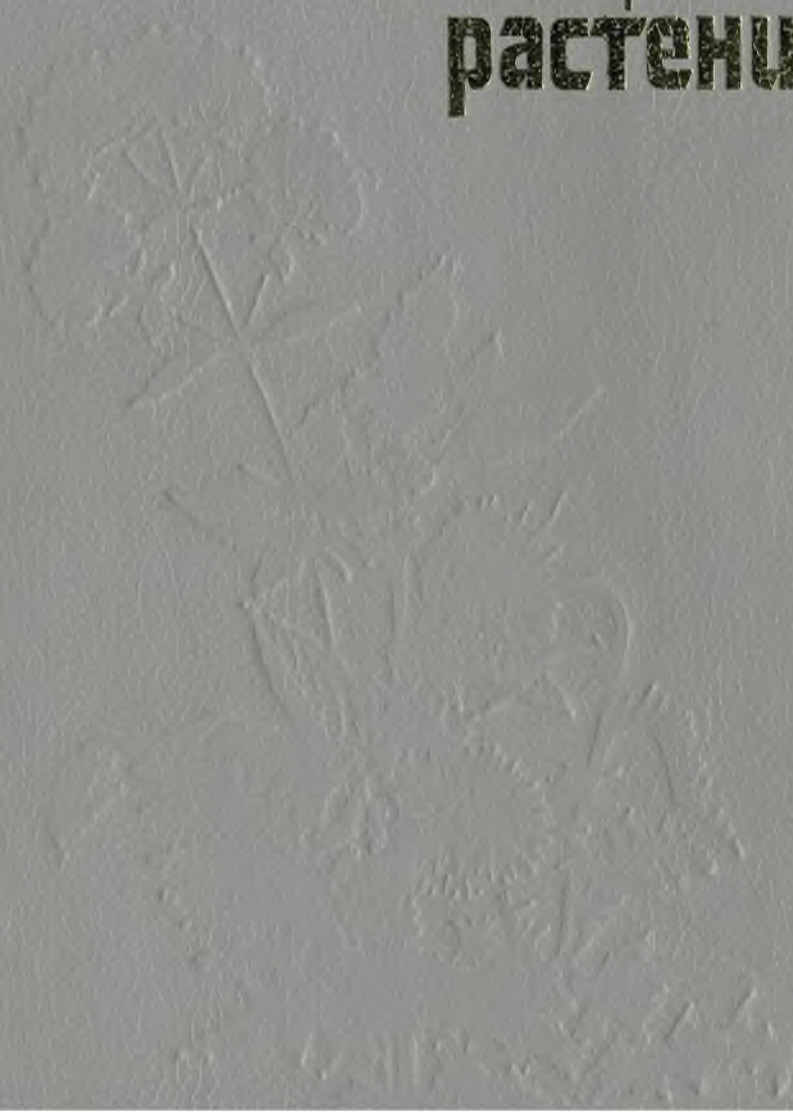


Ф.В.Федоров

Дикорастущие пищевые растения



*Посвящается светлой памяти
жены моей Елены Николаевны Гриненко,
оказавшей мне при жизни большую
помощь в создании этой книги*

Автор



Федоров Федор Владимирович родился в 1908 году в селе Ходары Шумерлинского района Чувашской АССР. Окончил Чувашский сельскохозяйственный институт. Ему присвоена квалификация ученого агронома. По опыту работы — журналист. Участник Великой Отечественной войны. Награжден двумя орденами (Отечественной войны II степени, Красной звезды) и одиннадцатью медалями. Более 50 лет занимался пропагандой сельскохозяйственных и биологических знаний. Им написаны и изданы десятки листовок, плакатов, брошюр и книг. Особой популярностью в стране пользуется его книга «Грибы», которая за последние 15 лет издавалась в Москве и Чебоксарах пять раз. Умер в 1991 году.

Ф.В.Федоров

Дикорастущие **пищевые растения**

Издание второе,
переработанное и дополненное

Чебоксары
Чувашское книжное издательство
1993

Рецензент первого издания
доктор мед. наук профессор
В. Л. Сусликов

- Федоров Ф. В.**
Ф 33 Дикорастущие пищевые растения. (Издание второе, переработанное и дополненное). — Чебоксары: Чуваш кн. изд-во, 1993. — 215 с., ил.

В книге описано более 230 видов дикорастущих пищевых и пряно-вкусовых растений Поволжья и центральной части России. Для каждого вида приводятся ботаническое описание и пищевая характеристика, сообщается о сроках и способах заготовки и переработки растений в домашних условиях, а также даются рецепты по кулинарному использованию. Для наиболее ценных растений даны краткие рекомендации по введению их в культуру. Издание богато иллюстрировано цветными рисунками.

Рассчитана на широкий круг читателей.

ББК 41.8

Ф $\frac{3704020000}{М 136(03)-93}$ 69—93

© Чувашское книжное издательство, 1993 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	7
------------------	---

I. ОБЗОР ВАЖНЕЙШИХ ДИКО- РАСТУЩИХ СЪЕДОБНЫХ РАСТЕНИЙ ЧУВАШИИ.....	9
--	----------

Пищевое значение культивиру- емых декоративных растений	135
---	-----

II. ЗАГОТОВКА И ПЕРЕРАБОТКА ДИКОРАСТУЩИХ РАС- ТЕНИЙ И ПЛОДОВ.....	145
--	------------

Переработка и хранение дико- растущих растений.....	146
Переработка дикорастущих плодов и ягод	152
Приготовление соков.....	161
Особенности приготовления некоторых соков	163
Заготовка чая из дикорастущих трав	166
Приготовление кофейного порошка	168

III. КУЛИНАРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИКОРАСТУЩИХ ПИЩЕВЫХ РАСТЕНИЙ..... 169

Правила обработки зелени	170
Паста для бутербродов	—
Салаты и винегреты	171
Особенности приготовления некоторых салатов	172
Первые блюда	180
Вторые блюда	189
Соусы для тушеной и вареной зелени	200
Соусы из дикорастущих расте- ний	201
Начинки для пирогов	203
Сладкие блюда	204
Витаминно-ароматические и ле- чебные напитки из дикорастущих растений	208

Литература	214
------------------	-----

ПРЕДИСЛОВИЕ

Использование дикорастущих съедобных растений имеет важное народнохозяйственное значение. Они могут служить прекрасным дополнением к овощам, фруктам и другим продуктам растительного происхождения. Употребление в пищу дикорастущих растений позволит существенно разнообразить, обогатить и улучшить рацион.

Установлено, что они оказывают благотворное влияние на организм человека: усиливаются окислительно-восстановительные процессы, увеличивается щелочной запас крови и содержание аскорбиновой кислоты в органах. В связи с этим повышается сопротивляемость организма к неблагоприятным условиям среды, улучшается самочувствие, повышается работоспособность человека.

Пищевое достоинство дикорастущих растений состоит в том, что они, как и культурные овощи, содержат белки, жиры и углеводы, а также биологически активные вещества: витамины (А, В₁, В₂, С, РР и др.), минеральные соли и органические кислоты, необходимые для нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Исследования ученых показали, что некоторые дикорастущие съедобные растения по содержанию витаминов и минеральных веществ превосходят культурные овощи. Так, борщевик сибирский, крапива двудомная, одуванчик обыкновенный, купырь лесной содержат каротина (провитамина А) в 3 раза больше, чем огородный шпинат, в 5—6 раз больше, чем кочанный салат. Первоцвет лекарственный, шиповники иглистый и коричный по содержанию витамина С (аскорбиновой кислоты) в 4—11 раз превосходят такие овощи, как овощной горох, брюссельская капуста, кольраби,

петрушка, укроп. Особая ценность диких витаминных растений в том, что они дают продукцию в самые ранние сроки — весной, когда еще нет свежих овощей и особенно остро ощущается недостаток витаминов. Некоторые дикорастущие пищевые растения очень богаты микроэлементами. Наибольшее содержание железа, титана, хрома отмечено в мяте полевой, меди — в мать-и-мачехе, марганца — в иван-чае, бора — в дуднике лесном, молибдена — в свербиге восточной. Для приготовления вкусной и питательной пищи используют такие дикорастущие ароматические и пряно-вкусовые растения, как бедренец-камеломка, гравилат речной, дягиль, зубровка душистая, пижма обыкновенная, полынь горькая и др. Листья, цветы, плоды, корни и другие части этих растений содержат ароматические эфирные масла, глюкозиды, тонические вещества и другие сложные органические соединения, которые улучшают вкус и запах блюд, возбуждают аппетит, усиливают усвояемость пищи и обмен веществ в организме. Многие из растений этой группы можно употреблять в качестве пряностей при засолке и мариновании овощей и грибов. Значительный интерес представляют дикорастущие напитокные растения. Умело приготовленные из них чай, кофе или другие напитки приятны на вкус, ароматны, а главное, полезны. Особенно это относится к растениям, которые обладают целебными свойствами или стимулирующим действием. Значение дикорастущих плодов и ягод общеизвестно. Они содержат сахара, крахмал, минеральные вещества, органические кислоты, а также обладают высокими вкусовыми качествами. Их используют в пищу как в свежем, так и в консервированном виде. Потребление диких плодов и ягод повышает устойчивость организма человека к инфекционным возбудителям, задерживает отложение извести, кристаллов мочевой кислоты и других ядовитых веществ в организме. Особенно полезны соки из дикорастущих плодов,

ягод и зелени. Они возбуждают деятельность желез пищеварительного тракта и тем способствуют лучшему усвоению белков, жиров и других элементов пищи. Соки некоторых растений имеют тоническое и лекарственное значение. Например, соки листьев и корней подорожника и молодых листьев одуванчика обладают тонизирующим свойством и уменьшают количество холестерина в крови. Березовый сок — прекрасное средство для укрепления зубов. Исключительную ценность представляют лесные орехи, богатые легкоусвояемыми жирами и белками. По содержанию жиров они превосходят такие масляные культуры, как подсолнечник, лен, конопля, а белков у них намного больше, чем в мясе, яйцах и бобах. На территории региона произрастает более 250 видов дикорастущих съедобных растений. Некоторые из них с незапамятных времен употребляются в пищу. Особой популярностью пользуются такие растения, как крапива двудомная (вѣлтѣрен), сныть обыкновенная (серте), борщевик сибирский (пултӑран), дикие луки (ыхрути, ана суханѣ), дудник лесной (шӑма кѣпси), дягиль лекарственный (уа кѣпси), щавель кислый и пирамидальный (йӑс кӑшкар) и др. Эти травы собирают почти в каждой чувашской деревне для заправки супов, щей, салатов, приготовления начинок для пирогов и т. п. В значительных количествах население республики заготавливает их в природе. Однако ресурсы пищевых растений природной флоры используются пока недостаточно. Из 250 видов съедобных растений массовое применение в пищу находят не более трех десятков. Объясняется это, прежде всего, незнанием многих дикорастущих пищевых трав, неумением определять их в природе. Помочь любителям «зеленой кухни» ознакомиться с составом малоизвестных пищевых растений природной флоры, рассказать о способах заготовки, переработки, хранения и использования их, а также дать некоторые сведения о возможности введения наиболее ценных из них в культуру — главное назначение этой книги. Предназначена для широкого круга читателей.

Обзор важнейших дикорастущих съедобных растений Чувашии

Описание

Пищевое использование

Сроки и способы заготовки

Культуры

Пищевое значение
культивируемых растений



**АЛТЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ИЛИ
АПТЕЧНЫЙ
СИПЛЁ ШАПАР КУРАКЁ**
Althaea officinalis.

Многолетнее травянистое растение сем. мальвовых. В Чувашии встречается изредка около Козловки, Маринского Посада и в других местах. Растет на влажных почвах в пойменных лугах, по берегам рек, ручьев, в прибрежных кустарниках.

Растение светло-зеленое, в верхней части бархатисто-шелковистое от многочисленных, почти звездчатых волосков. Корневище короткое, толстое, многолопастчатое, с мясистыми и ветвистыми корнями. Стебли прямые, простые или слабоветвистые, 90—125 см высотой, цилиндрические, зеленые, иногда грязно-пурпурные в основании. Листья очередные, черешковые; нижние и средние — трех-пятилопастные, по краю городчато-пильчатые, 5—15 см длиной и 3—12 см шириной; верхние — продолговато-яйцевидные, цельные. Прилистники узко-ланцетные или линейные, опадающие. Цветки правильные, пятилепестные, бледно-розовые или белые, на коротких цветоножках, скучены на верхушках стеблей или ветвей и в пазухах листьев в кистевидных метельчатых соцветиях. Чашечка 6—12 мм длиной, из пяти листочков, с подчашием из 6—12 листочков. Лепестки венчика 8—20 мм длиной, 6—17 мм шириной, выемчатые, в основании сужены. Тычинки многочисленные, сросшиеся нитями, фиолетовые. Плоды — дисковидные, приплюснутые, сборные, состоящие из 15—25 плодиков-семянков, 2,5 мм длиной. Семянки почковидные, темно-бурые, голые, гладкие.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет с июля по август. Семена созревают в сентябре.

Размножается семенами, а также вегетативно (однолетними корнями и частями корневища с почками).

Пищевое использование. В пищу используют боковые нежные корни, свежие и сушеные, в измельченном и отваренном виде. Они содержат до 37% крахмала, более 10% сахара, 11% пектина и 1,5% жира. В свежих корнях содержится витамин С. Из сухих корней, измельченных в крупу, варят сладкие каши на молоке или кисели. Свежие корни, запанированные в муке или панировочных сухарях, тушат или жарят, из них готовят также цукаты, засахаренные в сахарной пудре.

Свежие листья богаты витаминами. Их используют для салатов, супов, зеленых щей и для приготовления каротинной пасты. Незрелые плоды также съедобны в свежем и вареном виде.

