвету.

ЗЕРНОВОЙ КОФЕ

Кофе из всех злаков, бобовых и прочих зерен так же лучше готовить не из сухого, а из предварительно на 2-3 дня замоченного зерна, почти наклюнувшегося. При прорастании крахмал в зернах переходит в сахара, а они при обжаривании - в карамель, которая и придает напитку цвет и аромат.

КОФЕ ИЗ ОРЕХОВ

Готовится обжариванием очищенных орехов до темно-коричневого цвета. Мочить их не нужно. Однако учтите, что все орехи (кроме выжимок после получения масла) содержат много жира, который частично разлагается при жарке. Напиток получается приятного вкуса, но не рекомендуется при заболеваниях печени и почек. Кроме того, долго хранить такой «кофе» нельзя - жир быстро прогоркает и продукт приобретает очень неприятный привкус тухлого сала.

Любой «кофе» после сушки нельзя немедленно класть в банки и закрывать герметично. Толстые ломтики почти всегда оказываются частично недосушенными и в закрытой банке плесневеют, портя весь запас. Во избежании этого нужно 2-3 дня подержать вашу продукцию в сухом месте при комнатной температуре. Хранить кофейные напитки нужно, как и кофе, в темной, плотно закрытой банке, отдельно от других пахучих продуктов в сухом месте.

КОФЕ ИЗ ОДУВАНЧИКА ИЛИ ЦИКОРИЯ ПО-ЛИТОВСКИ

1-й вариант

Кофе из одуванчика или цикория.....2 ст.л.
Вода.....0,5 л
Сахар.....2 ст.л.
Сливки.....1 стакан
Желтки.....2 шт.

Сварить кофе из одуванчика или цикория, процедить через очень мелкое ситечко или капроновый чулок. Яичные желтки растереть с сахаром добела, разложить в чашки, залить горячим кофе, добавить сливки.

2-й вариант

Кофе из одуванчика или цикория.....2 ст.л.
Вода.....0,5 л
Молоко сгущеное.....3 ст.л.
Желтки.....2 шт.
Сахар.....1 ч.л.

Желтки растереть добела с сахаром, добавить понемногу сгущеное молоко, продолжая непрерывно растирать. Полученную массу развести горячим процеженным кофе из одуванчика или цикория или любого другого заменителя кофе.

Чайные напитки.

Чай появился на Руси при первом царе династии Романовых, Михаиле Федоровиче. Он получил в подарок от монгольского хана двести пачек чая, причем царские послы очень долго не хотели везти царю такой странный подарок вместо принятых в таких случаях драгоценностей и оружия. Так два посла, Василий Старков и Василий Неверов, положили начало московским чаепитиям. Чай царю понравился, вначале его использовали только как лекарство, а затем он вошел в постоянный обиход царского двора, а затем и всей России.

Видимо, почти одновременно с чаем появились его заменители, Часть из них была рассчитана на, так сказать, «законную» замену чая, а другая - на его фальсификацию. Классическим примером второй группы был «копорский чай», почти не отличимый по внешнему виду от натурального, к которому его и подмешивали. Нас же, естественно, интересует первая группа.

Можно было бы привести огромный список растений, которые дают ароматные и вкусные настои, но необходимо учитывать, что лекарственные растения с ясно выраженным специальным действием лучше вместо чая не применять - они отнюдь не безразличны для организма. Даже такое вполне безобидное растение, как аптечная ромашка, при передозировке вызывает сильные головные боли.

По моему мнению, в качестве домашних заменителей чая лучше всего применять смеси растений, в этом случае доза каждой травки окажется меньше, и, если они не были специально подобраны так, чтобы взаимно усиливать действие, они частично нейтрализуют друг друга. Такой чай будет более безопасен. Есть, конечно, и кое-какие растения, практически без противопоказаний, например плоды шиповника, черной смородины, листья смородины, малины, земляники, ежевики.

Для приготовления заменителей чая листья сушат не так как обычно. Говоря о том, что какое-то растение нужно высушить, я обязательно напоминала: сушить нужно так, чтобы сырье не почернело. То есть в тонком слое и быстро. Так вот, сырье для чая обязательно должно почернеть. Тогда он будет более ароматным. Этот процесс доведения листьев до темного цвета называется ферментацией. То же самое проделывают и с обычным чаем, когда готовят листья для его черного сорта. Но кроме черного, ферментированного чая, есть и зеленый - высушенный по обычным правилам. Естественно, и вам никто не мешает заваривать обычно высушенные листья.

Ферментация - дело довольно канительное. Для этого листья нужно сначала сильно размять. В идеале каждый лист нужно тщательно перетереть между ладонями, пока он не

станет мягким и влажным. Лучше, если при этом вы скатаете его в трубочку. Затем все эти трубочки на несколько часов кладут в теплое темное место, чтобы они начали темнеть, а затем потемневшее сырье по возможноси быстро высушивают. Так готовят «чай» из малины, земляники, ежевики, иван-чая (его перед сушкой нужно предварительно нарезать мелкими кусочками), листьев даурского шиповника.

Есть и другой способ ферментации и сушки, но для него нужна русская печь. При этом слегка смятые листья, (можно их даже специально намочить водой), ставят вечером в горячую русскую печь до утра. Утром вынимаете готовое ароматное сырье.

Можно использовать отдельно и в различных смесях очень многие травы и цветы. Я уже писала, например о монарде (освего-чай), бадане, жасмине, таволге вязолистной. К этому можно добавить траву котовника лимонного, мелиссы, буквицы аптечной, траву зверобоя, душицы, листья близкого к иван-чаю кипрея мохнатого, траву чабреца, веточки вишни и черемухи,. листья черники и боярышника, плоды черной бузины. Но еще раз повторяю, что гораздо вкуснее и полезнее употреблять эти травы в смесях. Несколько рецептов я приведу просто для примера, а все остальное в ваших руках, комбинируйте по своему вкусу, стараясь только без надобности не сочетать растений с одинаковым действием, например таволгу с бузиной - оба мочегонные.

СБОРНЫЕ ЧАИ ИЗ ТРАВ И ПЛОДОВ

ЧАЙ ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЙ № 1

Лист малины.....10 г
Лист ежевики.....10 г
Лист земляники..... 10 г
Лист мяты перечной..... 5 г
Цветы белой акации..... 5 г
Трава донника..... 5 г
Трава душицы.....5 г

Этот чай хорошо регулирует обмен веществ.

ЧАЙ ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЙ № 2

Плоды черной бузины..... 10 г
Плоды шиповника.....10 г

ЧАЙ ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЙ № 3

Лист земляники..... 100 г
Трава донника..... 25 г
Лист ежевики.....100 г
Лист мяты перечной..... 10 г

ЧАЙ ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЙ № 4

Лист ежевики.....170 г
Лист мелиссы.....30 г
Трава донника..... 10 г
Трава земляники.....90 г

ЧАЙ ПРИ ПРОСТУДЕ № 1

Лист малины.....10 г
Лепестки цветков шиповника.....10 г
Цветки черной мальвы.....10 г
Лист мяты перечной..... 3 г

Этот чай применяется как противовоспалительное при ангине.

ЧАЙ ПРИ ПРОСТУДЕ № 2

Трава душицы.....1 часть
Цветки ромашки..... 1 часть
Цветки липы.....1 часть
Лист ежевики.....1 часть

Смешать все в равных частях.

ЧАЙ БОЛОТОВА ПРИ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

(рецепту около 200 лет)

Трава буквицы.....10 г
Лист шалфея.....10 г
Цветки ромашки.....10 г

ЧАЙ ЖЕЛУДОЧНЫЙ

Лист монарды.....10 г
Трава котовника.....10 г
Плоды черной бузины.....10 г

ЧАЙ АРОМАТНЫЙ № 1

Трава чабреца.....10 г
Трава котовника.....10 г
Лист малины.....10 г

ЧАЙ АРОМАТНЫЙ № 2

Лист малины.....10 г
Лист земляники.....10 г
Цветы чубушника.....5 г

ЧАЙ АРОМАТНЫЙ № 3

Лист бадана.....10 г
Трава котовника.....10 г

ЧАЙ АРОМАТНЫЙ № 4

Цветки ромашки.....50 г
Цветы липы.....25 г
Лист котовника.....50 г

ЧАЙ АРОМАТНЫЙ № 5

Трава донника..... 25 г
Трава зверобоя..... 60 г
Лист котовника..... 100 г

ЧАЙ АРОМАТНЫЙ № 6

Листья мяты перечной..... 1 ч. л.
Цветки ромашки..... 1 ч. л.
Мед..... 1 ст. л.
Вода..... 2 стакана

Травы заварить кипятком, настаивать 10 минут, процедить, добавить мед, подавать вместо чая.

ЧАЙ ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЙ

Лист мяты..... 1 ч. л.
Цветы ромашки аптечной..... 1 ч. л.
Сок смородины..... 1 стакан
Мед..... 1 ст. л.
Вода..... 2 стакана

Травы заварить кипятком, настоять 10-15 минут, отцедить, растопить мед, охладить и смешать с соком смородины. Подавать охлажденным, хорошо утоляет жажду.

ЧАЙ УСПОКОИТЕЛЬНЫЙ

Листья мелиссы или трава котовника..... 1 ч
Трава зверобоя..... 1 ч
Цветки боярышника..... 1 ч
Цветки липы..... 1 ч
Лист мяты перечной..... 1 ч

Все растения берутся в равных частях. Этот чай обладает приятным вкусом и успокаивающим действием.

НАПИТКИ НА ОСНОВЕ СОКОВ

НАПИТОК МЯТНЫЙ

Мята сухая или свежая.....0,5 стакана
Сок яблочный или виноградный..... 1 литр
Сахар..... 1,5 стакана
Вода..... 1 стакан

Воду вскипятить, залить кипятком мяту, накрыть крышкой, настаивать не менее 10 минут. Процедить. Влить настой в сок, добавить сахар. Подавать охлажденным.

НАПИТОК ИЗ ДУШИЦЫ

Душица сухая или свежая..... 0,5 стакана
Сок яблочный, облепиховый
или виноградный.....1 литр
Сахар.....1,5 стакана,
(при использовании облепихового сока..... 2 стакана)
Вода.....1 стакан

Готовить как предыдущий рецепт.

НАПИТОК ИЗ САХАЛИНСКОЙ ГРЕЧИХИ

Гречиха сахалинская (молодые побеги) 0,5-0,8 кг
Сок фруктовый не кислый
(слива, груша, клубника и т.д.).....0,5 л
Сахар..... 0,5 стакана
Ванильный сахар.....0,25 пакетика
или сухая душица.....1-2 ст.ложки
Вода..... 1 л

Очищенные стебли гречихи отварить в воде до мягкости, если напиток готовится с душицей, всыпать ее в кипящий отвар перед самым концом варки, выключить, накрыть

крышкой и дать настояться не менее 10 минут. Затем отвар процедить, влить сок и добавить сахар, всыпать ванильный сахар. Если напиток слишком кислый, добавьте еще сахара.

Цветочные сиропы

Сиропы применяются для отдушки и подслащивания различных напитков - минеральных и газированных вод, коктейлей, чая, иногда кофе.

СИРОП ИЗ ОДУВАНЧИКА

Цветки одуванчика..... 300-400 шт
Вода..... 1 л
Сахар..... 750 г
Сок лимона или апельсина.....из 1 штуки
или лимонная кислота..... 1 ч. ложка

Цветки вымыть, залить литром холодной воды, прокипятить и оставить на 48 часов. После этого настой процедить, тщательно отжать остаток на сите. В эту жидкость добавить сахар и варить, снимая пену 45 минут. Добавить лимонный или апельсиновый сок. Горячий сироп разлить в горячие бутылки и простерилизовать 10-20 минут (в зависимости от объема бутылок).