Сроки и способы заготовки. Собирают молодые листья алтея для салатов, супов, щей и пасты по мере надобности в мае—июне, до начала цветения растений. Корни убирают поздней осенью или ранней весной, до начала вегетации растений. Для этого вокруг куста осторожно, чтобы не повредить корневую систему, почву подкапывают лопатой или вилами и срезают нежные боковые корни, оставляя деревянистый главный корень на месте. С выкопанных корней удаляют землю, головчатые части корневищ обрезают и отбрасывают. После этого корни промывают на воздухе, очищают от коры и сушат в теплом, хорошо проветриваемом помещении или в духовке при температуре не выше 40°C. Толстые части корней (свыше 15 см в диаметре) перед сушкой разрезают вдоль. Высушенные корни должны иметь влажность не выше

14%. Хранят их в мешках в сухом помещении.

Сбор семян алтея лекарственного в природе начинают в сентябре, когда на растениях побуреет более половины завязей. Собранные семенники просушивают, обмолачивают и провеивают. Семена хранят в пакетах или мешочках в сухом месте.

Культура алтея лекарственного. В природных условиях алтей встречается довольно редко — единичными экземплярами или небольшими группами. Поэтому естественные заросли его следует использовать только для сбора семян. Для пищевых целей его рекомендуется выращивать на приусадебных участках, в коллективных садах и огородах.

Алтей лучше высаживать рассадой. Семена высевают рано весной на рассадных грядках с плодородной почвой, удобренной перепревшим навозом. Для повышения всхожести перед посевом их замачивают на 3—4 ч в чистой воде, нагретой до 40° С. В течение двух суток эту процедуру повторяют 2—3 раза. Затем их высевают рядами, заделывая на глубину 1,5—2 см.

После того как всходы хорошо разовьются и на них появятся несколько настоящих листьев, рассаду можно высаживать на постоянное место, оставляя между рядами 60—90 см, а между растениями — 60—40 см. Алтей требует солнечного местоположения и хорошо удобренной, рыхлой почвы. Поэтому перед ее обработкой на участок вносят органические удобрения, лучше перегной или компост, из расчета 400 кг на 1 м², а также суперфосфат — 3 кг и хлористый калий — 1,0 — 1,2 кг на 100 м².

Уход за растениями состоит из прополки, рыхления междурядий и поливки в засушливое

время. Полив надо сочетать с подкормкой растворами аммиачной селитры или мочевины из расчета 25 г на ведро воды. Осенью, чтобы предохранить культуру от вымерзания, ее мульчируют торфяной крошкой или перегноем.

БЕДРЕНЕЦ—КАМНЕЛОМКА КУШАК КЕПСИ

Pimpinella saxifraga L.

Многолетнее травянистое растение сем. зонтичных. В республике встречается всюду: на лугах, лесных опушках и полянах, между кустарниками, по межам, обочинам дорог, на склонах, около жилья.

Растение голое или опушенное короткими волосками. Корневище многоглавое, ветвистое, бурое, с кольчатыми листовыми следами. Корни на разрезе синеют. Стебли 20—100 см высотой, с розеткой прикорневых листьев, прямостоячие, круглые, полые, слабобороздчатые, сверху ветвистые. Розеточные и нижние стеблевые листья на длинных черешках, непарноперистые, с округло-яйцевидными, зубчатыми тупыми листочками. Стеблевые листья с узкими долями. Цветки мелкие, белые, реже розовые, собраны в сложный 6—15-лучевой зонтик. Обертка и оберточек у зонтика нет. Чашечка цветка состоит из зубчиков, лепестков и тычинок (по 5). Пестик один. Плод — двусемянка яйцевидно-округлой формы, голая, до 2,5 мм длиной, темно-коричневая. Плодики с продольными ребрами.

Вегетирует с апреля по сентябрь. Цветет в июне—августе. Семена созревают в августе—сентябре. Размножается семенами.

Пищевое использование. Листья, стебли, корни и семена бедренца-камнеломки используют

в кулинарии. Зелень бедренца благоприятно действует на пищеварение, возбуждает аппетит. Из свежих молодых листьев и стеблей готовят салаты, винегреты; как пряные приправы они хороши для смешанных салатов и к таким нежным овощам, как молодая морковь, цветная капуста, зеленый горошек и др. Их применяют как пряность при засолке овощей: огурцов, помидоров и др. и для получения острых маринадов. Из них варят также пюре, кладут в супы и ботвинью. На Кавказе листья бедренца добавляют в плов для придания емупряного вкуса и запаха, а также используют для приготовления домашней колбасы. В западной Европе ими заправляют специальное блюдо, так называемый «гамбургский суп». Сухие листья могут служить заменителем чая. Корни употребляют в свежем и сушеном виде как приправу к мясным и овощным блюдам. В кондитерском производстве, чаще всего в хлебопечении, бедронец применяют для ароматизации изделий. Высушенные и размолотые семена используют в кулинарии как пряность вместо аниса, в супах, борщах, мясных и рыбных блюдах.

Сроки и способы заготовки. Листья и стебли бедренца для употребления в свежем виде срезают, пока они молодые и нежные. Для сушки листья собирают с мая до начала цветения растений. Затем их сортируют, очищают от посторонних примесей и сушат в тени. Хранят в стеклянной закрытой посуде.

Корневище с корнями заготавливают обычно весной или поздней осенью, после увядания растений. Выкопанные корни отмывают от почвы, разрезают на кусочки и сушат на чердаке или под навесом. Сухие корни

хранят в коробках или ящиках, выложенных изнутри бумагой.

Семена собирают в августе или в начале сентября, когда часть плодов на растениях побуреет. Зонтики срезают ножницами, связывают в снопики и развешивают под навесом для просушки и дозаривания. Затем их обмолачивают, просеивают и очищают от примесей.

Культура бедренца—камнеломки. К почвенным и климатическим условиям бедронец не слишком требователен. Ни холодов, ни засухи это растение не боится, но лучшие урожаи корней и зелени дает при посеве на открытых солнечных местах. Семена бедренца можно высевать на грядку под зиму или ранней весной, рядками с междурядьями 20—25 см. После появления всходов растения прореживают на расстоянии 10—15 см друг от друга. Уход за посевами состоит из рыхления междурядий, прополки и весенней подкормки растений минеральными удобрениями.

БЕРЕЗА ПОВИСЛАЯ ИЛИ БОРОДАВЧАТАЯ ШАТРА ХУРЪН

Betula pendula Poth.
(*B. Verrucosa* Ehrh.)

Листопадное дерево сем. березовых. Одна из наиболее распространенных пород в нашей республике. Нередко образует чистые березняки, растет также в смешанных с другими породами насаждениях.

Ствол до 30 м высотой, до 80 см в диаметре, прямой, часто с плакучими (повислыми) ветвями. Кора белая, серая, гладкая, на старых деревьях глубокотрещиноватая, черная на нижней части ствола. Молодые ветви красновато-бурые, голые, усеяны смолистыми бородавочка-

ми (железками). Почki яйце-видно-конусовидные, прямые, блестящие, слегка пестрые, голые, клейкие. Листья голые, на длинных черешках, треугольно-яйцевидные, ромбические, с прямым или ширококлиновидным основанием и остро оттянутой верхушкой, тонкокожистые, по краю двоякозубчатые, до 7 см длиной и до 5 см шириной. Растение однодомное, с раздельнополыми цветками, собранными в сережки. Тычиночные сережки до 6 см длиной, повислые, желтые, размещены на концах удлинённых побегов. Пестичные сережки зеленые, появляются из почек. Плод — продолговато-эллиптический орешек, снабженный двумя крылышками. Крылышки в 2-3 раза шире орешка.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет одновременно с распусканием листьев в апреле—мае. Семена созревают в августе—сентябре. Размножается семенами.

БЕРЕЗА ПУШИСТАЯ ТЁКЛЁ ХУРЪН

Betula pubescens Ehrh.
(*B. alba* L.)

Встречается в тех же местах, что и береза повислая. Отличается от нее опушенностью побегов, белой корой у основания ствола и рядом других признаков.

Ствол до 20 м высотой, покрыт белой, гладкой, расслаивающейся корой. Ветви короче, чем у березы повислой, направлены вверх и в стороны, несвисающие, молодые побеги красновато-бурые, без смолистых бородавок, пушистые. Листья кожистые, снизу опушенные (иногда лишь в уголках жилок), яйцевидные, ромбически-яйцевидные, при основании округлые или сердцевидные, с зубчатыми

краями, сверху лоснящиеся, 4—6 см длиной. Молодые листья клейкие. Тычиночные сережки сидячие, по 2—3 на концах ветвей, повислые. Плод — продолговатый орешек, крылышки в 1,5 раза шире его.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет в апреле—мае. Семена созревают в августе—сентябре. Размножается семенами.

Пищевое использование. Весной, за месяц до появления листьев и цветения, у березы начинается сокодвижение. Березовый сок содержит 0,5—2% сахаров, органические кислоты, соли калия, кальция и железа. Сок можно использовать в качестве освежающего напитка, консервировать, путем выпаривания превращать в густой сироп, который добавляют в хлебобулочные изделия для придания им сладости. Из березового сока готовят шипучий напиток и уксус.

Финские врачи выявили лечебные свойства березового сока. Сладкие сиропы, приготовленные из него, не только предупреждают кариес зубов, но даже останавливают его развитие. Поэтому березовый сок, а также сиропы и леденцы из него рекомендуются для профилактики заболевания зубов у детей. Свежий и консервированный березовый сок благоприятно влияет на обмен веществ, способствует выведению из организма вредных шлаков. Он также рекомендуется как укрепляющее средство при заболевании легких. Листья березы богаты каротином. Они могут служить сырьем для получения каротиновой пасты. Молодые распускающиеся клейкие личинки иногда добавляют в салаты.

Сроки и способы заготовки. Добыча березового сока должна производиться на лесосеках, подлежащих рубке и только с

разрешения органов лесной охраны. Самовольный промысел березового сока категорически запрещен!

Технология заготовки березового сока очень проста (рис. 1). Для подсочки выбирают деревья диаметром не менее 15—20 см, с хорошо развитой кроной. На высоте 35 см от корневой шейки на дереве высверливают 1—2 канала диаметром 1 см и глубиной 2—3 см, с небольшим наклоном к земле. Стенки канала защищают и в отверстие плотно вставляют желобок из нержавеющей стали. На него надевают резиновый шланг длиной 30—35 см и диаметром 1 см. Другой конец шланга вставляют в отверстие, проделанное в полиэтиленовой крышке, закрывающей трехлитровую банку (сокоприемник). Во время интенсивного сокодвижения в течение суток трехлитровая банка наполняется дважды.

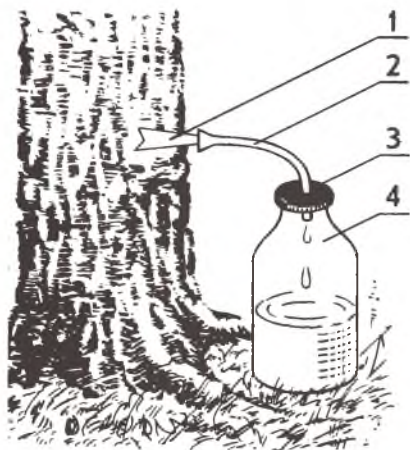


Рис. 1. Закрытый способ подсочки березы. 1. Металлический желобок. 2. Резиновый шланг. 3. Полиэтиленовая крышка. 4. Сокоприемник.

Сбор сока производят рано утром и поздно вечером. С наполненной банки полиэтиленовую крышку со шлангом снимают, сок переливают в другую посуду, а освободившийся сокоприемник хорошо промывают чистой водой и устанавливают на прежнее место.

Выделение сока обычно прекращается с началом появления листьев. По окончании подсочки все оборудование снимают, а просверленные на деревьях отверстия замазывают садовым варом.

БОДЯК БОЛОТНЫЙ ШУРЛАХ ПИСЕНЁ

Cirsium palustre (L.) Scop.

Многолетнее или двулетнее травянистое растение сем. сложноцветных. Растет на влажных лугах, в заболоченных лесах и кустарниках.

Все растение с жесткими шипами. Стебель 60—250 см высотой, полый, крылатый, пушисто-паутинистый, в верхней части ветвистый. Листья очередные, мягкие, линейно-ланцетные, глубоко-перистораздельные, с 2—3-лопастными долями, по краю щетинистые. Нижние листья черешковые, остальные — сидячие. Цветки в мелких корзинках до 1,5 см в диаметре, собранных в метельчатое соцветие. Корзинки на коротких ножках. Плод — продолговатая семянка, около 3 мм длины, голая, пурпуровая, ребе беловато-лиловая, с грязновато-белым хохолком. Корень толстый, деревянистый, бурый.

Вегетирует с апреля по сентябрь. Цветет в июле—августе. Семена созревают в августе—сентябре. Размножается семенами.

БОДЯК ОБЫКНОВЕННЫЙ
ХЫТ СУЛСАЛЛА ПИҢЕН
Cirsium vulgare (Savi) Ten.

Двулетнее травянистое растение сем. сложноцветных. Встречается по всей республике как сорняк на огородах, около жилищ, заборов, на пустырях, пастбищах, вдоль дорог. Засоряет посевы многолетних трав.

Стебель 60—180 см высотой, 1,8—2 см в поперечнике, ветвистый, бороздчатый, паутинистопушенный, с широкими колючими крыльями. Листья продолговатые или ланцетные, глубоко-выемчато-зубчатые, с колючками, жесткие, с верхней стороны с прижатыми щетинками, с нижней — тонковолочные, иногда голые. Цветки лиловые или малиновые, собраны в яйцевидные корзинки длиной 3—5 см и до 2 см в поперечнике. Корзинки одиночные, на колючих крылатых ножках. Листочки обертки паутинистые, шиловидные, колючие. Плод — семянка, 3—4 мм длиной, косообратно-яйцевидная, с продольными штрихами, с белым хохолком из перистых волосков. Корни веретенообразные, стержневые.

В первый год образует розетку листьев, на второй вегетирует с апреля по октябрь. Цветет с июля до сентября. Семена созревают в конце августа — сентябре.

БОДЯК ОГОРОДНЫЙ
ПАХЧА САР ПИҢЕН
Cirsium oleraceum (L.) Scop.

Многолетнее травянистое растение сем. сложноцветных. Часто встречается в сырых лесах, кустарниках, оврагах, по берегам рек, болот, на торфянистых лугах.

Стебель 60—200 см высотой, прямой, ветвистый, хорошо об-

лиственный, бороздчатый, голый. Листья очередные, мягкие, с тонкими и короткими колючками; нижние — крупные, черешковые, перистораздельные, с продолговато-яйцевидными долями; стеблевые — узковидно-стебель-объемлющие; верхние — яйцевидно-ланцетные, крупно-зубчатые. Все цветки трубчатые, желтовато-зеленые, собраны в корзинки. Корзинки на коротких, паутинистых ножках, скучены на верхушке стебля по несколько штук вместе и окутаны яйцевидными, бледно-желтыми или зеленовато-белыми листьями. Листочки обертки ланцетные, с колючей верхушкой. Плод — семянка с хохолком из перистых волосков. Корневище горизонтальное, с нитевидными корнями.

Вегетирует с апреля по сентябрь. Цветет в июле, около трех недель. Семена созревают в августе — сентябре.

БОДЯК ПОЛЕВОЙ
ИЛИ РОЗОВЫЙ ОСОТ
КЁРЕН ПИҢЕН
Cirsium arvense (L.) Scop.

Многолетнее травянистое растение сем. сложноцветных. Один из самых злостных сорняков. Растет в посевах полевых культур, на паровых полях, огородах, садах, залежах, мусорных местах, по берегам рек, озер.

Стебель 60—100 см высотой, прямой, ветвистый, бороздчатый или ребристый, голый или слегка паутинистый, плотный. Листья очередные, сидячие или короткочерешковые, ланцетные или продолговато-ланцетные, более или менее глубоковыемчатые, по краям колюче-реснитчатые, до 20 см длиной: 5—6 см шириной. Цветки лилово-пурпурные, собраны в корзинки яйцевидной формы, до 2 см в диаметре, сидящие на паутинистых

ножках. Бодяк полевой — растение двудомное: в одних корзинках только женские цветки, в других — только мужские. Плод — продолговатая семянка, 3 мм длиной, сжатая с боков, голая, с длинным опадающим хохолком из перистых волосков. Корневище ползучее, сильно развитое, глубоко залегающее в почве.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет с половины июня до сентября. Семена созревают в сентябре—октябре. Размножается семенами и вегетативно (корневыми отпрысками).

БОДЯК РАЗНОЛИСТНЫЙ ТЁРЛЁ СУЛСЃЛЛӐ ПИСЕН

Cirsium heterophyllum (L.) H:ll.

Многолетнее травянистое растение сем. сложноцветных. Встречается по сырым лесным лугам и полянам, по берегам лесных речек, сырым кустарникам.

Стебель 25—150 см высоты, прямостоячий, простой, вверху ветвистый, паутинистый. Листья крупные, прикорневые и нижние стеблевые — эллиптические или продолговато-эллиптические, на широких черешках, остальные — эллиптически-ланцетные или узколанцетные, сидячие. Цветки темно-пурпуровые. Корзинки 3—4 см в поперечнике, одиночные, на удлинённых веточках. Плод — семянка, продолговатая или продолговато-яйцевидная, 4—5 мм длиной, с грязновато-белым хохолком. Корневище толстое, узловатое, горизонтальное, ползучее.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет в июне. Семена созревают в июле—августе. Размножается семенами и отрезками корневищ.

Пищевое использование. Молодые побеги и листья описан-

ных выше бодяков съедобны. Их можно употреблять в виде салатов, использовать для заправки супов, борщей, а также для пюре к различным вторым блюдам. У бодяка огородного как овощ используется и корневище.

Сроки и способы заготовки. Молодые побеги и листья заготавливают по мере надобности с начала вегетации приблизительно до конца июня. Позже листья и стебли бодяков становятся грубыми и непригодными в пищу. Корневище бодяка огородного можно выкапывать рано весной и осенью, после окончания вегетации.

БОРОДАВНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ ШЕПЁН КУРӐКЁ

Lapsana communis L.

Однолетнее травянистое растение сем. сложноцветных. Растет в сырых лесах, на полянах, в кустарниках, оврагах, залежах, долинах рек, на полях, в садах и огородах, как сорняк — в посевах.

Стебель 20—120 см высотой, прямостоячий, цилиндрический, полый, сверху борозчатый и ветвистый. Листья мягкие, нижние — лировидные, с крупной округло-сердцевидной конечной долей и несколькими убывающими по величине к основанию черешка долями. Остальные листья сидячие, ланцетные, продолговато-ланцетные, зубчатые. Цветки лимонно-желтые, язычковые, собраны в мелкие продолговатые корзинки 5—7 мм длиной и 3—4 мм шириной. Плоды — семянки, светло-буроватые или беловато-зеленые, без хохолков, с двумя ребрышками, до 4 мм длиной. Корень веретенообразный.

Цветет с июня до августа. Семена созревают в августе—сентябре. Размножается семенами.

Пищевое использование. Молодые листья и побеги содержат 84 мг% каротина на сухой вес или 16 мг% — на сырой. Это больше, чем в корнеплодах моркови. Молодую зелень бородавника можно использовать для салатов, супов, а также для приготовления каротинной пасты.

Сроки и способы заготовки. Молодые листья и побеги собирают в июне по мере надобности. Для каротинной пасты листья заготавливают с июня до начала бутонизации и цветения растений.

БОРЩЕВИК СИБИРСКИЙ ПУЛТЪРАН *Heracleum sibiricum* L.

Двулетнее или многолетнее травянистое растение сем. зонтичных. Встречается повсеместно на лугах, полях, опушках леса, вырубках, в садах и огородах, по берегам рек, в зарослях кустарников.

Стебель 40—200 см высотой, ребристый, покрыт жесткими волосками, голый, вверху голый, ветвистый. Листья крупные, перисторассеченные, с 3—7 крупными шершавыми долями, по краям зубчатые. Нижние листья черешковые, верхние — почти сидячие. Листовые влагалища вздутые и охватывают стебель. Цветки зеленоватые или желтовато-зеленоватые, собраны в крупные, многолучевые зонтики. Общей обертки нет. Оберточки малых зонтиков состоят из многочисленных, узколинейных листочков. Плод — сплюснутая семянка, 6—10 мм длиной, окаймленная кожистой оторочкой. Корень толстый, веретеновидный, ветвистый.

Вегетирует с апреля по сентябрь. Цветет с начала июня в течение 20—40 дней. Семена созревают в июле—августе. Раз-

множается семенами и вегетативным путем.

Пищевое использование. Борщевик сибирский — очень популярное съедобное растение. В пищу употребляют молодые листья, стебли и неразвернувшиеся соцветия, а также корни. В 100 г листьев содержится до 212 мг% витамина С (в соцветиях — более 200 мг) и до 18 мг% каротина. Для приготовления салатов листья предварительно обваривают крутым кипятком или вымачивают в воде с целью устранения резкого запаха. Листья и листовые черешки идут в щи, супы, ботвиньи и борщи. Отвар из них по вкусу напоминает куриный бульон. Листья можно есть в отваренном виде, как шпинат. Из очищенных и мелко изрубленных молодых стеблей и листьев делают начинку для пельменей и пирожков. Отваренные стебли едят с уксусом или сахарным соусом, а также поджаренными в растительном масле. Нежные побеги с неразвернувшимися соцветиями кладут в яичницу, жарят с луком и маслом, отваривают в подсоленной воде как цветную капусту. Впрок молодые стебли, неразвернувшиеся соцветия, листья и листовые черешки квасят и маринуют как капусту. Зимой их используют в виде гарнира ко вторым блюдам и для приготовления икры. Высушенные молодые листочки борщевика хранят в виде порошка, который добавляют как приправу к первым и вторым блюдам.

В корнях борщевика содержится большое количество сахара. В свежем и сушеном виде они применяются в качестве приправы для улучшения вкуса и запаха блюд и напитков.

Сроки и способы заготовки. Молодые листья, листовые черешки и стебли для салатов, варки, сушки, засолки и мари-

нования заготавливают с конца апреля по июнь, т. е. до бутонизации растений. Неразвернувшиеся соцветия для пельменей, пирожков и яичницы собирают в июне, семена для посева — в июле — августе, а корни с растений первого года жизни — осенью, после полного увядания, или ранней весной, до начала отрастания растений.

Культура борщевика сибирского. Борщевик предпочитает плодородные рыхлые почвы. Посев семян проводят осенью, перед устойчивыми заморозками или ранней весной, но при этом семена стратифицируют в течение двух месяцев. Глубина заделки семян — 3—5 см. После появления всходов растения рассаживают на постоянное место рядами. Площадь питания 80х80 или 100х40 см. Борщевик сибирский легко переносит пересадку в фазе семядольных листочков или первого настоящего листа. В первый год растения развивают прикорневую розетку листьев, на второй — стебель, на котором образуются семена. Уход заключается в поддержании междурядий в чистом и рыхлом состоянии.

Молодые листья, стебли и неразвернувшиеся соцветия собирают с растений второго года жизни, начиная с отрастания листьев до образования соцветий. Корни выкапывают осенью, в год посадки рассады борщевика или ранней весной следующего года, до начала вегетации растений.

Выгонка борщевика. Зимой зелень борщевика можно выгонять в комнате или теплице. Для этого осенью, перед заморозками, корневища его выкапывают из земли, высаживают в ящики с плодородной почвой и хранят в подвале или в подполе при температуре 0° С или немного ниже. Зимой ящики с корневи-

щами переносят в теплое светлое помещение и производят выгонку зелени.

БОЯРЫШНИК КРОВАВО-КРАСНЫЙ КАТАРКАС ЙЫВАЌСИ

Crataegus sanguinea Pall.

Кустарник или небольшое дерево сем. розоцветных. В Чувашии разводится как декоративное растение. В диком виде встречается в Цивильском и Урмарском районах.

Стебель до 4 м высотой, с темно-красными или пурпурнокоричневыми блестящими побегами, несущими толстые, твердые, прямые колючки до 5 см длиной. Почки на побегах крупные, овальные или продолговато-яйцевидные, черновато-красно-бурые, 4—9 мм длиной. Листья лопастные, обратно-яйцевидные, по краю пильчатые, с обеих сторон более или менее волосистые, сверху темно-зеленые, снизу светлые, с большими прилистниками. Цветки белые, с пурпурными пыльниками, обычно с тремя столбиками и отогнутой чашечкой, собраны в щитки. Цветоножки голые. Плоды ягодообразные, продолговатые, 7,5—10 см длиной, мясистые, с мучнистой мякотью, кровавокрасные.

Вегетирует с мая по сентябрь. Цветет в июне. Плоды созревают в сентябре и сохраняются на ветках до зимы. Размножается семенами и корневыми отпрысками.

Пищевое использование. Плоды боярышника содержат до 14% сахара, до 1,6% пектиновых веществ, различные органические кислоты, витамины А (0,5 мг%) и С (50 мг%). Из ягод можно варить варенье, готовить кисели, повидло, джем, пастилу, желе. Молодые листья, цветки и сухие

ягоды являются заменителем чая и кофе. Для приготовления кофе сушеные плоды слегка обжаривают. Они дают хороший настой, так как содержат до 39% растворимых веществ. Из сушеных плодов можно приготовить муку, которую используют на кисели, как добавку при выпечке блинов и хлебобулочных изделий, чтобы придать им сладковатый фруктовый привкус. Мука плодов боярышника в смеси с мукой плодов черемухи — одна из лучших начинок для пирогов и других кулинарных изделий.

Сроки и способы заготовки. Сбор плодов производят в сентябре—октябре, когда они полностью созреют. Их очищают от мусора, примесей и сушат в печи, сушилках или теплых проветриваемых помещениях. Содержание влаги в сушеных плодах не должно превышать 14%. Молодые листья для сушки собирают в конце мая — начале июня, перед цветением растений, а цветки — в июне. Сухие листья и цветки хранят в закрытой стеклянной посуде.

Культура боярышника. При размножении боярышника семенами их высевают под зиму или рано весной. В последнем случае семена должны быть стратифицированными в течение 30 суток. Норма посева — 20—30 г на погонный метр. На постоянное место саженцы высаживают в двухлетнем возрасте.

При размножении корневыми отпрысками их выкапывают весной до распускания почек, на расстоянии 1,5—2 м от материнского куста и сразу же сажают на постоянное место, в заранее подготовленные ямы, заполненные плодородной почвой в смеси с перегноем. После посадки лунки поливают и мульчируют торфом или компостом.

БРУСНИКА ОБЫКНОВЕННАЯ КЁТМЕЛ СЫРЛИ

Vaccinium vitis - idea L.

Вечнозеленый кустарник сем. брусничных. Встречается на сухих песчаных почвах в хвойных, смешанных, изредка лиственных лесах, среди кустарников, по кочкам на торфяных болотах. Часто образуют сплошные заросли.

Кустарник 15—30 см высотой, с ползучими укореняющимися побегами. Листья 2—3 см длиной, 0,9—1,2 см шириной, на коротких опушенных черешках, вечнозеленые, очередные, эллиптические или обратно-яйцевидные, с загнутыми краями, сверху блестящие, снизу сизые. Цветки белые или бледно-розовые, правильные, колокольчатые, на коротких красноватых ножках, собраны в короткие верхушечные поникающие кисти. Венчик четырехзубчатый. Чашечка состоит из широкотреугольных крупных зубчиков. Тычинок восемь, пестик один, завязь нижняя четырехгнездная. Плод — ягода шаровидной формы или слегка продолговатая, вначале зеленоватая, при созревании ярко-красная.

Рост побегов у брусники длится с мая по июль. Цветет в мае — июне. Плоды созревают в августе — сентябре. Размножается семенами и вегетативно.

Пищевое использование. Свежие ягоды брусники содержат 83,7% воды, 0,58% сахарозы, 8,21% инвертного сахара, до 2,4% свободных кислот (яблочной, лимонной и бензойной).