СИРОП ИЗ ЦВЕТОВ ЧЕРНОЙ БУЗИНЫ

1 литр цветов черной бузины плотно набитых в банку залить водой и подогревать на слабом огне около получаса. Процедить, добавить 350 г сахара на каждые 600 мл жидкости и варить еще 15 минут. Горячий сироп разлить по бутылкам и хорошо закрыть.

СИРОП ИЗ ЛЕПЕСТКОВ РОЗЫ

Лепестки розы плотно упакованные.....1 л
Вода.....0,25 л

Лимонная кислота..... 0,25 ч. л.
или сок..... 1/3 лимона
Сахар.....250 г

Бросить лепестки в кипящую воду и подождать пока вода окрасится. Процедить в эмалированную посуду, добавить лимонную кислоту или сок лимона. Растворить сахар, всыпая понемногу и тщательно перемешивая, до получения густого сиропа.

СИРОП ИЗ ПАХУЧИХ ТРАВ

Пахучая трава сухая по выбору..... 3 ст. л.
или смесь трав
Вода.....1 стакан
Сахар.....0,5 кг

Заварить траву кипятком, настаивать в теплом месте или в термосе 20 минут, процедить и отжать. В полученном настое при нагревании растворить сахар, дать вскипеть и снять пену. Сироп разлить в банки или бутылки. В качестве пахучих трав можно использовать мяту, чабрец, чабер, донник и другие. Сироп, приготовленный таким образом, не закисает и хранится очень долго. Его можно использовать для приготовления коктейлей, добавлять в газированную воду, компот.

СИРОПЫ ИЗ АРОМАТНЫХ КОРНЕЙ

В воде, оставшейся после варки, растворить сахар из расчета 7 стаканов сахара (1,4 кг) на 750 мл (3 стакана) воды. Сироп такой концентрации не прокисает и хранится практически неограниченное время. Его можно использовать для придания оригинального запаха напиткам, тесту (если в него входит вода), компоту. Особенно интересный вкус приобретает с этим сиропом черный кофе.

ЩЕРБЕТЫ

МЯТНЫЙ ЩЕРБЕТ

Мята сухая (не перечная).....1,5 ст. л.
Сок алычи.....1 стакан
или сок 1 лимона
Сахар..... (15 кусочков)
Вода.....1 л

Третью часть указанного количества воды вскипятить с мятой в течение 2 минут, закрыть и дать настояться полчаса, процедить. Остальную часть воды вскипятить с сахаром, влить в теплый сироп настой мяты, размешать и полностью охладить, затем влить сок алычи и поставить на холод.

РОЗОВЫЙ ЩЕРБЕТ

Лепестки розы или шиповника..... 250 г
Сахар.....15-20 шт.
Лимонная кислота..... 1 ч. л.
или сок половины лимона

Лепестки промыть холодной водой, положить в эмалированную кастрюлю, залить водой, плотно закрыть. Довести до кипения на очень медленном огне и тотчас же снять, дать остыть не снимая крышки. Затем процедить, добавить сахар, еще раз прогреть до растворения сахара на слабом огне, не давая закипать. Вновь охладить под крышкой. Затем влить розовый сироп и лимонный сок, перемешать.

Турецкий (и азербайджанский) щербет это прохладительный напиток с лимонным соком и сахаром, приготавливается с использованием либо фруктовых или ягодных соков, либо дистиллятов, настоев или отваров ароматических растений. Содержание сахара не очень велико, обычно 15-25 кусочков на 1 литр, в зависимости от того, насколько кисло

исходное сырье. Интересен способ приготовления дистиллятов.

Высушенные травы кладут в глубокую эмалированную кастрюлю, заливают небольшим количеством воды, поверх ставят пустую, глубокую тарелку. Кастрюлю плотно закрывают крышкой, сверху накрывают мокрым полотенцем и все это ставят на малый огонь. Выпаривающаяся вода оседает на холодной крышке кастрюли, а оттуда капает в тарелку. Для того, чтобы этот процесс шел эффективнее, нужно чаще менять мокрое полотенце. Каждые 20-30 минут в кастрюлю доливают кипяток, а воду из тарелки сливают для хранения.

Дистилляты бесцветны и имеют слабый запах соответствующей травы. Их используют для щербетов. Сахарный сироп варят отдельно, а все что придает щербету вкус и запах - соки, настои, дистилляты добавляют в холодный сироп перед подачей на стол. Щербет обязательно должен быть прозрачным, поэтому все соки тщательно процеживают или очень аккуратно отжимают.

В традиционный щербет обязательно входит немного розового сиропа или розового масла вне зависимости от исходного сырья, но так чтобы не заглушить основной запах. Вместо лимонного сока можно использовать и другие кислые соки - алычу, барбарис, гранат или в крайнем случае лимонную кислоту - 1 чайную ложку на литр. Подают щербет охлажденным.

Цветочные вина

У Рэя Бредбери, американского фантаста, есть книга «Вино из одуванчиков». А вы когда-нибудь его пробовали? Я - да, и даже могу предложить вам рецепт такого вина, а также других цветочных вин - из лабазника (таволги), черной бузины, белой акации и любых других ароматных цветов. Учтите, что цветы обладающие малоприятным запахом, например боярышник, передадут этот запах готовому продукту. Единственное исключение - таволга, у которой за тонким ароматом прорывается аптечный запах метилсалицилата. Чтобы его уменьшить приходится идти на изменение технологии.

Цветочные вина весьма экономичны по сравнению даже с фруктовыми, добавка сахара в них гораздо меньше, основная сладость получается за счет нектара цветков. На 4-4,5 литра вина в цветочных винах расходуется только 1 кг сахара.

В отличие от фруктов и ягод, цветы не имеют собственных кислот, которые очень важны для нормального брожения. При недостаточной кислотности вместо брожения идут гнилостные процессы, вино приобретает неприятный запах, в нем не образуется спирт. В норме на 4 литра вина добавляют 1-2 лимона или 1-2 чайных ложки лимонной кислоты. При этом цедру лимона так же добавляют в сусло, чтобы обогатить аромат будущего вина. Цедра совершенно не обязательна в тех случаях, когда исходное сырье имеет свой сильный запах - бузина, акация.

Таволга, хотя достаточно ароматна сама по себе нуждается в добавке ароматизаторов, чтобы заглушить запах метилсалицилата. Нужно добавлять отдушки и к тем цветам, которые не имеют выраженного запаха - одуванчики, мать-и-мачеха. Совсем не обязательно пользоваться именно лимонной или апельсиновой цедрой. Если вам очень хочется получить именно лимонный запах, лучше при кипячении добавить к цветам ветку котовника, змееголовника или мелиссы. Все эти растения имеют сильный лимонный запах.

Можно использовать и сухие травы. Это тем более удобно, что во время цветения одуванчиков лимоны либо вовсе исчезают из продажи, либо продаются по самым высоким ценам. Можно попробовать и другие отдушки - аир, душицу, шандру - экспериментируйте по своему вкусу.

Цветы собирают в сухую солнечную погоду около полудня, желательно после дождя или росы - мыть их нельзя, иначе мы смоем весь нектар и вместо вина получим безвкусную жидкость. На 4 литра вина нужно собрать не менее литра плотно набитых в банку цветов, по возможности без цветоносов, листьев и прочих ненужных частей.

Цветки нужно тщательно отряхнуть от пыли и мелких насекомых, залить 3,5 литрами воды, прокипятить около 5 минут и оставить на сутки настаиваться. После этого

тщательно отжать цветки, в полученную жидкость добавить кислоту и, если необходимо, лимонную или апельсиновую цедру. В 0,5 л воды растворить 1 кг сахара, вылить сироп в отвар цветов, туда же положить 8-10 не мытых изюминок.

Держать в теплом месте 1-2 дня, затем перелить в бутыль вместе с изюмом и закупорить бутыль любым способом, дающим возможность выходить углекислому газу и не впускающим в бутыль наружный воздух, например наденьте на бутыль детский воздушный шарик, или резиновую перчатку, в одном из пальцев которой проколите булавкой отверстие.

Можно использовать классический и более надежный способ - в пробку воткнуть стеклянную трубочку, на нее надеть резиновую трубку, а конец этой трубки опустить в посуду с водой. Конец брожения определяется по окончанию выделения углекислого газа - перчатка или шарик опадут, а из трубочки перестанут выделяться пузырьки.

По окончании брожения вино нужно немедленно слить с осадка при помощи резиновой трубки, чтобы не взболтать осадок. Если этого не сделать, осадок почернеет, начнет разлагаться и вино приобретет отвратительный запах сероводорода.

Никогда не кладите в вино пекарские дрожжи - этим вы все испортите. Винные дрожжи, которые живут на кожуре изюма, отличаются от пекарских тем, что они легко оседают на дно, вино отстаивается и очищается. Хлебные же дрожжи специально отбирались для того, чтобы жить в толще раствора, вино на таких дрожжах останется мутным сколько бы вы его не отстаивали.

Можно использовать для закваски готовые винные дрожжи - или специально купленные, или оставшиеся от прошлогоднего домашнего вина.

После того, как вино слито его нужно попробовать, в случае необходимости добавить сахар или кислоту, герметически закрыть и поставить в темное прохладное место выстаиваться. Обычно оно готово уже к Новому году, но чем дольше стоит, тем вкуснее становится. Раз в 3-4 месяца вино нужно проверить, если образовалось много осадка - еще раз

слить. Особенно внимательно следите за цветом осадка. Если он начал снизу синеть или чернеть - немедленно сливайте - осадок разлагается.

Теперь об особенностях различных растений.

ВИНО ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

Вино из одуванчиков лучше делать из одних только желтых цветков без корзинок, которые придают вину легкую горечь. Одуванчики не варят, а только заливают кипятком и настаивают. В это вино обязательно нужна отдушка, лучше с лимонным запахом. Я кладу большую сухую веточку лимонного котовника с самого начала, перед заливкой кипятком.

ВИНО ИЗ ЛАБАЗНИКА (ТАВОЛГИ)

Из-за высокого содержания метилсалицилата, который лучше растворим в горячей воде, кипятком таволгу не заливают и не варят, зато настаивают в холодной кипяченой воде не одни, а 2-3 суток. Отдушку - лимон или его заменители добавляют при варке сахарного сиропа. Дальше как обычно.

ВИНО ИЗ БЕЛОЙ АКАЦИИ

Готовится по общей технологии, не требует дополнительной отдушки, но зато требует вдвое больше лимонной кислоты - у акации сильно щелочная реакция. Это вино бродит очень сильно и долго - в белой акации много белков, как во всех бобовых. Дрожжи, как и все растения нуждаются в азотной подкормке, не «отказываются» и от фосфорных удобрений, а всех этих веществ в акации много. Поэтому брожение вина из акации может идти и 3-4 месяца. За это время обязательно проверьте, что у вас получается и, если нужно добавьте кислоты (свои кислоты образуются в вине только при его прокисании, а вам этого не нужно).

ВИНО ИЗ ЦВЕТКОВ ЧЕРНОЙ БУЗИНЫ

Готовится с большой концентрацией цветов - приблизительно 30-40 крупных зонтиков на 2 литра вина. Заливают их холодным сиропом и настаивают с кислотой 2-3 дня. Далее экстракт сливают и без кипячения, готовят из него вино как и из других цветов (см. выше).

ВИНО ИЗ ЦВЕТКОВ МАТЬ-И-МАЧЕХИ

Собирают только соцветия без стебельков. Готовят как вино из одуванчиков.

ВИНО ИЗ ЦВЕТКОВ ЛИПЫ

Собирают целые соцветия вместе с «крылышками», обязательно кипятят. Это вино требует немного большей (на 1/4-1/2) добавки кислоты.