Ягоды брусники хороши для приготовления киселей, компотов, начинок для конфет, варенья, джема, пастилы, мусса, сиропов, соков, экстрактов и т. д. Их можно мариновать и мочить. В моченом виде они служат от-

личной приправой к любому овощному или мясному блюду. Брусничный сок, моченая и квашеная брусника используются для приготовления острых соусов. Промытая брусника, залитая слабым сахарным сиропом, прекрасно сохраняется и не требует пастеризации, так как содержащаяся в ней бензойная кислота препятствует развитию бактериальной флоры и плесневых грибков. Из сушеных и поджаренных в масле ягод можно приготовить кофейный напиток. Сухие ягоды и листья входят в состав витаминных и лечебных чаев.

Сроки и способы заготовки. Сбор плодов производят в августе — сентябре, а листья заготавливают ранней весной из-под снега и после окончания цветения растений. Сушат листья в теплом затененном, проветриваемом помещении. Их принимают заготовительные организации. При этом они должны быть цельными, неповрежденными, сохранившими зеленую окраску, без примесей других растений, с влажностью не выше 13%. Почерневших или побуревших листьев сырье может содержать в пределах 15%, стеблевых частей — 8%, измельченных листьев — 5%.

Культура брусники. Бруснику можно возделывать на огородах или расселять в лесах под пологом изреженного древостоя сосны и лиственницы путем посева семян или посадки дернины с брусникой, выкопанной с места произрастания.

Семена высевают осенью или рано весной. Стратификацию они проходят полностью в ягодах, если хранить их в течение 4 месяцев при температуре 4° С. Всхожесть семян повышается в сильно кислой среде (рН 3,5—4,5). Оптимальная температура — 15—25° С, продолжи-

тельность прорастания — 42 дня.

Брусника лучше растет и плодоносит на торфянистой почве, обогащенной минеральными удобрениями.

БУБЕНЧИК ЛИЛИЕЛИСТНЫЙ ХАНКАРМА КУРЭКЭ

Adenophora lilifolia (L.) ADC.

Многолетнее травянистое растение сем. колокольчиковых. Растет в лесах, среди кустарников, на заливных лугах.

Стебель 50—120 см высотой, прямой, ребристый, густо облиственный. Листья на стебле расположены по спирали, голые или слегка пушистые; прикорневые — длинночерешковые, яйцевидные или яйцевидно-продолговатые, по краям городчатые. Верхние — почти сидячие, более узкие, ланцетные, острые. Цветки поникающие, расположены в более или менее ветвистом соцветии. Венчик воронковидно-колокольчатый, голубой, редко белый, 1,5—2 см длиной. Плод — коробочка, обратно-грушевидная, открывающаяся при основании двумя отверстиями. Семена мелкие. Корневище толстое, длинное, цилиндрическое или почти веретеновидное, вертикальное.

Вегетирует со второй половины апреля по сентябрь. Цветет в июне—июле. Плоды созревают в августе—сентябре. Размножается семенами и вегетативно (делением куста, зелеными черенками).

Пищевое использование. Утолщенные корневища бубенчика содержат белки, жиры и до 48% инвертных сахаров. Они обладают высокими пищевыми качествами. Употребляются в пищу в свежем и вареном виде. Съедобны также молодые побеги и листья. Из них гото-

вят салаты, супы и начинки для пирогов.

Сроки и способы заготовки. Корневища бубенчика заготавливаются ранней весной (в апреле) или осенью (в сентябре) до начала или окончания вегетации растений. Молодые побеги и листья собирают по мере необходимости до начала фазы цветения.

Культура бубенчика лилиестного. Бубенчик относится к редким и исчезающим растениям. Он нуждается в охране. Поэтому сбор побегов и корневищ его необходимо запретить. Естественные заросли этого растения надо использовать только для сбора семян. Семена бубенчика не нуждаются в стратификации. Посеянные ранней весной они дают всходы на 7—10-й день. Растения зацветают на третий год после посева.

БУТЕНЬ КЛУБНЕНОСНЫЙ КАРАШ КЕПСИ

Chaerophyllum bulbosum L.

Двулетнее или многолетнее травянистое растение сем. зонтичных. Встречается в зарослях кустарников, по заливным лугам, опушкам лесов и окраинам полей по всей республике.

Стебель 60—180 см высотой, прямой, ветвистый, полый, в верхней части голый. Нижние листья в очертании широко-треугольные, трижды-перистые, на длинных черешках, покрытых белыми щетинистыми волосками. Верхние — почти сидячие, с длинными влагалищами и узкими, линейно-продолговатыми или линейными листочками. Зонтик 15—20-лучевой. Общей обертки нет. Оберточки частных зонтиков 3—5-листные. Цветки белые. Плод состоит из двух полуплодиков-семянков, 4—6 мм длиной, 1,5—2 мм шириной. Корень

клубневидно-утолщенный, белый, по форме напоминает морковь Каротель.

Бутень клубневидный в природе можно спутать с ядовитыми зонтичными растениями: бутенем одуряющим, болиголовом пятнистым и вехом ядовитым (см. таблицу отличительных признаков в конце раздела).

Пищевое использование. Корнеплоды бутеня содержат до 28% крахмала, 1,2—1,8% сахара, 0,2—0,4% жира. Мякоть их мучнистая и ароматная. Очищенные и промытые корнеплоды едят в сыром и жареном виде. Молодую зелень (листья и стебли) используют для супов и борщей. Из очищенных от кожицы молодых стеблей и листьев готовят салат как в чистом виде, так и в смеси с другими салатными растениями. Отваренные в соленой воде они используются как шпинат. Впрок их солят как капусту.

Сроки и способы заготовки. Молодые листья для засолки и приготовления салатов, супов и борщей собирают по мере необходимости с апреля по июнь, молодые стебли — до начала разветвления соцветий. Корни выкапывают с августа до начала устойчивых заморозков.

Культура бутеня клубненосного. Наибольшие урожаи зелени и корнеплодов бутень дает при возделывании его на приусадебном участке. Сеять бутень рекомендуется свежесобранными семенами — в августе, стратифицированными — ранней весной. Посев рядовой с расстоянием между рядами 10—15 см. Уход состоит из прополки, прореживания и подкормки растений, а также рыхления междурядий.

ВАЛЕРИАНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ КУШАК КУРАКЕ

Valeriana officinalis L.

Многолетнее травянистое растение сем. валериановых. Встречается часто по сырым лугам, на травянистых и торфяных болотах, по берегам водоемов, в зарослях кустарников, на лесных опушках и полянах.

Стебель 50—200 см высотой, 3,5—7 мм толщиной, цилиндрический, крепкий, полый, борозчатый, внизу с фиолетовым оттенком. Листья супротивные, реже очередные или мутовчатые, нижние — черешковые, верхние — сидячие, 7—25 см длиной, 3—10 см шириной, рассеченные, с 6—8 парами зубчатых листочков. Цветки белые, розовые или темно-розовые, собраны в полузонтики, составляющие крупное, рыхлое щитковидное соцветие. Плод — одногнездная плоская семянка длиной 2—3 мм, снабженная хохолком в полтора раза длиннее семени. Корневище вертикальное, короткое, с многочисленными тонкими шнуровидными корнями, обладающими характерным запахом валерьянки.

Вегетирует с апреля по сентябрь. Цветет с конца июня до середины июля. Семена созревают

в августе. Размножается семенами и вегетативным путем.

Пищевое использование. Валериана — пряно-вкусовое растение. Сухие корневища и корни ее используют в пищевой промышленности. Корни и листья изредка употребляют как приправу к пище.

Сроки и способы заготовки. Заготовка корневищ производится в конце августа, в период созревания семян. Корневища вместе с корешками выкапывают, освобождают от стеблей и тщательно промывают в воде. Затем их раскладывают на решете для подвяливания на открытом воздухе, а потом досушивают в сушилках, печах или в теплых проветриваемых помещениях. Сухие корневища упаковывают в тюки и хранят отдельно от других растений.

Предупреждение. 1. Валериана лекарственная нуждается в строгом запovedном режиме. Поэтому сбор корневищ и корней в природных условиях республики запрещен! Для пищевых целей ее рекомендуется выращивать на приусадебных участках.

2. По строению стеблей и внешнему виду листьев и цветков валериану можно спутать с очень ядовитым растением — болиголовом пятнистым.

Отличительные признаки

	Валериана лекарственная	Болиголов пятнистый
Стебель	зеленый, без пятен	светло-зеленый с сизым налетом, внизу с красно-бурыми пятнами
Соцветие	щиток	зонтик
Цветки	с розоватым оттенком	чисто белые
Запах	приятный	неприятный

Культура валерианы. Размножают валериану посевом семян в грунт, рассадой, а иногда ча-

стями корневищ, корневыми отпрысками и подземными побегами. Семена высевают со второй

половины июля до середины августа или осенью, перед наступлением морозов. Их можно сеять и весной, в первые 2—3 дня начала полевых работ, но они должны быть стратифицированы в течение 30—40 дней при температуре 0—2° С в предварительно прокаленном песке. Посев широкоягодный с междурядьями 50—60 см. Глубина заделки семян 1—1,5 см.

Посев на рассаду производится в конце июля свежесобранными семенами. До зимы растения успевают образовать розетку из 3—5 настоящих листьев. Весной следующего года рассаду высаживают на постоянное место. Корневища и корни валерианы лучше развиваются на почвах, хорошо заправленных смесью органических и минеральных удобрений, с глубоким пахотным слоем. На участки с повышенной кислотностью рекомендуется вносить известь по 3—5 кг на 10 м².

ВАХТА ТРЕХЛИСТНАЯ ТЁКЁРЧЕН *Menuanthes trifoliata* L.

Многолетнее травянистое растение сем. вахтовых. Растет на моховых болотах, по берегам озер, стариц и других водоемов со стоячей водой.

Цветочный стебель безлистный, 15—35 см высотой. Листья тройчатые, голые, на длинных черешках. Доли листовой пластинки эллиптические или продолговато-яйцевидные, цельнокрайние. Цветки собраны в густую верхушечную кисть, 3—7 см длиной. Венчик воронковидный, 12—14 мм длиной, с пятилопастным отгибом, белый или бледно-розовый. Тычинок пять, они прикреплены при основании лопастей венчика. Завязь верхняя, одногнездная. Пестик один, с

двухлопастным рыльцем. Плод — одногнездная, округло-яйцевидная заостренная коробочка, 7—8 мм длиной, раскрывающаяся двумя створками. Семена многочисленные, эллиптические, гладкие. Корневище длинное, толстое, членистое, ползучее, в верхней части приподнимающееся.

Вегетирует с мая по октябрь. Цветет в мае—июне. Плоды созревают в июле—августе. Размножается семенами и отрезками корневищ.

Пищевое использование. Листья вахты трехлистной кладут в пиво для придания ему приятной горечи. Сухие листья входят в состав так называемого «аппетитного чая», возбуждающего аппетит, усиливающего секрецию желудочного сока и улучшающего пищеварение. Листья вахты в смеси с листьями полыни горькой добавляют в качестве приправы к баранине, фаршам, жареной свинине. Из корневищ можно добывать крахмал и использовать его в пищу.

Сроки и способы заготовки. Листья для пива и чая заготавливаются в июне—июле, в конце фазы цветения растений. Их сушат быстро в духовках и сушилах при температуре не выше 50—60° С. Корневища для получения крахмала заготавливают поздней осенью по окончании вегетации вахты.

ВЕРБЕЙНИК МОНЕТНЫЙ ЮН ШЁВЕТЕКЕН КУРЪК *Lysimachia nummularia* L.

Многолетнее травянистое растение сем. первоцветных. Растет на пойменных лугах, близ озер, среди кустарников, по мочажинам.

Стебель 20—30 см длиной, тонкий, лежачий, укореняющийся в узлах. Листья супротивные, 9—25 мм длиной, 5—20 мм

шириной, на коротких черешках, округлояйцевидные или округло-овальные, цельнокрайние, тупые или заостренные. Цветки одиночные, расположены в пазухах средних листьев, до 3 см в диаметре, желтые, внутри с бурыми железистыми точками. Плод — шаровидная коробочка, вскрывающаяся пятью, реже двумя-тремя створками. Семена мелкие трехгранные. Корневища с придаточными корнями.

Вегетирует с апреля по сентябрь. Цветет в июне — июле. Плоды созревают в августе — сентябре. Нормального развития семян у этого растения не бывает. Поэтому оно размножается преимущественно вегетативно.

Пищевое использование. Цветки и листья вербейника используются для приготовления суррогата чая.

Сроки и способы заготовки. Сбор сырья производится в конце июня — начале июля, во время цветения растений. В это время в листьях и цветах содержится до 160 мг% витамина С.

Культура вербейника монетного. Это растение предпочитает хорошо удобренные легкие и влажные почвы. Для посадки используют побеги, укорененные в узлах. Их разрезают на куски длиной 4—5 см, сажают в бороздки и присыпают почвой, слоем 1,5—2,5 см. Посадки регулярно поливают и притеняют. Эти работы проводят в июне или в июле, с таким расчетом, чтобы до осени посаженные растения успели хорошо укорениться.

ВЕРЕСК ОБЫКНОВЕННЫЙ СЕРСИ ХУРА ТУЛЁ

Calluna vulgaris (L.) Hull.

Вечнозеленый кустарник сем. вересковых. Встречается в сухих сосновых лесах на песчаной и

супесчаной почве, около торфяных болот. Образует сплошные заросли.

Куст 20—80 см высотой, ветвистый. Кора красновато-бурая. Листья мелкие (2—3 мм длиной, 1 мм шириной), свернутые почти в трубочку, иглочатые, трехгранные, линейные, сидячие, с двумя шиловидными ушками при основании, супротивные, расположены в 4 ряда теснорепитчато. Цветки мелкие, поникшие, правильные, розовато-или красновато-лиловые, на коротких цветоножках, собраны в однобокие кисти на концах ветвей. Чашечка больше венчика, состоит из 4 листочков. Венчик четырехраздельный. Тычинок 8, с оранжевыми пыльниками. Пестик один, завязь верхняя. Плод — коробочка, вскрывающаяся четырьмя створками. Семена мелкие.

Цветет в июле—августе. Семена созревают в сентябре—октябре. Размножается семенами.

Пищевое использование. Сухие листья и цветки можно употреблять как суррогат чая.

Сроки и способы заготовки. Ветки с цветками и листьями заготавливают в июле — августе, в период цветения растений. Их связывают в небольшие снопики и развешивают для сушки под навесом или в хорошо проветриваемом помещении.

Предупреждение. Вереск обыкновенный нуждается в охране. Для пищевых целей его необходимо культивировать на приусадебных участках.

Культура вереска. Дикий вереск можно разводить в саду или огороде на светлых солнечных местах. Вереск предпочитает торфянистую почву или листовую с примесью песка. Влажность почвы умеренная. Сеют его осенью свежесобранными се-

менами. Уход за посевами состоит в рыхлении междурядий, прополке сорняков и поливе в засушливое время.

ВЕРОНИКА КЛЮЧЕВАЯ

ՏՃԼ ԿՍՇ ՎԵՐՈՆԻԿԻ

Veronica anagalis aquatica L.

Многолетнее травянистое растение сем. норичниковых. Встречается на сырых лугах, по берегам рек, ручьев и на травянистых болотах.

Стебель 15—80 см высотой, приподнимающийся, почти четырехгранный, полый, простой или ветвистый. Листья супротивные, 2—10 см длиной, 0,5—3 см шириной, сидячие, продолговато-ланцетные, с заостренной верхушкой, со стеблеобъемлющим основанием. Цветки светло-фиолетовые, на коротких цветоножках (5—6 см), собраны в супротивные кисти, выходящие из пазух верхних листьев. Прицветники линейно-ланцетовидные, короче цветоножек. Чашечка четырехраздельная, с широколанцетовидными острыми долями. Плод — коробочка, вздутая, округлая, 3—4 мм длиной, 3,5 мм шириной. Семена овальные, 0,25—0,5 мм длиной, с округлым рубчиком. Корневище ползучее.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет с конца июня по август. Семена созревают в июле—сентябре. Размножается семенами и вегетативно (черенками).

ВЕРОНИКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

ՏԻՍԼԷ ՎԵՐՈՆԻԿԱ

Veronica officinalis L.

Многолетнее травянистое растение сем. норичниковых. Растет в лесах, преимущественно в соновых, реже среди дубрав, на

песчаной почве. Встречается в посевах многолетних трав.

Стебель 10—50 см длиной, стелющийся, укореняющийся, ветвистый, опушенный. Листья супротивные, 1,5—3,5 см длиной, 1—2 см шириной, обратно-яйцевидные или эллиптические, зубчатые, короткочерешковые. Цветки в густых кистях, расположенных в пазухах верхних листьев. Чашечка четырехраздельная, доли ее ланцетовидные. Венчик светло-лиловый или бледно-голубой, 5—7 мм в диаметре. Плод — обратно-яйцевидная коробочка, 4—5 мм длины, 3—4 мм ширины. Семена овальные, до 1 мм длиной, светло-желтые. Корневище ползучее.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет с июня до сентября. Созревание плодов начинается в июле и продолжается до конца вегетации. Размножается семенами и вегетативным путем.

ВЕРОНИКА ПОРУЧЕЙНАЯ

ՇՅՐՄԱ ՎԵՐՈՆԻԿԻ

Veronica beccabunga L.

Многолетнее травянистое растение сем. норичниковых. Растет в заболоченных, преимущественно лесных лугах, по берегам рек, озер, болот по всей республике.

Стебель 10—15 см высотой, лежачий, укореняющийся, восходящий, цилиндрический, плотный, ветвистый. Листья супротивные, 1—7 см длиной, 0,5—2,5 см шириной, округлые или продолговато-овальные, с тупыми верхушками, с короткими крылатыми черешками. Цветки бледно-голубые, на коротких (5—7 мм) цветоножках, собраны в пазушные, супротивные, многоцветковые кисти. Прицветники линейные, в 2 раза короче цветоножек или равны им. Чашечка четырехраздельная, с ланце-

товидными острыми долями. Венчик 3,5—4 мм в диаметре, с одной узкояйцевидной и тремя широкояйцевидными долями. Плод — коробочка, вздутая, округлая, 3—4 мм длиной, 3—3,5 мм шириной. Семена очень мелкие, 0,5 мм шириной, эллиптические. Корневище горизонтальное длинное.

Вегетирует с апреля по ноябрь. Цветет с мая по июль. Семена созревают в июле—августе. Размножается семенами и вегетативно.

ВЕРОНИКА ЩИТКОВАЯ ЩИТЛА ВЕРОНИКА

Veronica scutellata L.

Многолетнее травянистое растение сем. норичниковых. Встречается редко, по сырым местам на лугах, по берегам рек Волги и Цивилия.

Стебель 8—50 см длиной, тонкий, слабый, ползучий, укореняющийся, восходящий, в нижней части красновато-фиолетовый. Листья супротивные, сидячие, 2—2,5 см длиной, 0,3—0,7 см шириной, линейно-ланцетные или линейные, острые, по краю зубчатые. Цветки бледно-голубые, на длинных (1 см) цветоножках, собраны в пазушные, очень редкие, малоцветковые кисти. Прицветники ланцетовидные, в 4—5 раз короче цветоножек. Чашечка четырехраздельная, с эллиптическими долями. Венчик 2,5—3 мм в диаметре, почти вдвое длиннее чашечки, с двумя боковыми яйцевидными и двумя округлыми долями. Плод — коробочка, сплюснутая, почковидная, 3—3,5 мм длиной, 4—5 мм шириной. Семена овальные, плоские 1—1,2 мм длиной. Корневище тонкое, длинное, ползучее, разветвленное.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет в июне—августе.

Семена созревают с июля до конца сентября. Размножается семенами и вегетативно.

Пищевое использование. Молодые листья и побеги указанных вероник можно употреблять свежими (в виде салатов), класть в супы. Они обладают противогинготными свойствами. Цветущие побеги можно использовать в качестве компонента для чайных смесей. Молодые листья вероники лекарственной считаются хорошей приправой для ухи из свежей рыбы, салатов из разной зелени, а также для мясных и рыбных блюд.

Сроки и способы заготовки. Молодые листья и побеги для супов и салатов собирают по мере надобности с мая по июль. Цветущие побеги для чайных смесей заготавливают с июня до конца цветения растений. Сушат их под навесом или на чердаках. Сухие растения измельчают и хранят в закрытой посуде.

ВИШНЯ КУСТАРНИКОВАЯ ИЛИ СТЕПНАЯ ТЁМЛЕ ЧИЕ

Cerasus fruticosa Pall.

Кустарник сем. розовых. Встречается близ Тюрлемы Козловского района и в других местах Чувашии. Растет по склонам и опушкам леса. Иногда образует значительные заросли.

Высота куста 0,5—1,5 м, иногда со стелющимися прутьевидными ветвями темно-бурого цвета. Листья черешковые, мелкие, ланцетные или обратно-яйцевидные, на вершине притупленные, по краям мелко зазубренные, сверху блестящие, снизу матовые. Прилистники линейные, городчато-зубчатые. Цветки белые, пятичленные, собраны по 2—3 или 5—6 в щитковидные соцветия.

тия. Плоды костянки круглые или грушевидные, розовые или темно-красные, до 2,5 см в диаметре, кислые, слегка горьковатые, душистые.

Цветет в апреле—мае. Плоды созревают в июне—июле. Размножается семенами и отпрысками корней.

Пищевое использование. Плоды содержат сахар, различные кислоты, витамин С и провитамин А (каротин). В домашних условиях из плодов кустарниковой вишни готовят варенье, соки, сироп для прохладительных напитков. Листья вишни входят в состав чайных смесей, используются в качестве специй при квашении и мариновании овощей (огурцов, помидоров и др.).

Сроки и способы заготовки. Плоды, предназначенные для немедленной переработки, собирают в стадии полной спелости, а для транспортировки в перерабатывающие предприятия — несколько раньше. Для лучшей сохранности их обрезают ножницами с целой плодоножкой. Листья для чайных смесей заготавливают в период цветения вишни.

Культура вишни кустарниковой. Этот кустарник — отличное почвозащитное растение. Его можно использовать для закрепления склонов, обрывов, пещков. Быстро разрастаясь, корни прочно скрепляют почву и сохраняют ее от размывания. Для выращивания саженцев вишни семена высевают тотчас после сбора и выделения их из плодов. Глубина заделки семян 3—5 см. Норма посева — в зависимости от величины семян, от 8 до 40 г на погонный метр. При весеннем посеве семена вишни необходимо стратифицировать в течение 5—6 месяцев при температуре 4—5° С тепла. Уход за посевами состоит из рыхления междурядий и

прополки сорняков в течение лета. Для доращивания сеянцы пересаживают в школку. На постоянное место их высаживают в двухлетнем возрасте.

ГОЛУБИКА (ГОНОБОБЕЛЬ) КАВАК СЫРЛА

Vaccinium uliginosum L.

Листопадный кустарник сем. брусничных. В республике встречается главным образом на торфяных болотах и в сырых сосновых лесах в Заволжье и Присурье.

Стебель 15—120 см высотой, округлый, гладкий, прямостоячий или стелющийся, ветвистый. Ветви цилиндрические, покрытые буровой или темно-серой корой. Листья черешковые, очередные, мелкие, 0,7—3,5 см длиной, тонкие, плотные, цельнокрайние, обратно-яйцевидные или продолговатые, сверху темно-зеленые, снизу сизо-зеленые. Цветки поникающие, правильные, белые или розоватые, расположены по 1—3 на верхушках прошлогодних коротких веточек. Венчик колокольчато-кувшинчатый, пятизубчатый. Тычинок 10. Пестик один. Завязь нижняя. Чашечка пятираздельная. Плод — ягода, 9—12 мм в диаметре, овальная, темно-синяя с сизым восковым налетом. Мякоть плода зеленоватая. В ягоде содержится до 65 мелких семян.

Вегетирует с конца апреля до половины октября. Цветет в мае—июне. Ягоды созревают в начале августа. Размножается семенами.

Пищевое использование. Ягоды голубики содержат сахар, органические кислоты, пектин, витамин С и каротин. Из свежей голубики варят варенье, делают кисели, компоты, соки, пастилу, пюре, желе, начинки для пирогов.

Сроки и способы заготовки. Сезон сбора ягод голубики начинается в августе и длится около месяца. Ягоды собирают ручным способом в период полной спелости, без плодоножек. Свежие ягоды сохраняются 2—3 дня. Их можно сушить, хранить в замороженном виде в холодильнике, а также консервировать в герметически укупоренной посуде.

Предупреждение. Голубика в республике встречается редко и подлежит охране. Она нуждается в искусственном разведении.

Культура голубики. Голубику можно разводить на выработанных торфяниках, на песках, а также на приусадебных участках. Свежесобранные семена ее высевают поздней осенью, перед заморозками. Сеянцы рассаживают на постоянное место на второй год после посева. При посадке в ямы добавляют торф. В природе сеянцы голубики начинают плодоносить на 11—18 году жизни, а в культуре — на 2—3 год. Лучшее плодоношение на четвертом году.

ГОРЕЦ ЗМЕИНЫЙ ИЛИ РАКОВЫЕ ШЕЙКИ ЧЁКРЕ КУРАКЕ

Polygonum bistorta L.

Многолетнее травянистое растение сем. гречишных. Встречается на открытых сырых лугах, низинных и переходных болотах, в поймах рек, чаще всего на торфянной почве, по всей территории Чувашии. Иногда образует густые заросли.

Стебель 30—60 см высотой, прямой, простой, голый, облиственный, в узлах утолщенный. Прикорневые и нижние стеблевые листья продолговато-ланцетные, 4—30 см длиной и 1—1,7 см шириной, с сердцевидным

основанием, с длинными крылатыми черешками. Верхние стеблевые листья линейные, сидячие. Цветки мелкие, розовые, собраны в густой верхушечный цилиндрический колос, до 6 см длиной и до 1,5—2 см шириной, околоцветник венчиковидный, состоит из 5 долей. Тычинок 5, они фиолетовые, длиннее околоцветника. Пестик один с тремя столбиками. Завязь верхняя. Плоды — трехгранные орешки, длиной 3—4,5 мм, черные или темно-бурые, блестящие. Корневище толстое, змеевидно-изогнутое, деревянистое, 5—10 см длиной, 1—2 см толщиной, покрытое многочисленными рубцами.

Вегетирует с апреля по сентябрь. Цветет с мая по июль. Семена созревают в конце июня и июле — августе. Размножается семенами и вегетативным путем.

Пищевое использование. Листья и молодые побеги съедобны в сыром (готовят салаты), вареном, квашеном и сушеном виде. Корневище содержит до 30% крахмала. Хорошо вымоченное, высушенное и размолотое корневище добавляют в муку, для выпечки хлеба. В свежем виде его как приправу кладут в супы.

Сроки и способы заготовки. Молодые листья и побеги для использования в свежем виде, а также для квашения и сушки собирают с конца апреля до начала цветения растений. Корневище выкапывают осенью, после увядания надземных частей. Их очищают от земли, надземных частей и корешков, промывают в холодной воде и сушат на открытом воздухе или в сушилках при температуре 50—60° С.

Предупреждение. Запасы сырья горца змеиного с каждым годом уменьшаются в связи с осушением болот, заболоченных

лугов, увеличением выпаса скота. Поэтому его необходимо культивировать.

Культура горца змеиноного. Разводить горец змеинный можно путем посева семян осенью или посадки отрезков корневищ весной. Его выращивают в садах, парках и цветниках как декоративное растение.

ГОРЕЦ ПЕРЕЧНЫЙ ШЫВ ПАРАՇԵ

Polygonum hydropiper L.

Однолетнее травянистое растение сем. гречишных. Растет по берегам водоемов, на отмелях, по топким местам, по канавам, иногда как сорное в посевах.

Стебель 30—90 см высотой, прямостоячий, голый, ветвистый красноватый. Листья очередные, продолговато-ланцетные, 3—8 см длиной, 0,5—1,5 см шириной, заостренные, к основанию суженные, нижние на коротких черешках, верхние — сидячие. Раструбы цилиндрические, пленчатые, красноватые. Цветки зеленоватые или розовые, в редких прерванных колосках или кистях. Плод — яйцевидный или слаботрехгранный, плоский орешек, матовый, коричневый или черный, 2—3 мм длиной, 1,75—2 мм шириной.