Вина из ягод, например, черной бузины готовят с соблюдением всех те же правил, что и цветочные, но сливать сусло с ягод во время брожения не обязательно, большая часть красителей и ароматных веществ находится в кожуре ягод. Даже для одного и того же сырья разные авторы дают разные рецепты. Я предлагаю вашему вниманию некоторые из них.

ПОЛУЧЕНИЕ ВИННЫХ ДРОЖЖЕЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Выжать стакан сока из ягод, которые вы хотите использовать для приготовления вина (за 2-3 недели до основного сбора и приготовления вина). Сок прокипятить, добавить в него сахар - 1-2 ст. ложки, фосфат аммония - 1/4 ч. ложки (купить в аптеке) и 10-12 изюминок или не мытых виноградин или несколько ягод свежей не мытой малины, заткнуть бутылку с соком ватой и поставить в самое теплое место. Через неделю, когда в бутылке начнется бурное брожение

приготовить так же еще три стакана сока, вылить в них бродящий сок и поставить в теплое место еще на неделю. Этого количества закваски хватает на 20 литров вина.

ВИНО ИЗ ЯГОД ЧЕРНОЙ БУЗИНЫ № 1

Тщательно очистить плоды от веточек и незрелых ягод, хорошенько промыть и залить минимальным количеством воды - на 1/2 высоту плодов в кастрюле, протушить до мягкости. Раздавить сваренные ягоды (можно измельчить гомогенизатором миксера), добавить винные дрожжи и 2-3 дня дать бродить в посуде с широким горлышком. Затем еще раз растереть ягоды вручную или миксером и протереть через сито. Полученное сусло развести равным объемом сиропа, приготовленного из расчета 250-300 г сахара на 1 литр воды и 10 г лимонной кислоты на 1 литр сиропа. Далее проводить брожение как для цветочных и прочих вин (см. выше).

ВИНО ИЗ ЯГОД ЧЕРНОЙ БУЗИНЫ № 2

1 кг плодов залить 0,5 л горячей воды и довести до кипения, часто помешивая. Охлажденную массу протереть через сито, выжимки залить таким же количеством кипятка и через сутки отжать сок. Обе жидкости объединить, измерить объем, дальше как в предыдущем рецепте.

Это вино должно выстаиваться долго, иногда - несколько лет, чтобы исчез специфический запах.

ВИНО ИЗ ЯГОД ЧЕРНОЙ БУЗИНЫ № 3

Ягоды бузины.....1,2 кг
Вода.....5 л
Сахар.....800 г

Спелые ягоды залить кипятком и варить 2 часа, процедить через холст, добавить сахар и варить еще час, остудить. Когда жидкость будет едва теплой прибавить к ней горсть

изюма и накрыть посуду сукном. Когда жидкость перебродит, снять пену, слить в банку, плотно закрыть и оставить на 4 недели, затем разлить в бутылки и плотно закупорить (засмолить).

ВИНО ИЗ ЯГОД ЧЕРНОЙ БУЗИНЫ № 4

Ягоды нагреть в печке или на водяной бане в течение часа, остудить, выжать ягоды, выдавить под прессом, добавить к соку сахар из расчета 1 стакан на литр сока. Оставить бродить в прикрытой посуде, процедить, разлить по бутылкам.

ВИНО ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА

Целые плоды шиповника промыть и засыпать в бутыль на 1/3 ее высоты. Залить сиропом, приготовленным из 200 г сахара на 1 литр воды до «плечиков» бутылки, добавить горсть изюма или заранее приготовленные винные дрожжи. Далее проводить брожение как для цветочных и прочих вин. Через 3-4 месяца слить вино с плодов, добавить по 100-150 г сахара на литр вина, перелить вино в меньшую бутыль и снова выдержать 3-4 месяца. Слить вино с осадка и разлить по бутылкам. На оставшиеся в бутыли ягоды еще раз налить сироп, закупорить и дать бродить. Таким образом, из одних и тех же ягод можно получать вино 3-4 раза, добавляя сахар.

Пиво

Домашние напитки, похожие на пиво и настоящее пиво изготавливают из зерна, ягод, плодов, корней и корневищ с добавкой сахара, хмеля и дрожжей. Брожение продолжается всего несколько дней, после чего напиток сливают с осадка и разливают по бутылкам, плотно их закупоривая. После этого бутылки выдерживают в прохладном месте от 3 до 14 дней в зависимости от исходного сырья.

ПИВО ДОМАШНЕЕ

Кофейный напиток без кофе.....1 пачка
Хмель.....20 г
Сахар.....250 г
Вода.....6 л
Дрожжи.....20 г

Все, кроме дрожжей, смешать и варить на небольшом огне до получения приблизительно 5 литров жидкости. Остудить, растворить в пловине стакана воды дрожжи, вылить в отвар и оставить бродить 8-10 часов. После этого отцедить и разлить по бутылкам, оставляя немного места (до плечиков бутылки). Закупорить и поставить в прохладное место на 4-5 дней.

ПИВО ИЗ СТРУЧКОВ БОБОВЫХ

Зеленые стручки мышиного горошка,
вики, чины..... 1 кг.
Хмель сухой.....0,5 стакана
Шалфей сухой..... 1 ст. ложка

Высыпать в кастрюлю стручки бобовых, залить водой так, чтобы она покрывала их приблизительно на палец, и на медленном огне в продолжение трех часов. Затем процедить эту жидкость, в горячую положить шалфей и хмель, в теплую жидкость бросить ломтик черного хлеба. Дать перебродить 2-3 дня, разлить по бутылкам, закупорить и поставить в холодное место.

ПИВО ИЗ ПЫРЕЯ

Корень пырея сухой.....800 г
Дрожжи..... 1/2 пачки (50 г)
Вода.....18 л
Хмель.....50 г

Корень пырея собирают осенью или ранней весной до всхода травы. Вымыв, и связав его в небольшие пучки дают ему обсохнуть, затем мелко режут и сушат. Сухой корень просеивают от мусора. Хранится в сухом прохладном месте несколько лет.

Корни пырея залить 12 литрами холодной водой и оставить на ночь. Отварить в той же воде около 1 часа, помешивая и опуская всплывающие корни в раствор пока все корни не утонут. После этого снять с поверхности пену и мусор. Если воды испарилось много - долить до прежнего объема. Полученное сусло процедить через льняную ткань, в горячее сусло положить хмель, который уже не кипятить. На оставшиеся корни налить еще 6 л воды и вскипятить. Если сусло первой варки мутное - процедить его еще раз или несколько пока оно не станет светлым. Осадок от процеживания залить горячей водой в которой 2-й раз варили пырей, дать полчаса отстояться и снова процедить. Смешать обе порции сусла, отлить около 6 литров, охладить так, чтобы не жгло руку (20-25°), положить дрожжи и поставить в теплое место. Через 8 часов на поверхности должна образоваться белая пена. Сусло еще раз процедить, смешать с дрожжами и через три часа разлить в сухие бутылки, которые на ночь ставят в теплое место, затем переносят в погреб, где их вначале слегка, а на следующий день плотно закупорить. Пиво готово через 8-10 дней.

НАПИТОК ИЗ МОЖЖЕВЕЛЬНИКА

Вода	10 л
Сахар	1 кг
Плоды можжевельника	100 г
Лимонная кислота	1/4 ч. л.

Залить можжевельник водой, добавить сахар и кислоту и варить в течение часа. Снять пену и процедить. В охлажденный раствор добавить 20-30 г дрожжей или стакан нестерильного (бутылочного с малым сроком хранения) пива

и держать под крышкой, пока поверхность раствора не покроется белой пленкой дрожжей. Слить жидкость с осадка и оставить еще на 2 дня. Затем, разлить по бутылкам, закупорить и вынести в прохладное место на 2-3 недели.

САМОЕ ПРОСТОЕ ПИВО БЕЗ ЗЕРНА И СОЛОДА

Хмель шишечки..... 16 г
Вода..... 5 л
Сахар..... 250 г

Прокипятить хмель в воде в течение полутора часов, растворить сахар в стакане воды, вылить в отвар хмеля и все вместе варить еще 20 минут. Затем жидкость процедить, охладить и как обычно заправить дрожжами. Дать хорошо перебродить, разлить по бутылкам, закупорить и выдержать три дня.

Лечебные винные настойки

Такие настойки готовились с древности, например, вермут, упомянутое вино святого Павла и многие другие.

НАПИТОК СВЯТОГО ПАВЛА

Корень девясила..... 20 г
Семена аниса..... 20 г
Трава тысячелистника (сухая)..... 20 г
Трава зверобоя или лист мяты (сухие)..... 20 г
Изюм..... 50 г
Вино сухое..... 1,5 л

Измельченные травы и изюм настаивать в вине 14 дней. Процедить. Принимать по рюмке за полчаса до еды при отсутствии аппетита или через полчаса после еды при нарушениях пищеварения.

ВИНО ДЯГИЛЕВОЕ

Корень дягиля.....50 г
Имбирь..... 50 г
Тысячелистник.....50 г
Кожура апельсина.....50 г
Вино сухое..... 0,75 л
Сахар..... 400 г

Все измельчить и залить 0,75 л вина, настаивать 10 дней, добавить 400 г сахара.

ДОМАШНИЕ ЛИКЕРЫ

Само слово «ликер» происходит от латинского ликвор - жидкость. Первоначально этим словом обозначались жидкие лекарственные снадобья сложного состава (в отличие от настоек, где только один компонент).

Ликеры готовились обычно в монастырях по сложным, часто тщательно оберегаемым рецептам. Об этом свидетельствуют уже сами их названия - «Бенедектин», «Святой Губерт», «напиток святого Павла» и другие. Большинство этих ликеров действительно обладают выраженным лекарственным действием. Пусть читатели, не дай Бог, не подумают, что я собираюсь пропагандировать пьянство. Ликеры всегда употреблялись весьма умеренно, часто разбавленными кофе или льдом для усления их вкуса и действия.

Одно технологическое уточнение - после процеживания и добавления сахарного сиропа ликер должен еще раз выстояться. Только со временем он приобретает настоящий вкус и запах. Чем сложнее ликер, тем дольше он должен отстаиваться. Хранят ликеры обязательно в темном месте, на свету их вкус быстро портится. Готовый ликер должен быть густым, ароматным и сладким.

МЯТНЫЙ ЛИКЕР

Мята перечная (сухая).....6 г
Лимонная или апельсиновая цедра.....1 г
Спирт 96°.....400 мл
Вода.....200 мл
Сахар.....1 кг

Мяту и цедру залить разбавленным спиртом, настаивать в теплом месте 2 дня. Затем отцедить и добавить густой сироп из 1 кг сахара и неполного стакана воды. При промышленном приготовлении его окрашивают пищевыми красителями в ярко-зеленый цвет.

ЛИКЕР «ШАРТРЕЗ»

Плоды кориандра (сухие).....24 г
Плоды аниса (сухие).....2 г
Мята перечная (сухая).....2 г
Лист шалфея (сухой).....2 г
Корень дягиля (сухой).....4 г
Шафран.....2 г
Спирт 96°.....1 л
Сахар.....4 кг
Вода.....2 л

Все травы залить двумя стаканами спирта, шафран намочить отдельно в рюмке спирта, все плотно закрыть и в темном и холодном месте настаивать 10 дней. Через 10 дней сварить из сахара и воды сироп, прокипятить, снять пену. В горячий сироп очень медленно влить оставшийся спирт и, процеживая через вату, добавить спирт, настоенный на травах. Остывший ликер перелить в бутылки и закупорить. Ликер должен вылежаться не менее 3-х месяцев.