Цветет в июне—сентябре. Плоды созревают в августе—сентябре. Размножается семенами.

Пищевое использование. Все растение содержит до 200 мг% витамина С и обладает острым перечным вкусом. Молодые листья используются в качестве приправы — заменителя перца к мясным блюдам. В домашних условиях их можно также применять при засолке овощей, для получения острых маринадов. Надземная часть горца перечно-

го представляет интерес как пряность для консервной и пищевой промышленности.

Сроки и способы заготовки. Надземная часть или листья заготавливаются по мере надобности с начала бутонизации растений до плодоношения.

ГОРЕЦ ПТИЧИЙ ИЛИ СПОРЫШ СЫСНА КУРАՔԷ

Polygonum aviculare L.

Однолетнее травянистое растение сем. гречишных. В республике встречается повсеместно как сорное на улицах и дворах селений, на пашнях, выгонах, по песчаным берегам рек, вдоль дорог, в садах и огородах.

Стебель 10—60 см длиной, большей частью лежачий, сильно ветвистый, бороздчатый. Листья очередные, почти ланцетные, сидячие, 1,5—2 см длиной, 0,4 см шириной, с перепончатыми трубками (раструбами). Цветки розоватые, расположены по 2—5 в пазухах листьев. Околоцветник состоит из 5 долей. Тычинок 8, пестик один с 5 столбиками. Плод — трехгранный орешек, 2—3 мм длиной, сизо-зеленый, почти черный, матовый. Корень стержневой, малоразветвленный.

Цветет в июле—августе. Семена созревают в сентябре. Легко размножается семенами.

Пищевое использование. В горце птичьим витамином С содержится в три раза больше, чем в лимонах. Есть в нем витамины Е, К и провитамин А, много белка, сахара, минеральных солей. Обнаружены такие полезные для человека элементы, как кальций, фосфор, цинк, кремний.

Молодые побеги можно использовать для салатов, супов, щей, пюре, а также для начинки пельменей и пирожков в смеси с мокрицей, крапивой,

пастушьей сумкой, щавелем. Впрок побегов горца птичьего сушат, растирают в порошок и добавляют к муке при выпечке блинов, пышек и коврижек. Сухие растения употребляют также как заменитель чая и для начинки пельменей. При изготовлении пельменей сухие растения обдают кипятком, смешивают с натертым сыром или мясом.

Сроки и способы заготовки. Для пищевых целей заготавливают молодые побеги горца птичьего в мае—июне, до цветения растений, когда зелень нежна и питательна. Сушат сырье в тени под навесом или на чердаке или в хорошо проветриваемом помещении. Раскладывать зелень следует слоем в 2—3 см на разостланной ткани.

ГОРИЧНИК ИЛИ ЗЛАТОГОРИЧНИК ЭЛЬЗАССКИЙ ШАРАН ХУЙХА КУРАКЕ

Xanthoselinum alsaticum (L.)
Schur.

Многолетнее травянистое растение сем. зонтичных. Растет по сухим лугам, опушкам, полянам, лесам, в зарослях кустарников, вдоль дорог, по окраинам полей. В Чувашии редкое, как заносное.

Стебель 50—200 см высотой, толстый, до 2 см в диаметре, в верхней половине ребристо-бороздчатый, сильно ветвистый. Листья трижды перисторассеченные, в очертании треугольные, прикорневые — черешковые. Зонтики многочисленные, расположены на концах стеблей и ветвей, 12—30-лучевые, 3—6 см в диаметре. Обертки из 3—7 оттопыренных листочков. Лепестки бледно-желтые или зелено-желтые. Плод до 5 мм длиной, сжатый со спинки, с крылатыми краевыми ребрами. Корень вертикальный толстый.

Вегетирует с середины апреля по октябрь. Цветет в июле. Плоды созревают в сентябре. Размножается семенами.

Пищевое использование. Молодые стебли, листья и корни используются в пищу в вареном виде. Из них готовят салат, заправленный растительным маслом и вареными яйцами. Корни также можно жарить с маслом и яйцами.

Сроки и способы заготовки. Молодые побеги и листья собирают по мере надобности в мае—июне, до цветения растений, а корни выкапывают у растений первого года жизни в конце сентября — начале октября. Сбор семян для посева производится в сентябре.

Культура златогоричника эльзасского. При посеве семян под зиму всходы появляются в мае следующего года. При весеннем посеве семена должны быть стратифицированы при температуре 4° С в течение 2—3 месяцев. В первый год жизни растение образует розетку листьев, цветение и плодоношение наступает на третьем году вегетации.

ГОРОШЕК ВОЛОСИСТЫЙ ТЁКЛЁ ЯСМА́К

Vicia hirsuta (L.) S. F. Gray

Однолетнее травянистое растение сем. бобовых. Встречается в посевах зерновых культур, на огородах, залежах, на паровых полях, в долинах рек Суры, Цивили, Аниша.

Стебель 20—90 см высотой, простертый или восходящий, от основания ветвистый, тонкий четырехгранный. Листья очередные, сидячие, 3—8 см длиной, с 6—10 парами линейных или продолговато-линейных листочков, закругленных или выемчатых на верхушке. Прилистники зубчатые. Цветоносы короче ли-

стве, с короткой остью на вершине. Соцветие — кисть с 2—8 цветками. Цветки 2—4 мм длиной. Венчик беловатый. Плоды — бобы поникающие, плоские, 6—10 мм длиной, 3—4 мм шириной, черные, мягко пушистые, с 1—3 семенами. Семена почти округлые, сплюснутые, до 3 мм длины, блестящие.

Цветет в июне—июле. Семена созревают в июле—августе. Размножается семенами.

Пищевое использование. В пищу употребляются семена. Перед употреблением их тщательно вымачивают в воде или в содовом растворе. Подготовленный горошек кладут в качестве приправы в картофельные супы или варят из него пюре.

Сроки и способы заготовки. Сбор семян горошка волосистого производится в августе. Убранные растения связывают в небольшие снопики и развешивают под навесом для просушки. После чего растения обмолачивают, а семена провеивают.

Культура горошка волосистого. При весеннем посеве стратифицированными семенами всходы горошка появляются на 16—17 день. Стратификация проводится в течение 4 месяцев при температуре 4° С. Повышает всхожесть семян предварительная скарификация, т. е. перетирание их в смеси с песком или железными опилками. В результате повреждения твердой оболочки семена лучше впитывают влагу, быстро набухают и дружнее прорастают

ГОРЧИЦА ПОЛЕВАЯ ХИР ПĂРĂÇĖ

Sinapis arvensis L.

Однолетнее травянистое растение сем. крестоцветных. Растет на полях, как сорняк яровых

культур, в огородах, вдоль дорог, на пустырях, сорных местах и по берегам рек, часто и обильно.

Стебель 30—100 см высотой, прямостоячий, ребристый, ветвистый. Листья черешковые, цельные, овальные, яйцевидные или продолговатые, неравномерно-зубчатые, нижние — при основании с ушками, почти лировидные. Цветки правильные, бледно-желтые. Плод — стручок с коническим носиком и тремя продольными жилками на каждой створке. Длина стручка без носика 18—33 мм. Семена шаровидные, диаметром 1,25—1,75 мм, темно-коричневые или почти черные.

Цветет в июле—августе. Плоды созревают в сентябре—октябре. Размножается семенами.

Пищевое использование. Молодые листья и стебли, а также семена съедобны. Листья едят, как салат, или добавляют, как горькую приправу, к различным кушаньям. Стебли употребляются в пищу до цветения, пока они нежные. Кожица с них снимается. Растение имеет острый горчичный вкус, в вареном виде горечь почти исчезает. Из семян, размолотых в муку, готовят горчицу и острую приправу к разным блюдам. Семена содержат до 30% жирного масла, обладающего высокими вкусовыми достоинствами. В Турции и во Франции это масло считается лучшей приправой к салатам, соусам, блюдам из фасоли, бобов, горошка и мяса. Ценится оно и в хлебопечении как лучшее для приготовления сдобного теста.

Сроки и способы заготовки. Молодые побеги и листья собирают по мере надобности с момента образования настоящих листьев до начала бутонизации и цветения растений. Уборка и

обмолот растений для получения семян производится с третьей декады августа.

Культура горчицы полевой. Сеять горчицу можно ранней весной. Всходы появляются через неделю после посева. Цветение начинается на 44—46 день после появления всходов. Vegetационный период длится 144 дня.

ГРАВИЛАТ АЛЕППСКИЙ СЪЛЛЁ КАТРА ПУС *Geum aleppticum Jacq.*

Многолетнее травянистое растение сем. розовых. Встречается часто в разреженных лесах, на опушках, по лугам, дорогам, залежам.

Стебель 30—75 см высотой, ветвистый, опушенный длинными оттопыренными щетинистыми желтоватыми жесткими волосками. Прикорневые листья длинно-черешковые, лировидно-перисторассеченные или трехраздельные, 6—30 см длиной. Стеблевые листья коротко-черешковые или сидячие, перисторассеченные или трехраздельные, все доли их крупнозубчатые. Прилистники яйцевидные. Цветки прямостоячие, не поникающие, на длинных цветоножках. Чашечка зеленая. Наружные чашелистики линейно-продолговатые, значительно меньше внутренних. Лепестки почти округлые, ярко-желтые или оранжевые, 5—6 мм длиной, без ноготков. Плодики с длинными щетинками. Корневище толстое, короткое, косо вверх направленное, пахнет гвоздикой.

Вегетирует с мая по сентябрь. Цветет с июня по август. Семена созревают в конце июля—августе. Размножается семенами и вегетативным путем.

ГРАВИЛАТ ГОРОДСКОЙ КАТРА ПУС *Geum urbanum L.*

Многолетнее травянистое растение сем. розовых. Растет в лесах, кустарниках, на полянах и опушках, в парках, в тенистых местах.

Стебель 30—80 см высотой, прямостоячий, с мягкими волосками, вверху ветвистый. Прикорневые листья черешковые, стеблевые — почти сидячие, серовато-зеленые, мягковолосистые. Прилистники крупные, листочки продолговато-ромбические, острые, грубопильчатые. Цветки золотисто-желтые, прямостоячие, одиночные, на длинных цветоножках, правильные, широко раскрытые, 1,5 см в диаметре. Лепестков 5. Они при основании клиновидные. Чашечка двойная зеленая, чашелистики отогнуты вниз. Тычинок и пестиков много. Завязь верхняя. Плод — продолговато-яйцевидная семянка. Семена снабжены крючками, при помощи которых они прикрепляются к животным и таким образом переносятся на дальние расстояния. Корневище коническое, многоглавое, красно-бурое, имеет запах гвоздики. Листья сохраняются под снегом.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет в мае—июне. Семена созревают в июле—августе. Размножается семенами и делением куста.

ГРАВИЛАТ РЕЧНОЙ ШЫВ КАТРА ПУС *Geum rivale L.*

Многолетнее травянистое растение сем. розовых. Встречается часто в сырых лесах, кустарниках, по берегам водоемов, на лугах.

Стебель 25—75 см высотой, прямостоячий, простой, красноватый.

тый, покрыт волосками, бороздчатый, плотный. Прикорневые листья длинночерешковые, лировидно-перистые, с крупной верхней долей. Стеблевые листья сидячие или короткочерешковые, трехраздельные или перистые. Цветки колокольчатые, поникающие, желтоватые с красноватым оттенком. Чашечка желтовато-бурая, состоит из двух рядов. Лепестков 5, с карминными жилками. Плод — семянка, снабженная столбиком, покрытым волосками и крючочками. Корневище толстое, плотное, бурое, ползучее, одето остатками листьев, по вкусу и запаху напоминает гвоздику.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет с конца мая до середины июля. Семена созревают в августе. Размножается семенами и вегетативно.

Пищевое использование. Надземная часть гравилатов богата витамином С и каротином. Свежие молодые побеги (листья и стебли) идут на приготовление салатов, супов, пюре и т. п. Корни гравилатов содержат дубильные вещества, крахмал, эфирные масла и смолы. Эфирные масла и придадут им вкус и запах гвоздики. Корни гравилатов в виде порошка или настоек применяют в качестве пряности и приправы к овощным и другим блюдам. Они используются также как заменитель корицы и гвоздики при изготовлении тортов и других изделий. Сушеные корни гравилатов используют в консервной и пищевого концентратной промышленности.

Сроки и способы заготовки. Свежие молодые побеги гравилатов заготавливают с конца апреля до начала бутонизации растений по мере надобности. Корни выкапывают поздней осенью. По окончании вегетации,

или ранней весной, до начала вегетации растений. Отмытые от почвы корни сушат на воздухе, а затем в нагретой духовке. Хранят их в закрытой таре.

Культура гравилатов. Для получения зелени и корней гравилаты можно выращивать на грядках. Семена сеют под зиму или ранней весной. При весеннем посеве их необходимо стратифицировать в течение месяца. Для этого семена смешивают с чистым речным песком (на 1 часть семян 3 части песка), насыпают в ящик, увлажняют и закапывают в снег на глубину около 1 м. В первый год после появления всходов гравилаты образуют розетку листьев, начиная со второго года — цветут и плодоносят.

ГУЛЯВНИК ВЫСОКИЙ СЪУЛЛЕ ГУЛЯВНИК

Sisymbrium altissimum L.

Однолетнее, иногда двулетнее травянистое растение сем. крестоцветных. Встречается на полях, лугах, около дорог и жилищ, по берегам рек.

Стебель 20—100 см высотой, прямостоячий, толстый, сильно ветвистый, жестко-волосистый. Нижние листья короткочерешковые, перисто-раздельные с ланцетными долями. Стеблевые листья перисторассеченные, с длинными узкими линейными долями. Цветки собраны на концах стеблей и ветвей в негустые короткие кисти. Чашелистики 3—6 мм длиной, 1—2 мм шириной, линейно-продолговатые, тупые. Лепестки 3—4 мм длиной, 1—2 мм шириной, бледно-розовые, при отцветании почти белые. Плоды — стручки растопыренные, до 6—10 см длины, 1,2—1,8 ширины, четырехгранные. Семена широкоэллиптические, четырехгранные, темно-коричне-

вые, 1—1,2 мм длины, 0,6 мм ширины.

Цветет в мае—июне. Семена созревают в июле—августе. Размножается семенами.

ГУЛЯВНИК ЛЕЗЕЛЯ ШАПАР КУРАКЕ

Sisymbrium loselii L.

Однолетнее травянистое растение сем. крестоцветных. Встречается как сорное на залежах, огородах, реже в посевах.

Стебель 20—100 см высотой, прямой, ветвистый, покрыт жесткими волосками. Листья струговидно-раздельные, зубчатые; боковые доли у нижних листьев продолговатые, у верхних — ланцетные, конечная доля немного крупнее остальных, треугольно-ланцетная. Цветки обоеполые, правильные, ярко-желтые. Лепестков 4. Тычинок 6. Чашелистики отстоящие, вдвое короче лепестков. Плоды — стручки, 2,5—5 см длиной, в два раза длиннее цветоножек, голые или с редкими волосками. Семена продолговато-яйцевидные или эллиптические, с одной стороны треугольно-выпуклые, светло-желтые или светло-коричневые.

Цветет в июле. Семена созревают в августе. Размножается семенами.

ГУЛЯВНИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ СИПЛЁ ХЫТ КУРАК

Sisymbrium officinale (L.) Scop.

Однолетнее или двулетнее травянистое растение сем. крестоцветных. В Чувашии встречается как сорняк на полях, в огородах, садах, на обочинах дорог, около жилья и заборов.

Стебель 10—50 см высотой, до 4 мм в поперечнике, цилиндрический, плотный, твердый, рас-

топыренно-ветвистый, шершавый от жестких волосков. Листья очередные, нижние — струговидно-раздельные, с 4—6 продолговатыми зубчатыми долями и копьевидной верхушкой; верхние — копьевидные, стреловидные, мелкие, сидячие. Цветки мелкие бледно-желтые, собраны в узкие удлиненные кисти. Чашечка опушенная, с ланцетными листочками. Лепестки немного длиннее чашечки. Плод — стручок, 1—1,5 см длиной, шиловидный, на короткой плодоножке. Стручки прижаты к стеблю. Семена округленно — четырехугольные, слегка сплюснутые, коричневые, 1,25—1,50 мм шириной. Корень стержневой белый.

Цветет с половины мая до осени. Семена созревают в августе—сентябре. Размножается семенами.

Пищевое использование. Молодые листья гулявников, отваренные в течение 3 мин в кипятке, идут в салаты и винегреты. Отвары и тушеная зелень пригодны для всяких овощных блюд. Молодые листья, сваренные в уксусе, могут быть использованы как приправа или гарнир к жирному мясу. Семена гулявника лекарственного содержат около 30% жирного масла и обладают острым горчичным вкусом. Всушенные и смолотые в порошок, они пригодны вместо горчицы для заправки салатов, винегретов и других блюд.

Сроки и способы заготовки. Молодые побеги гулявников для использования в свежем виде заготавливают с конца апреля до первой половины мая, по мере надобности. Семена собирают в августе—сентябре.

Культура гулявников. Семена этих растений лучше сеять под зиму перед устойчивыми осенними заморозками. Заделывать их следует не глубже 1 сантиметра.

ГУСИНЫЙ ЛУК ЖЕЛТЫЙ
САРАЃ СЃЕЛЕН КАЛЧИ
Gagea lutea (L.). Ker-Gawl.

Многолетнее травянистое растение сем. лилейных. Обычно встречается в лесах, рощах, кустарниках, по паровым полям, оврагам, в садах, на богатой перегнойной почве. Иногда образует большие заросли.

Стебель 8—15 см высотой, полый, слабо четырехгранный, вверху разветвленный. Прикорневой лист один, линейно-ланцетный, около 0,8 см ширины. Подсоцветных листьев два, нижний — ланцетный, обычно превышающий соцветие, второй — линейно-ланцетный, короче соцветия. Соцветие состоит из 1—7 цветков. Околоцветник желтый из шести ланцетных листочков, 13—18 мм длиной. Тычинок 6, они вдвое короче околоцветника. Пестик один, завязь нижняя. Плод — трехгранная коробочка. Семена плоскожатые, полусердцевидные. Луковица одиночная, небольшая, с буро-серой жесткой оболочкой.

Вегетирует с апреля до июня. Цветет в мае. Вскоре после цветения стебель и листья отмирают, сохраняются лишь луковицы. Размножается семенами, луковичками и почками.

Пищевое использование. Луковички можно употреблять в пищу в качестве приправы. Молодые листья используются для приготовления острых салатов.

Сроки и способы заготовки. Сбор луковичек производится в конце мая — начале июня. Листья собирают по мере надобности в апреле — мае.

ДЕВЯСИЛ ВЫСОКИЙ
СЃЃЛЛЕ АНЃС КУРАКЕ
Inula helenium L.

Многолетнее травянистое рас-

тение сем. сложноцветных. Встречается на лесных полянах, в кустарниковых зарослях, на лугах, в долинах рек, ручьев, иногда вблизи жилья.

Стебель 100—150 см высотой, прямостоячий, бороздчатый,верху ветвистый. Листья очередные, прикорневые — крупные, до 70 см длиной, удлинненно-эллиптические, мелкозубчатые, снизу сероватые с черешками. Средние — яйцевидно-ланцетные, заостренные, стеблеобъемлющие. Верхние — ланцетные, 5—6 см длиной. Корзинки цветков 4—8 см в диаметре. Краевые цветки язычковые, срединные — трубчатые, золотисто-желтые. Плод — четырех(пяти)гранная семянка, голая, с коричнево-белым волосистым хохолком. Корневище темно-бурое (внутри белое), мясистое, толстое, многоглавое, около 60 см длиной, до 5 см толщиной, с длинными придаточными корнями до 50 см длиной.

Вегетирует с апреля (спустя 1,5—2 недели после таяния снега) по октябрь. Цветет в июне — июле. Семена созревают в конце июля или в августе. Размножается семенами и отрезками корневищ.

Пищевое использование. Корневище девясила содержит до 40% инулина. Душистые корни кладут в пудинги, конфеты. Они используются также в качестве пряностей в консервной, пищевконцентратной промышленности. В домашних условиях из свежих и сухих корней можно приготовить компоты, кисели, повидло, джемы.

Сроки и способы заготовки. Корневища и корни девясила заготавливают осенью или ранней весной. Их очищают от земли, быстро промывают в холодной воде, нарезают на небольшие кусочки и сушат в хорошо про-

ветриваемом помещении. Влажность сырья не должна превышать 13%. Всушенные корни и корневища снаружи серо-бурые, внутри на неровном изломе — серо-белые с буроватыми точечками.

Предупреждение. Запасы сырья девясила высокого с каждым годом сокращаются. Это растение нуждается в заповедном режиме. Для пищевых целей его следует выращивать на приусадебных участках, а природные заросли использовать лишь для заготовки семян.

Культура девясила. Семена девясила высокого сохраняют всхожесть 3—4 года. Они не требуют предпосевной стратификации, их можно сеять осенью или ранней весной, в конце апреля — начале мая. В год посева растения образуют розетки из 5—7 листьев. Цветет и плодоносит со второго года жизни. Выкапывать корневища для пищевых целей можно со второго, но лучше с третьего года жизни растений.

Девясил — холодостойкое, зимостойкое растение, он очень отзывчив на внесение органических и минеральных удобрений. Требовательность к влаге средняя.

ДЕСКУРАЙНИЯ СОФИЯ СОФИЙА ДЕСКУРАЙНИЙЕ

Descurainia Sophia (L.) Webb ex Prantl.

Однолетнее травянистое растение сем. крестоцветных. Растет на мусорных местах, пустырях, около жилищ, на обочинах дорог.

Стебель 20—100 см высотой, прямостоячий, ветвистый, сероватый от обильного опушения. Листья дважды или трижды перисторассеченные, доли их продолговато-линейные, острые. Со-

цветие — многоцветковая кисть, 6—40 см длиной. Лепестки бледно-желтые, 2—2,5 мм длиной. Чашелистики равны или немного больше лепестков, в 2—3 раза короче цветоножек. Плоды — стручки, 1—3 см длиной и около 1 мм шириной, слегка изогнутые, бугорчатые. Семена эллиптические, с одной стороны треугольно-выпуклые, красновато-желтые, 0,8 мм длины и 0,4 мм толщины.

Цветет в июне — июле. Семена созревают в августе. Размножается семенами.

Пищевое использование. Семена этого растения, обладающие жгучим острым вкусом, употребляются как пищевая приправа вместо горчицы.

Сроки и способы заготовки. Семена дескурайнии для пищевых целей собирают в августе. Обмолоченные, очищенные от мусора и других примесей семена высушивают и размалывают на кофемолке.

ДОННИК БЕЛЫЙ ШУРА ИЛЕПЕР КУРАКЕ

Melilotus albus Medik.

Двулетнее, реже однолетнее травянистое растение сем. бобовых. Встречается на лугах, по песчаным берегам рек, сорным местам, на залежах и в зарослях кустарника. Иногда возделывается как кормовая культура.

Стебель 30—200 см высотой, прямостоячий, зеленый, плотный, до 1 см толщиной. Листья тройчатые. Листочки яйцевидные и продолговато-ланцетные. Средний листочек с длинным черешком, боковые — почти сидячие. Крайя листочков пальчато-зубчатые. Прилистники шиловидные, небольшие. Цветки белые, 3—5 мм длиной, собраны в длинные, до 10 см, рыхлые кисти. Плод

— боб, 3—3,5 мм длиной, яйцевидный, сетчато-морщинистый, бледно-желтый или черно-бурый, с 1—2 семенами. Семена овальные, желтые, длиной 2,5 мм. Корень стержневой, ветвистый.

Цветет с июня по сентябрь. Семена созревают в июле—сентябре. Размножается семенами.

ДОННИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

САРА ИЛЕПЕР

Melilotus officinalis (L.) Pall.

Двулетнее травянистое растение сем. бобовых. Встречается на пустырях, залежах, паровых полях, в изреженных лесах и кустарниках. Иногда возделывается как кормовая культура.

Стебель 50—150 см высотой, прямостоячий, ветвистый, в верхней части волосистый. Листья тройчатые. Листочки обратнояйцевидные и ланцетные, зубчатые, с одинаковыми по длине черешками. Цветки желтые, 5—7 мм длиной, собраны в густые, длинные кисти. Плод — боб, 3—4 мм длиной, яйцевидный, слегка сжатый, поперечно-морщинистый, желто-бурый, с 1—2 семенами. Семена удлинено-яйцевидные, зеленовато-желтые или коричневые, до 2 мм длиной. Корень стержневой, утолщенный в верхней части.

Цветет с июня по сентябрь. Семена созревают в июле—сентябре, размножается семенами.

Пищевое использование. Сухие цветки и листья обоих видов донника употребляются в качестве приправы в супы, салаты и компоты. Порошок из цветков и листьев придает рыбе приятный вкус и запах. Он идет также на приготовление зеленого сыра. В некоторых районах Кавказа молодые корни донников едят как овощ. Сушеные цветки употребляются для

ароматизации мыла. Листья и цветки используют в качестве приправы при засолке овощей и для получения острых маринадов.

Листьями донников парят кувшины и фляги, чтобы предотвратить скисание молока.

Сроки и способы заготовки. Сбор растений проводят в июле, в период массового цветения. Верхушки стеблей срезают серпом или ножом, сушат на воздухе в затененном месте и протирают на грохоте, чтобы удалить кусочки стеблей. Затем смесь цветков и листьев пропускают через сито с отверстиями диаметром 1 мм для удаления пыли и измельченных частей стеблей. Готовое сырье упаковывают в мешки и хранят в прохладном помещении.

Культура донников. Донники хорошо размножаются семенами. Лучший срок посева — конец апреля — начало мая. Для ускорения прорастания семян перед посевом их вымачивают в течение 3—4 часов в чистой воде. На тяжелых почвах семена заделывают на глубину 1—1,5 см, на легких — 2—3 см. В год посева уход заключается только в прополке и рыхлении междурядий. На второй год рано весной посевы боронуют и подкармливают минеральными удобрениями.

ДУБ ЧЕРЕШЧАТЫЙ

ЮМАН

Quercus robur L.

Дерево сем. буковых. Растет в лесах в смеси с другими листовенными породами. Иногда образует чистые дубравы.

Ствол до 40 м высотой и до 1,5 м в диаметре. В возрасте 20—30 лет имеет гладкую серую кору, позднее на ней появляются продольные трещины.

Почки яйцевидные. Листья очередные, перисто-лопастные, длиной около 15 см, шириной до 7 см, короткочерешковые. Листовая пластинка кожистая, снизу светло-зеленая, сверху блестящая. Мужские цветки в виде желтоватых клубочков, на длинных свисающих сережках. Женские — по 2—3 цветка расположены на цветоносах длиной 1—3 см. Плод — желудь, длиной до 3,5 см, диаметром до 2 см, с шипиком на вершине. буровато-желтого цвета, почти наполовину сидит в чашечке (плюске).

Вегетирует с мая по сентябрь. Цветет в мае—июне, одновременно с распусканием листьев. Плоды созревают в августе—сентябре.

Пищевое использование. Желуди содержат 20—35% крахмала и служат сырьем для получения этого продукта. Желудевый кофе обладает лечебными свойствами. Порошок из желудей, поджаренных в масле, в смеси с какао дает прекрасный напиток. Желудевая мука служит хорошей приправой для каш, икры и соусов. Листья дуба как пряность кладут в маринады и соленья.

Сроки и способы заготовки. Желуди заготавливают в сентябре—октябре, когда они полностью созреют и начнут осыпаться. Они очень быстро портятся, поэтому сразу после сбора их очищают от кожуры, семядоли отделяют друг от друга и сушат. Влажность сухих желудей не должна превышать 11%.