ЛИКЕР «ШАРТРЕЗ»

(упрощенный вариант)

Корень дягиля (сушеный)..... 100 г
Семена аниса или фенхеля..... 100 г
Трава мяты (сухая)..... 100 г
Спирт 96°..... 1 л
Сахар..... 1 кг

Измельченный корень дягиля, траву мяты и семена аниса настаивать на спирте 6-8 дней в теплом месте. Из 1 кг сахара и 1 литра воды сварить сироп. Холодный сироп смешать с отфильтрованным настоем трав. Фабричный шартрез окрашивают в желтый цвет. Для этого к смеси трав можно добавить 1-2 ст. ложки цветков календулы (без зеленых чашечек) или 2-3 рыльца настоящего шафрана. Настоящий шартрез по уверению владельцев его рецепта, содержит не менее 130 компонентов, но оба предложенных сбора дают вполне приличный результат.

ЛИКЕР АИРНЫЙ

Корень аира (сухой)..... 50 г
Гвоздика (сухая пряность)..... 5 г
Спирт 70°..... 1 л
Сахар..... 1 кг

Пряности настаивать 8 дней в темном месте, часто встряхивая бутылку. В отцеженную жидкость добавить сироп, сваренный из 1 кг сахарного песка и 400 г воды. Через несколько дней ликер готов.

ДОМАШНИЙ ВЕРМУТ

Вино виноградное или фруктовое..... 5 л
Спирт 96°..... 100 мл
Сахар..... 0,25-0,5 кг

Трава полыни горькой (сухая).....2 г
Трава тысячелистника (сухая)..... 2 г
Корневище аира (сухое).....2 г
Корень дягиля..... 2 г
Трава чабреца..... 2 г

Травы залить спиртом и вином, настаивать 24 часа, часто перемешивая. Процедить, в полученном настое растворить 0,25-0,5 кг сахара (по вкусу).

Вермут с малым содержанием сахара подают перед едой, смешав его со льдом - для возбуждения аппетита. Сладкий вермут подают после еды на десерт, так же разбавленным. В этом случае он улучшает переваивание пищи, действует как желчегонное.

ЛИКЕР ТИПА БЕНЕДИКТИН

Состав этого ликера, даже в сильно упрощенном и приближенном к домашним условиям виде очень сложен и содержит некоторые составные части в столь незначительных количествах (0,25 г, 0,5 г), что готовят его вначале виде концентрата, а затем уже разводят, добавляя сироп, спирт и воду в нужных пропорциях.

Концентрат:,

Дягиль корень (сухой)..... 8 г
Корица.....2 г
Мускатный орех.....1 г
Горечавка желтая, корень (сухой)..... 0,5 г
Незрелые апельсины маленькие зеленые..... 2 шт.
Цедра апельсина.....5,0 г
Шафран.....0,25 г
Аир, корень (сушеный).....4,0 г
Ваниль.....2,5 г
Спирт 50-55%..... 0,5 л

Ликер

(состав на 1 литр):

Концентрат.....35 мл
Сироп сахарный..... 410 мл
(400 г сахара и 10 г меда)
Карамель (раствор жженого сахара).....2 мл
Коньяк.....25-30 мл
Спирт 96° ..... 400 мл
Вода.....прибл.123 мл

В бутыль с обозначенным объемом в 1 литр влить сироп, добавить концентрат и воду, тщательно взболтать, долить коньяк и дополнить водой до метки. Если ликер слишком светлый, долить концентрированный раствор карамели до желтого цвета. Ликер выстаивается 3-6 месяцев. Добавка коньяка желательна, но не обязательна.

Наливки и настойки

Наливки и настойки отличаются между собой содержанием сахара. В наливках его 30-35%, в сладких настойках от 8 до 30%. Горькие настойки (они вовсе не обязательно горькие по вкусу, это просто термин) готовятся без сахара. Впрочем в них тоже добавляют сахар для придания окончательного вкуса, но в очень незначительных количествах - 1 чайная ложка на 0,5 литра. Иногда сахар заменяют настойкой корня солодки, - он слаще сахара. Настойки обычно имеют определенный цвет. Почти бесцветны анисовая, тминная, зубровка. Желтоватые - лепестки шиповника, душица, рябина. Зеленые без красителя долго не держатся. Настойки на листьях черной смородины, мяты, тархуна постепенно обесцвечиваются - их красящим веществом является хлорофилл, который в спирту разлагается. Красивого красновато-коричневого цвета настойки калгана, змеевика, перегородок орехов, дубовой коры и другого сырья, содержащего дубильные вещества.

Черничная настойка - фиолетовая, если в нее капнуть чуть-чуть раствора лимонной кислоты, то она становится

алой, аналогично ведет себя и настойка с добавлением цветов черной мальвы. Ягодные настойки на калине, клюкве, черемухе, малине - разных оттенков красного цвета. Горькие настойки готовят, помещая в бутылку несколько листиков или травинок нужного сырья. Можно поступить и иначе - сделать густой, концентрированный настой, а затем разбавлять его по мере надобности. Концентрат лучше готовить в молочной бутылке с полиэтиленовой крышечкой. В нее выливают водку, затем сырье (10-20 г сухого сырья) заворачивают в кусочек марли, туго завязывают ниткой и на этой нитке опускают в водку вблизи ее поверхности. Кончик нитки закрепляют на горлышке, бутылку герметически закрывают полиэтиленовой крышкой и ставят в теплое темное место на 3-4 дня. При обычном настаивании - с сырьем на дне бутылки - на две недели, причем, бутылку нужно часто взбалтывать. При предложенном мною способе более тяжелый настой сам стекает от сырья на дно бутылки. Это хорошо заметно на сильно окрашенном сырье - змеевике, калгане, мальве - цветные струйки отлично видны в прозрачном растворе.

НАСТОЙКА ДЕВЯСИЛО-АНИСОВАЯ

Девясил (корень).....7 г
Анис.....3 г
Цветы бузинны сухие.....1 щепотка
Водка.....1 л

Травы настаивать в водке три недели, подсластить по вкусу, подкрасить карамелью в желтоватый цвет.

НАСТОЙКА ДЯГИЛЯ

Лаванда цветы .....1 щепотка
Дягиля корень.....7 г
Спирт.....0,5 литра

Цветы лаванды и корень дягиля настаивать на спирте три недели, процедить, добавить в воду сахар по вкусу (не более 1 г) и развести настой водой до 1 литра.

НАСТОЙКА ЖЕЛУДОЧНАЯ «ЕРОФЕИЧ»

Водка..... 0,5 л
Лист мяты перечной сухой..... 20 г
Апельсины зеленые мелкие.....20 г
Анисовые зерна..... 20 г

Мяту и апельсины измельчить, добавить анисовые зерна и настаивать 10 дней, затем процедить.

ТМИННАЯ ВОДКА ИЛИ «КЮММЕЛЬ»

Тмин (семена)..... 400 г
Анис (семена).....50 г
Укроп (семена)..... 50 г
Лимонная корка сухая..... 50 г
Корень желтого ириса сухой.....36 г
Водка..... 2 л
Сахар..... 2 ч. ложки

Все растения залить водкой, настаивать неделю, добавить сахар, процедить.

БАЛЬЗАМ ДОМАШНИЙ «СТАРАЯ ДАЧА»

Трава зверобоя (сухая).....10 г
Трава душицы (сухая)..... 10 г
Сироп малинового варенья.....0,5 стакана
Водка.....0,5 л

Травы настаивать на водке 1-2 недели или 3-4 дня моим способом, процедить, влить малиновый сироп, оставить в теплом месте на 2-3 недели.

НАЛИВКА ИЗ ЛЕПЕСТКОВ РОЗ

Ощипать розы в цвету, наполнить лепестками бутыль, налить водку и настаивать, пока наливка не потемнеет, слить водку и подсластить сахаром (1/4-1/2 объема бутылки).

Квас

Квас напиток традиционно русский. Его рецепты отличаются большим разнообразием. Интересны рецепты фруктовых квасов, для приготовления которых использовались в основном дикие фрукты - лесные (очень кислые) яблоки и груши.

КВАС ЯБЛОЧНЫЙ

Положить в бочку переспелых яблок на 3/4 высоты, налить до верху холодной воды, отверстие для втулки закрыть тряпочкой. Через 6 недель можно пить, сливая квас снизу бочки через кран или сифон и доливая каждый раз столько же воды. В это время закрыть бочку герметично.

КВАС ГРУШЕВЫЙ

Грушевый квас готовится так же, но 1/4 от общего количества груш нужно испечь и бочку набить до верху печеными и непечеными грушами. Квас готов через три недели.

СУХАРНЫЙ КВАС ОСНОВНОЙ

Сухарный квас обычно служил основой для всех прочих квасов - мятного, лимонного, тминного и т. д. Свежие травы клали в готовое сусло, а сухие травы, семена и корни во время настаивания сухарей в кипятке.

Сухари черные.....1 кг
Кипяток.....18 л
Сахар..... 800 г
Дрожжи..... 1/2 палочки

Сухари залить кипятком, дать настояться сутки и процедить. Положить сахар и дрожжи. Когда пена поднимется кверху осторожно слить с осадка, еще раз процедить разлить по бутылкам и плотно закрыть, вынести на лед.

КВАС ИЗ ХМЕЛЯ

Вода.....10 л
Хмель (шишечки).....100 г
Дрожжи..... 100 г
Сахар..... 1 кг
Мед.....0,5 л

Хмель залить водой и варить на слабом огне двадцать минут. Снять с огня, накрыть чем-либо теплым, оставить на 3-4 часа. Процедить, дать отстояться, осторожно слить. Слегка подогреть, растворить сахар и мед, добавить дрожжи и корочку черного хлеба. Оставить на несколько дней в теплом месте. Когда кончит бродить, перелить в бутылки.

КВАС ТМИННЫЙ

Тмин (семена)..... 2 стакана
Вода.....5 л
Сахар..... 500 г
Изюм..... 200 г
Дрожжи..... 50 г

Тмин вымыть, кипятить 10-15 минут, охладить, процедить, добавить сахар и дрожжи. Когда начнет пениться, всыпать изюм и разлить по бутылкам. Бутылки тщательно закупорить и хранить в холодном месте.

МЯТНЫЙ КВАСОК

Мята сухая.....0,5 стакана
или свежая..... 1,5 стакана
Вода..... 3 литра
Сахар..... 3 стакана
Дрожжи..... 50 г (0,5 пачки)
Хлеб черный сухой.....1 ломтик
Изюм..... 1 ст.ложка

Залить мяту кипящей водой, кастрюлю плотно закрыть крышкой, завернуть в одеяло и настаивать около часа. Процедить, всыпать сахар, положить хлеб, дрожжи и изюм и поставить в теплое место для брожения. Дрожжи удобнее растереть с сахаром и намазать на хлеб. После появления пены разлить квас по бутылкам, плотно закупорить и поставить на один-два дня в холодное место.

Напитки из веток

Если вы не заготовили летом сухих трав для зимнего использования, не огорчайтесь. Даже в самый сильный мороз найдется, чем их заменить. Чайные напитки зимой можно готовить из веток различных деревьев и кустарников. Правда, завариваются они гораздо дольше, чем чай из трав. Лучше всего для приготовления такого напитка прокипятить тонкие веточки 10 - 15 минут, а затем оставить настаиваться на ночь. Перед употреблением процедить настой, подогреть, но больше не кипятить и подавать как чай с сахаром или медом. Для заварки можно использовать и самые неожиданные и вполне привычные растения. Для чая берут молодые тонкие веточки, у некоторых растений прямо с сохранившимися листьями.

Чай из веточек с почками черной смородины относится к классическим, он пахнет так же, как и чай из ее листьев. Долго кипятить его совсем не обязательно. Это один из немногих веточных чаев, который можно просто нормально заварить и пить сразу.

Вишневый чай можно пить сразу после кипячения, но для хорошего цвета и вкуса лучше дать ему подольше постоять. Хорошо настоявшийся чай приобретает красивый, красновато-коричневый цвет и легкий миндальный привкус. Это один из самых вкусных чаев.

Чай из сливовых веточек очень похож на вишневый, но несколько менее ароматен, и чуть светлее. Для этих чаев достаточно взять 5-8 веточек длиной около 20 см на 1 литр воды. Чай из сливы и вишни не только вкусен, но и полезен. Он имеет слабое успокаивающее действие и улучшает работу легких. Крепче эти чаи делать не стоит, во-первых, они будут невкусными, во-вторых, в «лошадиной дозе» могут вызвать отравление, такое же, как ядрышки горького абрикоса.

И в тех и в других в незначительных количествах содержится синильная кислота. Именно она придает характерный вкус и запах таким привычным кондитерским изделиям как миндальные пирожные и печенье. В них специально добавляют на стакан или два безопасного, но почти не пахнущего сладкого миндаля 2-3 ядрышка горького, который в больших дозах ядовит. И никаких последствий он в такой дозе не вызывает. То же и с ветками вишни, сливы, терна. Более того, горькоминдальная вода используется в медицине как стимулятор дыхания. По этому поводу еще средневековый ученый Парацельс говорил, что яд и лекарство отличаются между собой только дозой.

Из того же семейства розоцветных для заварки чая годятся молодые, зеленоватые ветки шиповника. Морщинистый шиповник дает заварку по вкусу напоминающую компот, но настой получается довольно бледный. А вот иглистый шиповник окрашивает чай в красивый розовато-бежевый цвет, но несколько слабее пахнет. Его настой применяется при малярии, как мочегонное и закрепляющее.

Оба эти чая нужно очень аккуратно процедить, т.к. у этих видов шиповника многочисленные тонкие шипики, которые являются образованиями кожицы побегов, и легко отламываются при кипячении.

Очень вкусный чай получается из верхушек побегов малины. Если вы не обрезали их в сентябре, вполне можно

сделать это зимой, совместив приятное с полезным. Верхушки малины обычно не успевают одревеснеть до зимы и замерзают прямо с листьями. Весной они все равно погибнут, поэтому, обрезая их сейчас, мы не причиняем вреда растению. Если заварка из листа малины собранного летом и высушенного без ферментации хоть и полезна, но не имеет ни вкуса, ни запаха, ни цвета, то чай из кончиков веток после настаивания получается темным, ароматным и с четким фруктовым вкусом. Похожий чай получается из ежевики, но он желто-зеленого цвета, и дает сильный осадок.

Из обычной нашей рябины, хотя она тоже принадлежит к семейству розоцветных, чай не получается, он имеет сильный неприятный запах и вкус.

Арония, или черноплодная рябина дает темный красно-коричневый настой со слабым запахом горького миндаля. Как и вишня, она получается гораздо вкуснее после длительного настаивания. Особенно приятным получается настой из веток аронии с плодами шиповника и сахаром. Его можно подавать холодным как компот, причем шиповник можно брать в половинном количестве по сравнению с обычным шиповниковым чаем, а ветки - 6-8 штук по 20 см на 1-1,5 л. Разумеется, перед употреблением ветки нужно вымыть и нарезать на кусочки длиной 3-5 см. Это облегчит переход вкусовых и красящих веществ в раствор.

Вкусный чай получается из веточек яблони, но их нужно очень тщательно мыть. Ветки всех плодовых деревьев можно безболезненно заготовить с тех побегов и ветвей, которые все-равно нужно будет удалить при весенней обрезке. Яблоневый чай светлый, но приятного вкуса. Но вкус такого чая зависит от яблони. Например, чай из веток китайки получается горьковатый и невкусный, хотя и более темный, чем из веток пепина шафранного. Интересно сравнить по вкусу чай из веток яблонь разных сортов, он будет отличаться, например, штрейфлинг горчит почти как китайка, а антоновка дает вкусный, но очень светлый отвар. Отличаются между собой по вкусу и цвету и отвары веток разных сортов слив. Так что тут у вас богатое поле для экспериментов.

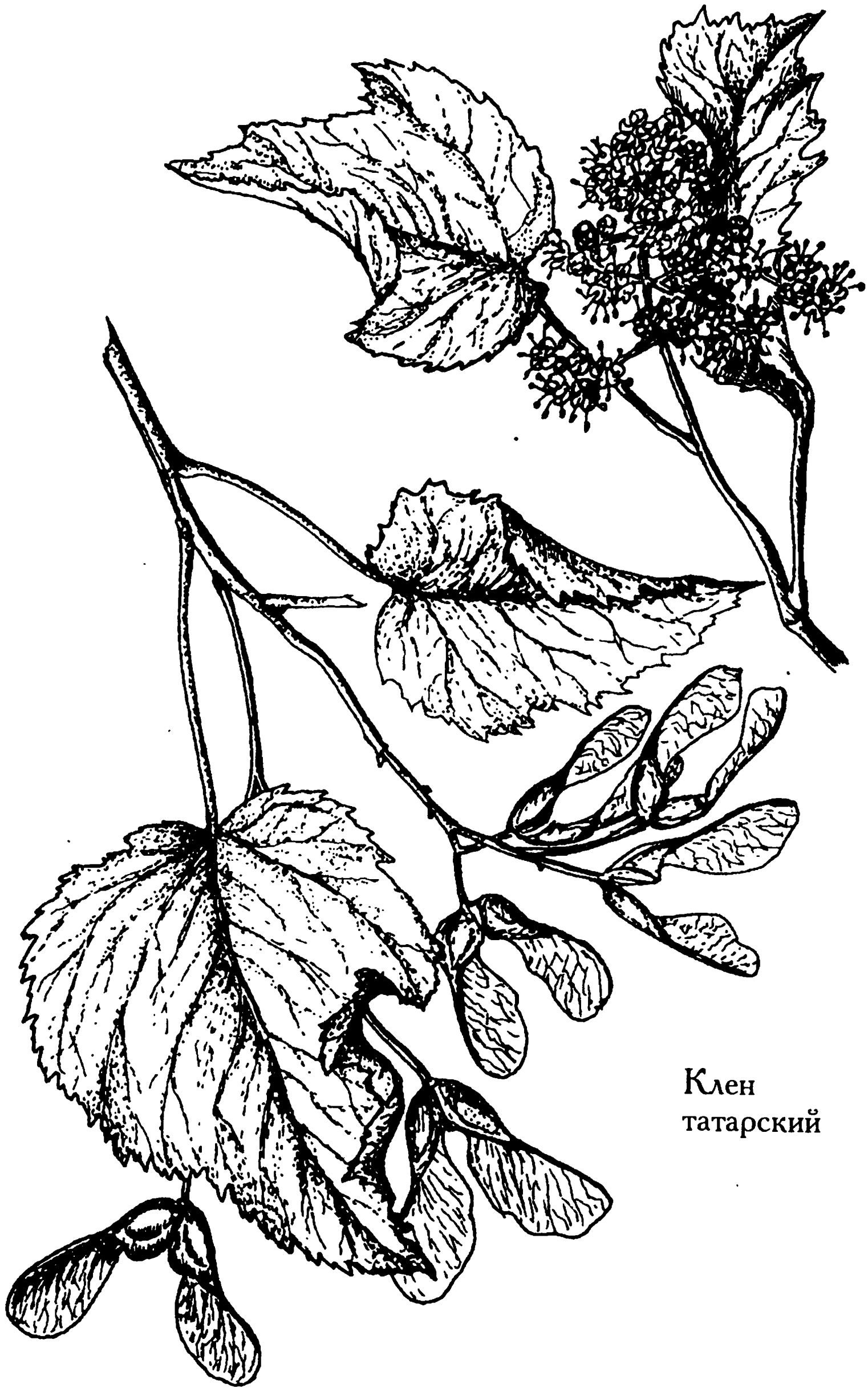
Многие чаи из веток обладают не только приятным вкусом, но и определенным лечебным действием. Так, уже упомянутый мной чай из веток черной смородины обладает противоревматическим действием, полезен при головной боли и болезнях почек. Настой веток красной смородины в народной медицине Якутии назначается при ревматизме.

Многие авторы сообщают, что чай из веток облепихи немногим менее полезен, чем ее плоды, исключая, разумеется, наличие жирорастворимых витаминов А и Е. Однако именно этот чай на редкость невкусен. Он имеет красивый цвет, похожий на цвет настоящего чая и сильный привкус, напоминающий сок сырой картошки. Тем, кто все же захочет использовать чай из облепиховых веток как общеукрепляющее средство, лучше чем-нибудь замаскировать его вкус, добавив любую пахучую травку, хотя бы мяту. Это не только улучшит вкус, но и усилит действие чая.

Настой веток черемухи в народной медицине назначается при дерматозах, как мочегонное, потогонное, при суставном и мышечном ревматизме. Свежий настой, сразу после кипячения розоватый, при настаивании буреет. Настой имеет очень сильный миндальный вкус и запах. Сахарный сироп, приготовленный на таком настое можно использовать для пропитки бисквитного торта, которому он придает миндальный вкус. При длительном настаивании черемуховый настой приобретает привкус деревяшки, но он легко маскируется кусочком сахара.

Чай из веток собачьего шиповника назначается в народной медицине при поносе, энтеритах, ревматизме. Используют его и как обезболивающее при болях в желудке. На этом шиповнике всегда много сухих веток, которые зимой плохо отличаются от живых. Обратите внимание на место среза, оно должно быть белым, а кора зеленоватой. Если срез желтоватый - ветка сухая и для чая непригодна. К сожалению, чай из побегов собачьего шиповника совсем невкусен. Поэтому можно брать веточки прямо с мороженными плодами, которые часто сохраняются до весны и заваривать все вместе. Так получится и вкуснее и полезнее.

Для заварки чая больше подходит даурский шиповник,



Клен
татарский

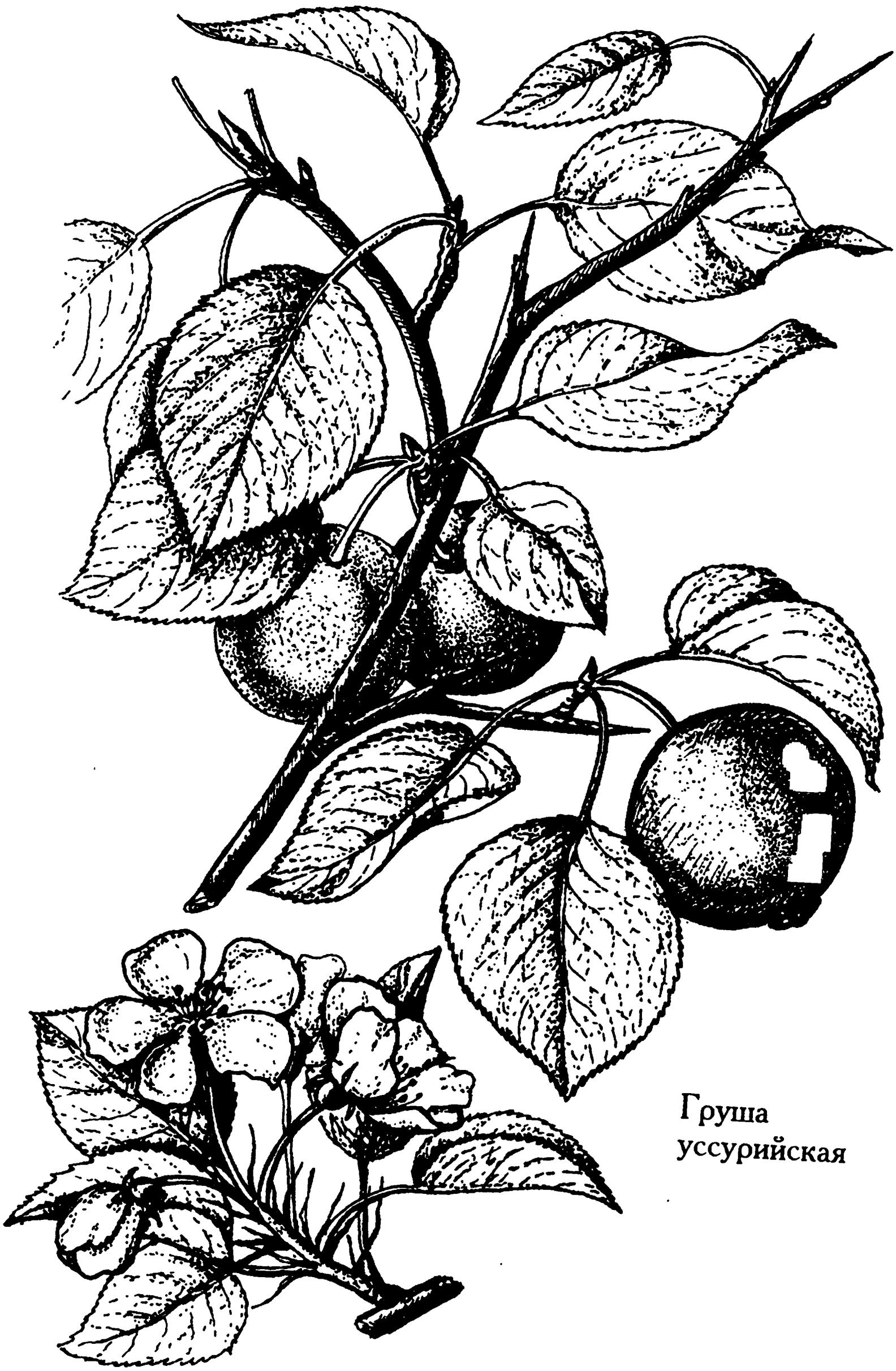
который зимой хорошо отличается от всех других видов своими ярко-красными ветками. Под каждой почкой на них по два тонких, чуть загнутых шипика. При кипячении веточки даурского шиповника дают розовато-бурый отвар, который даже немного пахнет шиповником, особенно после настаивания. Как и у предыдущего вида, у даурского шиповника можно брать ветки с плодами.

Розовато-коричневые ветки майского (бывшего коричного) шиповника с редкими шипиками так же используются в народной медицине. Они обладают вяжущим действием, назначаются при поносе, колитах. Кроме того, их используют при ревматизме и радикулите. Интересно, что совсем молоденькие веточки этого шиповника в мае-июне, пока они совсем мягкие можно есть. Их отваривают и подают как гарнир или варят из них зеленые щи.

Неожиданные результаты дает заварка из веток татарского клена. Это тонкоствольное деревце, или скорее крупный кустарник можно встретить в парках. В диком виде этот клен встречается в степной и лесостепной зоне Европейской части России, широко введен в культуру вплоть до Дальнего Востока и Кольского полуострова.

Еще состоявший на службе у Екатерины II академик Петр Симон Паллас, исследовавший, как тогда говорилось «по высочайшему повелению» обширные пространства Поволжья, Прикаспия, Урала, Сибири, Предкавказья и Крыма и попутно занимавшийся поиском полезных и лекарственных растений, обратил внимание на этот клен, как пищевое растение. Вот что он пишет: «Калмыки поджаривают вяжущие его семена, кои они для их крылышек царцою, т.е. саранчою называют на сковородах и потом варят их в воде, либо в молоке с маслом, для составления себе напитка, называемого Затуран, который пьют вместо чая, им же вареным, лечат от поноса».

Сухие плодики клена висят на ветках до следующей весны, и их вполне можно собрать и зимой. Но на сей раз нас интересуют не плодики, а веточки. Молоденькие, зеленоватые веточки после кипячения дают неожиданно розовый, чуть кисловатый настой, вполне приятный на вкус. В коре



Груша
уссурийская

содержится вещество алантоин, обладающее сильным заживляющим действием. В семенах, упоминаемых Палласом, найдено до 21% жирного масла, они обладают жаропонижающим действием. Сок этого клена, который так же, как у березы, выделяется ранней весной, пригоден для получения сиропа. Сахара, которые потом перейдут в сок, зимой хранятся в сердцевине ствола и веток, при заварке они поступают в воду и придают отвару веток приятный вкус.

Чай из самого обычного у нас клена платанолистного, который растет в садах, парках и скверах, сразу после кипячения совсем не вкусный, хотя и имеет красивый цвет настоящей заварки. После настаивания 6-8 часов он с ановится похож на заварку из обычного, не очень качественного, грузинского чая.

Самый вкусный из всех чаев, которые я пробовала, получился из веток уссурийской груши. Эти симпатичные деревца с очень кислыми, но пахучими плодами в последнее время стали появляться на дачных участках. Есть эти груши почти невозможно, зато из них получается невероятно вкусное, ароматное варенье. Чай из веточек уссурийской груши единственный, который имеет вкус плодов того растения, с которого взяты ветки. Он розовый и пахнет грушами. С сахаром получается нечто вроде настоящего компота, только без фруктов.

Классическим является чай из веток лимонника, их лучше брать из средины куста, где они в потемках все равно не плодоносят. Чай из лимонника обладает стимулирующим действием, его нельзя пить на ночь. Этот чай полезен как общеукрепляющее средство. Во время эпидемий гриппа и при простуде как профилактическое средство. Такое же действие имеет и чай из листьев лимонника, причем, чтобы растение не страдало от заготовки, можно использовать уже опадающие осенние листья. Их сушат и зимой заваривают как чай. Чай из листьев лимонника светлый, но с приятным лимонным запахом. Маленьким детям его лучше не давать, или давать очень понемногу, добавляя листья в компот или обычный чай как общеукрепляющее. Как и взрослым, нельзя

давать лимонник на ночь. Лимонник сильнее действует весной, это лучшее время для его приема.

Неплохой чай получается из веток ирги, он похож на чай из груши, но имеет не ярко-красную, а коричнево-розовую окраску и слабее пахнет грушей. В ирге много дубильных веществ, ей можно пользоваться как вяжущим средством. А вот чай из-за них получается горьковатый. Из холодного отвара они выпадают густым осадком, который можно слить, а чистый чай подогреть.

Еще один клен для чая - клен Гиннала, это небольшое деревце, нередко растущее кустом, часто встречается в парках, у него острые продолговатые лопастные листья и мелкие крылатки, образующие острый угол. Особенно заметен он осенью, когда окрашивается во все возможные оттенки красного цвета. Его веточки дают вкусный слегка сладковатый отвар, но их нужно долго настаивать, чтобы сахар перешел из сердцевины веток в воду.

Чаи из веток нельзя варить в прозрачной посуде, на свету все красящие вещества разлагаются и отвар не имеет ни цвета, ни, самое главное, вкуса.

Указатель русских названий растений

А

Аир болотный 396
Акация белая 486
— желтая 482
— серебристая 484
Аксамитник 523
Алтей лекарственный 245
Амарант 231
Амарант багряный 521
— гибридный 231
— колючий 231
— метельчатый 521
— печальный 521
— трехцветный 231, 521
— хвостатый 231, 521
Ампелопсис 568
Аспарагус 534

Б

Бабка 251
Бадан толстолистный 457, 458
Бамия 245
Баранчики 27

Бархатник 523
Бархатцы 475
Бархатцы мелкие 478
— отклоненные 478
— отмеченные 479
— прямостоячие 476, 478
Бедренец 380
Бедренец-камнеломка 380
Бобы гиацинтовые 578, 584
— когтистые 578
— огненные 570, 576
— турецкие 570, 571, 576
Богова слезка 172
Богородская трава 451, 452
Бодяк овощной 147
— огородный 147
— съедобный 147
Божьи ручки 27
Болиголов 25, 389
Боровой перец 452, 454
Борщевик 103
Борщевик - Монтегацци 103
— рассеченный 107
— сибирский 105
— сладкий 108
— Сосновского 103
Брайамия 552
Будра 450
Будра плющевидная 448, 450
Бузина канадская 540, 545
— черная 540, 545
Букашник 546, 551
Бурачки 523
Буркунчик 168

В

Верес 403

Вех ядовитый 25
Вика 358
Вика мышиная 359
— посевная 361
Виноград 560, 568
Виноград амурский 560, 568
— девичий 560, 568
— Куанье 560, 568
— лесной 560, 568
— лисий 560, 568
— прибрежный 560, 568
Виноградовик 560, 568
Водяная мята 442
Водяная стрела 337

Г

Гвоздика 408
Гиацинт вьющийся 578, 584
Гибискус 239
Гибискус сирийский 239
Глухая крапива 431
Гоми 345
Горец вьюнковый 263
— живородящий 262
— змеиный 260
— призаборный 263
— сахалинский 582, 588
Горох дикий 357
Гороховник 484
Гороховое дерево 484
Горошек заборный 361
— мышиный 359
— посевной 361
— тонколистный 361
Гравилат алеппский 410
— городской 408
— речной 410

Гребешок 523
Гречиха сахалинская 581, 582, 587, 588
Грудная трава 172
Груша уссурийская 629
Гулявник 93
Гулявник высокий 96
— Лезеля 94
— лекарственный 94
Гусятница 260

Д

Девица в зелени 568, 573
Девясил высокий 418
Дикая редька 17
Дикий бергамот 516
Донник лекарственный 423, 425
Дорожник 250
Дудник 108
Дудник лесной 108, 111
Душица 432
Душица обыкновенная 432, 434
Дын дерево 523
Дягель 108

Е

Елочки 157

Ж

Жасмин 479
Жасмин самбак 482
Женская трава 435
Жеруха 97
Жминда 230

З

Заячий салат 150

Заячья капуста 281
Звездчатая трава 172
Земляная груша 533, 538
Земляные орешки 311
Золотая мелисса 516

И

Иван-чай 163
Имеретинский шафран 478
Индейская крапива 516
Итальянское просо 343

К

Календула 461
Камыш 329
Камыш морской 331
— озерный 331
Капуста полевая 12
Капуцины 472
Кашка 234
Кервель обыкновенный 20
Кипрей узколистный 162
Кислица 269
Кислица ключевая 272
Клевер 234
Клевер белый 237
— гибридный 237
— красный 234
— луговой 234
— ползучий 237
— розовый 237
Клен татарский 627
Клоповник 96
Клоповник мусорный 96
— полевой 97
— широколистный 97
Ключики 27

Кодонопсис 551
Козлобородник 155
Козлобородник восточный 155
— луговой 155
— пореелистный 157
Кок-сагыз 141
Колокольчик 46
Колокольчик крапиволистный 549, 555
— майи 545, 551
— молочноцветковый 549, 555
— персиколистный 551, 555
— равнолистный 545, 551
— рапунцелевидный 49
— рапунцель 46
— широколистный 549, 553
Кольник 546, 551
Кольник колосистый 546, 552
Конская мята 516
Конский хвост 157
Конский щавель 265
Крапива 81
Крапива двудомная 81, 82
— жгучая 85
— коноплевая 81
Красная трава 523
Красное просо 523
Красоля 472
Красота 523
Кресс водяной 86, 472
— индейский 472
— капуцинский 472
Кровавник 523
Кровохлебка аптечная 248
— лекарственная 247
Крым-сагыз 141
Купырь 20
Купырь бутенелистный 22
— лесной 22

Л

Лабазник 311
Лабазник вязолистный 314
— шестилепестный 311
Лапортея гигантская 81
— клубненосная 81
— сильножгучая 81
Лапчатка гусиная 166
Лебеда 223
Лебеда раскидистая 228
— садовая 223
Лебюшка 452, 454
Легочница 54
Лилейник 524, 529
Лилейник буро-желтый 524, 529
— желтый 524, 529
— Миддендорфа 524, 529
Лимонный душок 452, 454
Липа 275
Липа крупнолистная 273, 276
— мелколистная 273
— сердцевидная 273, 275
Лобелия вздутая 553
— ланурийская 552
Лобия 576, 581
Ложечная трава 99
Ложечница 99
Ложечный хрен 99
Лопух 133
Лопух большой 137
— дубравный 133, 135, 137
— лесной 133, 134, 137
— малый 135
— паутинистый 135, 137
— широкочешуйный 133
Лук - скорода 33
— гусиный 43

Лук гусиный желтый 43, 45
— гусиный мелкий 45
— душистый 42
— круглый 36
— Ледебура 42
— медвежий 40
— многоярусный 34
— овощной 40
— огородный 40
— победный 33, 40, 41
— посевной 34
— скорода 41
— слизун 42
— странный 33
— угластый 38
— угловатый 38
Львиная лапка 172
Люцерна 168
Люцерна посевная 171
— серповидная 169

М

Мальва 239, 241
Мальва лесная 244
— низкая 242
Манжетка 172
Манная трава 341
Манник 339
Манник большой 341
— водный 341
— наплывающий 341
— складчатый 341
Марь белая 226
— вонючая 226
— доброго Генриха 224
— многолистная 230
— обыкновенная 226

Марь цельнолистная 224
Материнкая трава 435
Мать-и-мачеха 31
Медвежья лапа 172
Медуница 51
Медуница неясная 52
Медунка 169
Могар 343
Можевел 403
Можжевельник 402
Можжевельник обыкновенный 403
Мозжуха 403
Мокрица 18
Монарда 508
Монарда двойчатая 514, 518
— кембриджская алая 519
— лимонная 519
— трубчатая 518
Мучница 224
Мята 439
Мята английская 442, 443
— блошиная 439
— болотная 442
— водяная 440
— длиннолистная 439, 440
— зеленая 439, 440
— колосовая 440, 442
— кудрявая 439, 440
— курчавая 442
— перечная 439, 440
— полевая 439, 440
— холодная 442, 443

Н

Настурция 469
Настурция большая 469
— голубая 470

Настурция индийская 472
— лиловоцветковая 470
— малая 469
— тонколистная 470
Недужная трава 172
Неувядаемый цвет 523
Нигелла 571
Ноготки аптечные 461
Ночная свеча 346

О

Овечий язык 250
Одуванчик 139
Одуванчик беловатый 140
— белоцветковый 140
— горный 140
— лекарственный 140, 141
— лиловый 140, 141
— мексиканский 140
— Мурманский 140
— новоземельский 140
— обыкновенный 141
— Победимовой 140
— псевдорозовый 140
— пурпурный 140
— пустынный 140
— сложенный 141
Оловянная трава 157
Оригано 434
Ослинник двулетний 346
Осот огородный 150
— полевой 154
Очиток большой 281
— великолепный 281
— кавказский 283
— обыкновенный 281
— пурпурный 281

П

Павония многоцветковая 239
Папоротник орляк 116
— страусопер 121
Партеноциссус 568
Пастернак 392
Пастернак лесной 395
Пастушья сумка 13
Первоцвет весенний 27
— крупночашечный 29
— обыкновенный 30
Перилла 521, 525
Перилла зеленая 521
— краснолистная 523
Перчик 452, 454
Пестушки 157
Петуший гребень 523
Петушиный гребень 520, 525
Подорожник 250
Подорожник белоснежный 256
— большой 251, 253
— высочайший 256
— ланцетный 255
— средний 256
Подсолнечник клубненосный 540
Полей 440
Полынь 411
Полынь горькая 412
— обыкновенная 415
Польская манка 341
Попугайная трава 521
Попутчик 250
Поранник 250
Порезник 250
Портулак 556, 563
Портулак крупноцветный 556, 564
— огородный 558, 564

Прибрежница 251
Примула-первоцвет 27
Просвирник 240
Просвирник могилевский 244
— пренебреженный 241
Птичья гречишка 258
Путник 250
Пчелиный бальзам 516
Пырей ползучий 315

Р

Ранник 250
Репейник 133
Рогоз 322
Рогоз малый 325
— слоновый 325
— узколистный 325
Роза 491
Роза дамасская 497
— казанлыкская 497
— китайская 239
— махровая 492
— многошипная 493
— столистная 497
— чайно-гибридная 496
Ромашка безъязычковая 253
— зеленая 253
Росничка 172
Ряска 277, 278
Ряска малая 277
— трехдольная 278

С

Сабельник 397
Свербига 88
Свербига восточная 88
Свинячник 157

Седум 283
Селедник 224
Семижильник 251
Сердечник 93
Сердечник горький 93
— луговой 93
Сереборинник 491, 492
Сибирская черемша 36
Сибирский горох 484
Сирень вьющаяся 578, 584
Скрипун 281
Снить 112
Сныть 112
Сныть альпийская 112
— обыкновенная 112
Собаки 133
Спаржа 529, 534
Спорыш 258
Страусово перо 121
Стрелолист 334
Стрелолист трехлистный 337
Сурепа 10
Сурепица 10, 12
Сурепка 10
Сусак 332
Сусак зонтичный 332

Т

Таволга 311
Тагерес раскидистый 476
Тагетес 475
Тагетес отклоненный 476
Татарак 397
Татарская сабля 397
Татарское зелье 397
Татарское просо 233
Тимьян обыкновенный 452

Тимьян ползучий 451, 452
Тмин 385
Топинамбур 533, 538
Трава лечуха 168
Травка-муравка 258
Тростник 326, 327

Ф

Фасоль алая 570, 576
— многоцветковая 570, 576
Фимиамчик 452, 454

Х

Хвощ большой 160
— зимующий 161
— полевой 158
Хмель 551, 556
Хрен 101
Хрен обыкновенный 101
Хризантема 466
Хризантема корончатая 466
— многолистная 468
— посевная 466
— увенчанная 466

Ц

Целозия гребенчатая 525
— серебристая 525
Цикорий 128
Цикорий обыкновенный 128
— салатный 128
Цикута 25
Цинготная трава 99

Ч

Чабер 452, 454, 518

Чабрец 451
Чабрец ползучий 452
Чай освего 516
Частуха подорожниковая 337
Черемша 40
Чернобривцы 476
Чернобровки 476
Чернобыльник 415
Черноголовник 247
Черноголовник кровохлебковый 247
— многобрачный 247
Чернушка дамасская 566, 571
— полевая 568, 573
— посевная 568, 573
Чертово ребро 147
Чесночная горчица 91
Чесночник 91
Чесночник лекарственный 91
— черешчатый 91
Чина 352
Чина Гмелина 355
— клубневая 357
— луговая 352
— черная 353
Чирьевая трава 250
Чистец болотный 318, 320
— клубненосный 320
Чубушник 479
Чубушник венечный 480
— Лемуана 480
— обыкновенный 480
— тонколистный 480
Чумиза 345

Ш

Шавель малый 267
Шиповник 491

Шиповник Альберта 501
— коричный 491
— майский 491
— морщинистый 493
— собачий 491, 501
Ширококолокольчик 545, 549
Шнитт-лук 42
Шток-роза 240

Щ

Щавелек 267
Щавель 265
Щавель кислый 265
— курчавый 267
— обыкновенный 265
— прибрежный 269
— туполистный 267
Щетинник 343
Щетинник зеленый 343
— сизый 343
Щирица 230
Щирица белая 233
— голубоватая 233
— запрокинутая 231
— метельчатая 231
— обыкновенная 231
— угрюмая 233

Э

Эндивий 128
Энотера 346
Энотера миссурийская 346
— четырехгранная 346

Я

Яловец 403
Ярутка 15
Яснотка 431

Указатель латинских названий растений

A

Acorus calamus 396
Aegopodium podagraria 112
Agropyron repens 315
Alcea officinalis 245
— rosea 240
Alchemilla vulgaris 172
Alisma plantago-aquatica 337
Alliaria petiloata 91
Allium angulosum 38
— Ledebourianum 42
— nutans 42
— odorum 42
— oleraceum 40
— paradoxum 33
— proliferum 34
— rotundum 36
— sativum 34
— schoenoprasum 41
— ursinum 40
— victorialis 41
Amaranthus albus 233
— caudatus 516
— cruentus 233, 516

Amaranthus hypochondriacus 516
— lividus 233
— paniculatus 516
— retroflexus 231
— tricolor 516
Angelica archangelica 108
— sylvestris 108, 111
Anthriscus cerefollium 20
Anthriscus silvestris 22
Arctium lappa 135
— minor 135
— nemorosum 133, 135
— tomentosum 135
Armoracia rusticana 101
Artemisia absinthium 412
— vulgaris 415
Asparagus officinalis 529
Atriplex hortensis 223
— patula 228

B

Barbarea vulgaris 10
Bergenia crassifolia 458
Brassica campestris 12
Bulboschoenus maritima 331
Bunias orientalis 88
Butomus umbellatus 332

C

Calendula officinalis 461
Campanula lactiflora 549
— latifolia 549
— persicifolia 551
— rapunculoides 49
— rapunculus 47
— trachelium 549
Capsella bursa-pastoris 13

Caragana arborescens 482
Cardamine pratensis 93
Carum carvi 385
Celosia argentea 520
— cristata 520
Chamerion angustifolium 162
Chenopodium album 226
— bonus-henricus 224
— foliosum 230
— vulvaria 226
Chrisanthemum carinatum 466
Cichorium intybus 128
Cicuta virosa 25
Cirsum oleraceum 147
Cochlearia arctica 99
Coniun maculatum 25

D

Dolychos lab-lab 578

E

Elitrigia repens 315
Equisetum arvense 157
— hiemale 161
— majus 160

F

Filipendula hexapetala 311
— ulmaria 312, 314

G

Gagea lutea 43
— minima 45
Geum aleppicum 410
— rivale 410
— urbanum 408

Glechoma hederacea 448
Glyceria fluitans 341
— maxima 341
— plicata 341

H

Helianthus tuberosus 534
Hemerocallis fulva 524
Heracleum dissectum 107
— dulce 108
— sibiricum 105
— sosnovsky 103
Hibiscus abelmoschus 245
— sabdariffa 246
Humulus lupulus 551

I

Inula helenium 418

J

Jasione 546
Jumperus communis 403

L

Laportea bulbifera 81
Lathyrus tuberosus 357
— niger 353
— pratensis 352
Lemna minor 277
— trisulca 278
Lepidium campestre 97
— latifolium 97
— ruderale 96
Lobelia inflata 548

M

Malva 241
Malva mohielevansis 244
— neglecta 241
— pusilla 242
— sylvestris 244
Matteuccia struthiopteris 121
Medicago falcata 169
— sativa 171
Melilotus officinalis 425
Mentha aguatica 440
— arvensis 439
— crispa 440
— longifolia 439
— palustris 442
— pulegium 439
— spicata 440
— viridis 440
Monarda citriodora 511
— didima 508, 511
— fistulosa 511

N

Nasturtium officinale 86
Nigella arvensis 568
— damascena 566
— sativa 568

O

Oenothera biennis 346
Origanum vulgare 432
Oxalis fontana 272
— acetosella 269

P

Pastinaca sativa 392

Perilla frutescens 521
Phaseolus coccineus 571
Philadelphus coronarius 480
— tenuifolius 480
Phragmites communis 327
Phyteuma 546
Phyteuma spicatum 546
Pimpinella saxifraga 380
Plantago altissima 256
— lanceolata 255
— major 251
— media 256
Platicodon 545
Polygonum aviculare 258
— bistorta 260
— convolvulus 263
— dumetorum 263
— viviparum 262
Portulaca grandiflora 556
— oleracea 558
Poterium polygamum 247
— sanguisorba 247
Primula macrocalyx 29
— veris 27
— vulgaris 30
Pteridium aquilinum 116
Pulmonaria obscura 52

R

Raphanus zaphanistrum 17
Reynoutria sachalinensis 582
Robinia pseudo-acacia 486
Rosa canina 501
— centifolia 497
— damascena 497
— rugosa 493
— spinossima 493

Rosa acetosa 265
Rumex acetosella 267
— confertus 265
— crispus 267
— hydrolapathum 269
— obtusifolius 267

S

Sagittaria sagittifolia 334
Sambucus canadensis 540
— nigra 540
Sanguisorba officinalis 247
Scirpus lacustris 331
Sedum maximum 281
— purpureum 281
Setaria glauca 343
— italica 343
— viridis 343
Sisymbrium altissimum 96
— loeselii 94
— officinale 94
Sonchus arvensis 152
— oleraceus 150
Stachis palustris 320
Stellaria media 18

T

Tagetes erecta 476
— patula 476, 478
— signata 479
Taraxacum officinale 140
Taraxum kok-saghys 141
— officinale 141
Thlaspi arvense 15
Thymus serpillum 451
Tilia cordata 273
— plathyphyllos 275

Tragopogon orientalis 155
— pratensis 155
Trifolium hybridum 237
— pratense 234
— repens 237
Tropaeolum majus 469
— tenuifolia 470
Tussilago farfara 31
Typha angustifolia 325
— latifolia 322
— minima 325

U

Urtica cannabina 81
— dioica 82
— urens 85

V

Vicia cracca 359
— sativa 361
— septum 361
— tenuifolia 361
Vitis amurensis 560
— coignetiae 560
— sylvestris 560

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александров Б. А. Зеленые спутники. М., Московский рабочий, 1969.

2. Алексеев Ю. Е. и др. Травянистые растения СССР. М., Мысль, 1971.

3. Алексеев и др. Лесные травянистые растения. М., Агропромиздат, 1988.

4. Анпелков Н. Ботанический словарь. СПб., 1976.

5. Блюда из дикорастущей зелени. М., Госторгиздат, 1943.

6. Брежнев Д. Д., Коровина О. Н. Дикие сородичи культурных растений флоры СССР. Л., Колос, 1981.

7. Брусилов Б. П. Кулинарная смекалка. М., Панорама. 1993.

8. Верещагин В. И. и др. Полезные растения Западной Сибири. М. Л., изд. АН СССР, 1959.

9. Верзилин Н. По следам Робинзона. М., Детизд., 1953.

10. Вехов В. Н. и др. Культурные растения СССР. М., Мысль. 1978.

11. Ворошилов В. Н. Определитель растений Московской области. М., Наука. 1966.

12. Вульф Е. В., Малеева О. Ф. Мировые ресурсы полезных растений. Л., Наука, 1969.

13. Головкин Б. Н. О чем говорят названия растений. Ташкент, Мехнат, 1988.

14. Головкин Б. Н. и др. Декоративные растения СССР. М., Мысль, 1986.

15. Гринкевич Н. И., Сорокина А. А. Легенды и быль о лекарственных растениях. М., Наука, 1988.

16. Губанов Н. А. и др. Луговые травянистые растения. М., Агропромиздат, 1990.

17. Губанов И. А. и др. Дикорастущие полезные растения СССР. М., Мысль, 1976.

18. Гусев А. М. Целебные овощные растения. М., МСХА, 1991.

19. Даль В. Толковый словарь живого великорусского языка. М., Русский язык, 1989-1991.

20. Даниленко М. П. Как приготовить дома кондитерские и другие изделия из муки, сладкие блюда, варенье, соки и припасы на зиму. М., Госторгиздат, 1959.

21. Дары гор, степей и пустынь. Алма-Ата, Кайнар, 1990.

22. Дикие съедобные растения. Под редакцией Кенера Б. А., М. Л., АН СССР, 1941.

23. Доценко В. А. Овощи и плоды в питании. Л., Лениздат, 1988.

24. Домашнее приготовление вин, настоек, наливок, ликеров, пива. М., Восхождение, 1991.

25. Дудченко Л. Г. и др. Пряно-ароматические и пряновкусовые растения. Киев, Наукова думка, 1989.

26. Ермаков В. С. Лесные растения в вашем саду. М., Лесная промышленность. 1988.

27. Жуковский П. М. Культурные растения и их сородичи. М., Наука, 1950. Л., 1971.

28. Золотницкий Н. Ф. Цветы в легендах и преданиях. М., 1914.

29. Ивлев А. Н. Справочник-словарь овощевода. Л., Лениздат, 1981.

30. Измоденов А. Г. Лесная самобранка. Хабаровск, 1989.

31. Ипатьев А. Н. Овощные растения земного шара. Минск, Вышайша школа, 1966.

32. Касимцева С. Молоко и молочные продукты. Петропавловск-Камчатский, Камчатская книга, 1990.
33. Кауфман Н. Н. Московская флора. М., 1889.
34. Кенгис Р. П. Домашнее приготовление тортов, пирожных, печенья, пряников, пирогов. М., Пищевая промышленность, 1967.
35. Кибал Я. Специи и пряности. Прага, Артия, 1986.
36. Коновалов Н. А., Раскатов П. Б. Пищевые растения лесов. М., Гослестехиздат, 1944.
37. Кононков П. Ф., Бунин М. С., Конолкова С. Н. Новые овощные растения. М., Сельхозиздат, 1985.
38. Котт С. Сорные растения
39. Кощеев А. А. Напитки из дикорастущих плодов и ягод. М., Агропромиздат, 1991.
40. Кощеев А. К. Дикорастущие съедобные растения в нашем питании. М., Пищевая промышленность, 1980.
41. Кузнецова М. А., Резникова А. С. Сказания о лекарственных растениях. М., Высшая школа, 1992.
42. Кухня народов Кавказа. Под ред. Е. Шутовой. Минеральные Воды, Кавказская здравница, 1987.
43. Кучеров Е. В. Дикорастущие пищевые растения и их использование. Уфа, РИО Госкомиздата БССР, 1990.
44. Лаиска Д. Из леса и огорода - от весны до зимы. М., Профиздат, 1989.
45. Линде Г., Кноблох Х. Приятного аппетита. М., Пищевая промышленность, 1974.
46. Лихарев В. С. Лекарства с огорода. Саратов, Детская книга, 1993.
47. Ловкова М. Я., Рабинович А. М. и др. Почему растения лечат. М., Наука, 1990.
48. Маевский П. Ф. Флора средней полосы европейской части СССР. Л., Колос, 1964.
49. Маслов Н. Н. Кондитер, СПб., Гиппократ, 1992.
50. Машанов В. И., Покровский А. А. Пряно-ароматические растения. Агропромиздат, 1991.
51. Медицинская поэзия Средневековья. Сост. Шульц Ю. Ф. М., Интербук, 1992.

52. Михайлов В. С., Аношин А. В. Кулинарный калейдоскоп. М., Агропромиздат, 1991.

53. Михайлов В. С., Граве Д. Дешево и сердито. М., НКП, Имидж ЛТД, 1992.

54. Михайлов В. С. и др. Вегетарианские блюда. М., Экономика, 1982.

55. Михайлов В. С., Трумина Л. А. Растения на вашем столе. М., Советская Россия, 1983.

56. Молчанов Г. И. и др. Целебная вегетарианская кухня. М., Интербук, 1992.

57. Молоховец Е. Подарок молодой хозяйке. СПб., 1907.

58. Монастырская кухня. Сост. И. Степанова. Всероссийское бюро пропаганды художественной литературы. СП РСФСР. М., 1991.

59. Монтеверде Н. А. Ботанический атлас. СПб., 1909.

60. Муханова Ю. И. Зеленые культуры. М., Московский рабочий, 1989.

61. Негря И., Бушкэ Ф. Румынская кухня. Бухарест, 1985.

62. Никитинский Я. Я. Суррогаты и необычные в России источники пищевых средств растительного и животного происхождения. М., Госплан, 1921.

63. Павлов Н. В. Дикие полезные и технические растения СССР. М., 1942.

64. Паллас Н. С. Описание и изображение растений Российского государства. СПб., 1786.

65. Папоротник. Заготовка папоротника. Блюда из папоротника. Петропавловск-Камчатский. Камчатская книга, 1991.

66. Петров В. В. Мир лесных растений. М., Наука, 1978.

67. Полезные растения Западной Сибири и перспективы их нитродукции. Под ред. Соболевской К. А. Новосибирск, Наука, 1972.

68. Полянский И. И. Ботанические экскурсии. М., Просвещение, 1968.

69. Похлебкин В. В. Национальные кухни наших народов. М., Пищевая промышленность, 1980.

70. Растительные ресурсы СССР. Т. 1-7, М.-Л., Наука, 1984-1993.

71. Рендюк Т. О. и др. Оздоровительные чаи. М., Марка Лашур, 1993.

72. Роллов А. Х. Дикорастущие растения Кавказа, их распространение, свойства и применение. Тифлис, 1908.

73. Свиридоновы Г. и М. Растения и здоровье. М., Профиздат, 1992.

74. Смирнов А. В. Мир растений. М., Молодая гвардия, 1979-1982.

75. Соколов С. Я., Залютаев И. П. Справочник по лекарственным растениям. М., Медицина. 1988.

76. Соловых З. Х. Капустные овощи и блюда из них. М., Агропромиздат, 1989.

77. Сто двенадцать обедов. М., изд. Сытина, 1907.

78. Стрижев А. Н., Гарибова Л. В. Дары подмосковного леса. М., Московский рабочий, 1989.

79. Тинькова Г. Н. По рецептам прабабушек. М., Московская правда. 1990.

80. Усуненко Н. В. Дары уссурийской тайги. Хабаровское изд., 1975.

81. Шлотгауэр С. Д., Мельникова А. Б. Они нуждаются в защите. Редкие растения Хабаровского края. Хабаровское книжное изд-во, 1990.

82. Шредер Р. И. Русский огород, питомник и плодовый сад. СПб., 1901.

83. Юрченко Л. А., Василькевич С. И. Пряности и специи. Минск. Полымя, 1989.

84. Я никого не ем. М., Московский рабочий, 1991.

1. Bieniecka-Birula, M, 365 Zup, Watra, Warszawa, 1977
2. Bieniecka-Birula, M., Ziola i przipra wi mojej kuchni, Watra, Warszawa,1977.
3. Borzyminska, Z., Gawikowski, K., Macinska, W., Kuchnie aziatyckie, Watra, Warszawa,1978
4. Cieslak, J., Domowy wyrob win, Watra, Warszawa, 1974
5. Débski, H., Bukiet z warzyw, Watra, Warszawa, 1983
6. Foerster, R., Enrus der Graser und Farne in die Gärten, Neuman Verlag, Leipzig, 1988
7. Geheimnisse und Helkrafte der Pflanzen, Das Beste, Zürich-Stuttgart-Wien, 1978
8. Keiser, W.D. Vetter R.R., Bluten aus Swiebeln und Knollen, Neuman Verlag, Leipzig, 1985
9. Linde, G. und E. Von Anis bis Zimt, Verlag für die Frau, Leipzig, 1985
10. Phillips, R., Wild food, Pan, London, 1980
11. Rix, M., Phillips, R. The bulb book, Pan, London, 1981
12. Romvary, V. Rosliny przyprawowe i przipra wi w wengerskej kuchni, Panstwowe wydawnictwo ronieze i lesne, Warshawa, 1988
13. Tanaka's cyclopedia of edible plants of the world, Keigaku Publishing Co, Osaka, 1975
14. Usher, G., A dictionary of plants used by man, Constable, London, 1974