ДУДНИК ЛЕСНОЙ ШАМА КЕПСИ

Angelica sylvestris L.

Многолетнее или двулетнее травянистое растение сем. зонтичных. Встречается довольно часто в светлых лиственных ле-

сах, на опушках, сырых лугах, по травянистым берегам рек и озер.

Стебель 50—220 см высотой, до 2,5 см толщиной, полый, круглый, мелко-бороздчатый, с сизоватым налетом,верху ветвистый, у соцветий коротко-пушистый. Листья до 60 см длиной, дважды-триждыперистые. Нижние листья с длинными черешками, верхние — сидячие, со вздутыми влагалищами. Листочки яйцевидно-ланцетные, остропильчато-зубчатые. Цветки белые или розовые, собраны в крупные, 15—35-лучевые зонтики. Общей обертки почти нет. Оберточки частных зонтиков состоят из многочисленных линейных листочков. Плод широко-овальный, с 5 ребрами, коричневый, до 6 мм длиной, 3,5—5 мм шириной. Корневище толстое.

Вегетирует с апреля по сентябрь. Цветет с половины июня до половины июля. Семена созревают в августе. Размножается семенами.

Пищевое использование. Молодые стебли, очищенные от кожицы, и плотные соцветия, формирующиеся внутри вздутых влагалищ, едят в сыром и вареном виде. Из молодых черешков и стеблей можно приготовить цукаты.

Молодые листья и черешки кладут в супы, щи, борщи. Листья и черешки можно сушить, солить, мариновать. Сухой порошок из листьев используют для заправки первых и вторых блюд, приготовления соусов. Из маринованных листьев готовят салаты, из соленых — супы и щи.

Сроки и способы заготовки. Молодые листья, стебли и черешки заготавливают по мере надобности с конца апреля до половины июня, т. е. до начала бутонизации растений.

ДУШИСТЫЙ КОЛОСОК
ПУЧАХЛА ШАРШЛА КУРАК
Anthoxanthum odoratum L.

Многолетнее травянистое растение сем. злаковых. Растет на лугах и полянах. Встречается в посевах многолетних трав. Образует дерновинки.

Стебель 10—50 см высотой, прямостоячий, олистенный, голый, гладкий. Листья линейные, до 5 мм ширины, голые, по краю реснитчато-опушенные. Соцветие колосовидное, 3—6 см длиной, колоски ланцетовидные, желтовато-зеленые или буроватые. Нижние колосковые чешуи ланцетно-заостренные, голые или опушенные, с 1 и 3 жилками. Верхние колосковые чешуи опушенные. Цветковые чешуи перепончатые. Плод — зерновка, заключенная в цветковые чешуи.

Вегетирует с конца апреля по сентябрь. Цветет в мае. Плоды созревают в августе. Размножается семенами. Семена в процессе сухого хранения в течение 1 месяца выходят из состояния покоя и прорастают почти полностью.

Пищевое использование. Надземная часть растения, содержащая сильно пахучее вещество — кумарин, используется для ароматизации напитков и приготовления пищевых эссенций.

Сроки и способы заготовки. Надземные части душистого колоска собирают в мае, в начале цветения растений. Их связывают в небольшие снопики и сушат в тени, в хорошо проветриваемом помещении. Сырье хранят в закрытой таре.

ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ
МАТРУШКЕ
Origanum vulgare L.

Многолетнее травянистое растение сем. губоцветных. Растет

в изреженных лесах, кустарниках, на опушках, полянах, сухих лугах, в степях.

Стебель 30—70 см высотой, прямой, четырехгранный, красноватый, ветвистый, с мягким опушением. Листья супротивные, черешковые, 2—4 см длиной, 1—3 см шириной, продолговатояйцевидные, с просвечивающимися железками, снизу светло-зеленые, неясно зубчатые. Цветки мелкие, лиловато-розовые, собраны в щитовидную метелку. Чашечка колокольчатая, короткая, пятизубчатая, зубцы темно-красные. Венчик в 2 раза длиннее чашечки, верхняя губа плоская, раздельная, нижняя — с 3 тупыми лопастями, средняя из них длинная. Завязь верхняя, четырехгнездная. Плод состоит из 4 орешков, 0,75 мм длиной, яйцевидной формы. Корневище сильно ветвистое, ползучее.

Пищевое использование. Верхняя часть стебля с листьями и цветками употребляется как ароматическая пряность в свежем и сушеном виде. Душицу добавляют в салаты, супы и соусы, к жареному, тушеному мясу и колбасе. Она придает блюдам приятный вкус и запах. Молодые листья и стебли можно использовать как начинку для пирогов. Для этого их следует промыть, измельчить, обдать крутым кипятком, отжать и смешать с творогом, мясом или яйцами. В Западной Европе (Германии, Франции, Бельгии) душицу используют для приготовления блюд из шампиньонов, в Италии ее кладут в особые лепешки (пиццу). В нашей стране душицу издавна добавляли в квасы. Она придает им своеобразный запах и способность храниться не закисая. Растение применяют как пряность при засолке и мариновании огурцов, помидоров и грибов. Чай из душицы обладает

целебными свойствами и способствует нормальному пищеварению.

Сроки и способы заготовки. Цветущие верхушки стеблей срезают на высоте 15—20 см от поверхности почвы и сушат в помещении. Для получения смеси цветов и листьев высушенные ветки протирают на грохоте. Полученную смесь просеивают через сито с отверстиями в 2 мм.

Предупреждение. Запасы душицы в республике истощены. Поэтому необходима охрана всех местобитаний этого растения. Естественные заросли можно использовать лишь для сбора семян.

Культура душицы. Душица предпочитает легкие плодородные почвы, теплые, солнечные места. Сеют ее под зиму, в октябре, свежесобранными семенами. При этом всходы появляются в конце апреля — начале мая следующего года. Делением корневищ душицу размножают ранней весной или осенью. Рассаживают растение широкоярдным способом площадью питания 60х40 см. Уход за посевами состоит из прополки, рыхления междурядий, подкормки растений минеральными удобрениями.

ДЯГИЛЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ УПА КЕҖСИ

Angelica archangelica L.

Крупное многолетнее или двулетнее растение сем. зонтичных. Встречается в лесной зоне республики. Растет в сырых местах по окраинам болот, озер, прудов, рек, ручьев, на пойменных лесных лугах, в заболоченных лесах.

Стебель до 80—250 см высотой, прямой, толстый, цилиндрический, дудчатый, тонкобороздчатый, голый, внизу часто крас-

новатый, сверху слегка фиолетовый, ветвистый.

Листья очерченные, очень крупные, до 80 см длиной, дважды-триждыперистые, нижние черешковые, остальные сидячие или короткочерешковые, с большими вздутыми влагалищами. Соцветия — крупные шаровидные или полушаровидные сложные зонтики с 20—40 опушенными (иногда голыми) лучами без общей обертки или с одним линейно-ланцетным листиком при основании. Цветки мелкие, с желтовато-зелеными лепестками. Плоды широкоэллиптические, 5—8 мм длиной, 3—5 мм шириной, сжатые со спинки. Корневище толстое, короткое, снаружи кольчатое, внутри заполненное губчатой тканью.

Вегетирует с апреля по сентябрь, зацветает в июне, цветет больше месяца. Семена созревают в июле—августе.

Пищевое использование. Молодые листья и стебли имеют острый вкус. Употребляются в качестве гарнира и приправы для салатов и супов. Нежные стебли и черешки листьев, сваренные с сахаром, являются оригинальной начинкой к мучным изделиям. Из этиолированных (отбеленных) стеблей готовят варенье, повидло, пастилу.

Корни дягиля издают приятный сильный запах и могут применяться в качестве компонента для чайных смесей и ароматической пряности. Промытые и мелко нашинкованные, они используются для приготовления салатов, горячих овощных гарниров и супов. Из свежих корней, отваренных в сахаре, готовят варенье, конфеты и цукаты. Сухие корни, измельченные в порошок, добавляют в мясные соусы, к жареному мясу за 5 минут до готовности, а также в муку для выпечки хлебобулочных изделий. Они ис-

пользуются в рыбоконсервной промышленности, так как придают рыбе приятный аромат и приятный вкус с оттенком легкой жгучести и горьковатости. Из свежих и сухих корней дягиля получают эфирное масло, применяемое в парфюмерной промышленности.

Семена дягиля используют для ароматизации первых блюд.

Сроки и способы заготовки. Молодые листья и черешки для салатов, супов, гарниров и начинок собирают по мере надобности с конца апреля до начала июля, пока они не загрубеют. Стебли для варенья, повидла и пастилы срезают до бутонизации растений, т. е. до появления соцветий. Сбор семян для посева и использования в качестве пряности проводится в августе—сентябре. Свежие корни для салатов и супов можно копать с ранней весны до осени. Корневища и корни для применения в рыбоконсервной промышленности заготавливают от растений первого года жизни осенью, в сентябре—октябре, а от растений второго года — в апреле, как только оттает и прогреется почва. Их освобождают от стеблей, очищают от почвы, промывают в холодной воде и сушат на открытом воздухе в хорошо проветриваемом помещении, под навесом или на чердаке под железной крышей. Влажность сухих корней не должна превышать 14%.

Предупреждение. Сок дягиля вызывает у людей сильное и долго не проходящее раздражение кожи. Поэтому при сборе надо избегать прикосновения к этому растению.

Культура дягиля. Дягиль лекарственный нуждается в запольном режиме. Но его можно выращивать на приусадебных участках. Семена высевают под

зиму, в августе—сентябре, тотчас после сбора. При этом всходы появляются в мае следующего года. При весеннем посеве для повышения всхожести семена должны быть подвержены стратификации в течение 3 месяцев. Их высевают рядками на участок с плодородной почвой, лучше на второй год после внесения навоза или компоста. Расстояния между рядами 30—40 см. После появления всходов растения прореживают на 20—30 см друг от друга. Уход состоит из поливки, подкормки органическими и минеральными удобрениями, прополки сорняков и рыхления междурядий.

ЕЖА СБОРНАЯ ЧЁРЁП УТИ

Dactylis glomerata L.

Многолетнее травянистое растение сем. злаковых. Растет на суходольных и заливных лугах, среди кустарников, в разреженных лесах, на полянах, травянистых склонах, залежах. Культивируется как кормовое растение.

Стебель 30—150 см высотой, восходящий, олистный. Листья плоские, широколинейные, до 5—10 мм шириной, с яйцевидным язычком, до 6 мм длиной. Влагалища листьев шереховатые, килеватые. Соцветия — метелки односторонние, при отцветании пирамидальные, густые. Колоски 3—4-цветковые, 6—7 мм длиной, тускло-зеленые. Плод — зерновка, слабо-трехгранная, 3—6 мм длиной, около 1,8 мм шириной. Корневище утолщенное, короткое.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет с конца мая до июня. Семена созревают в июле. Размножается семенами и вегетативным путем: короткими подземными побегами.

Пищевое использование. В листьях содержится 81 мг% витамина С и 11% мг% каротина. Молодые сочные побеги и листья, имеющие сладковатый вкус, используются для приготовления салатов, супов и пюре.

Сроки и способы заготовки. Молодые побеги и листья заготавливаются по мере надобности с начала вегетации до начала бутонизации растений.

**ЕЖЕВИКА СИЗЯЯ
КАВАК ХАМЛА СЫРЛИ
Rubus caesius L.**

Кустарник сем. розовых. Растет по берегам рек, стариц, озер, по оврагам, холмам, кустарникам. Особенно много ежевики в пойме реки Суры.

Стебель до 150 см длиной, ползучий или стелющийся, укореняющийся, обильно покрыт беловатым восковым налетом и многочисленными тонкими изогнутыми шипами и щетинками. Листья с прилистниками, тройчатые, нижние — пятилисточковые, по форме ромбические, края пильчатые. Сверху листья гладкие, зеленые, снизу — блестящие и немного пушистые. Цветки крупные, белые, реже розоватые, правильные, малочисленные, в редких щитках. Лепестки продолговатые с выемкой. Чашечка пятираздельная с серым войлоком, при основании часто с шипами. Тычинок и пестиков много. Завязь верхняя. Плод — крупная шаровидная сложная костянка, состоящая из небольшого числа плодиков-костянок, сочная, черная, тусклая с сизым налетом.

Вегетирует с мая по октябрь. Цветет с конца июня около двух месяцев. Плоды созревают в конце июля—августе. Размножается семенами и вегетативным путем — верхушечными и стеб-

левыми почками и корневыми отпрысками.

Пищевое использование. Плоды ежевики употребляются в свежем, сушеном и консервированном виде. Из них готовят варенье, повидло, пастилу, джемы, сиропы, соки, желе, компоты, начинки для пирогов, тортов и т. п. Из свежих и сушеных ягод получают фиолетовую пищевую краску для окрашивания кондитерских изделий. Молодые листья дают один из лучших заменителей чая.

Сроки и способы заготовки. Плодоношение у ежевики сизой длится месяц, поэтому сбор плодов производится в несколько приемов, по мере их созревания. Собранные плоды необходимо быстро переработать на варенье, консервы и т. п. или высушить и хранить в сухом помещении. Сушат ежевику на открытом воздухе или в сушилках при температуре 55—60° С.

Листья ежевики для приготовления чайных смесей лучше собирать до цветения растений, с мая до июля.

**ЕЖОВНИК, КУРИНОЕ ПРОСО
ЧАХ ВИРЁ
Echinochloa crusgalli (L.) Beauv.**

Однолетнее травянистое растение сем. злаковых. Растет по берегам рек, на влажных местах, у дорог, канав, на огородах, как сорняк на полях.

Стебель 10—100 см высотой, от основания ветвистый, голый. Листья широколинейные, плоские, острошершавые, без язычка. Соцветие — метелка, прямостоячая или поникающая, до 20 см длиной, с острошершавыми веточками. Колоски яйцевидно-заостренные, около 3 мм длиной. Нижние колосковые чешуи в 2—3 раза короче колоса. Цветковые чешуи голые, блестя-

шие. Плод — зерновка, овальная, 2—3 мм длиной и 1,2—1,25 мм шириной.

Цветет в июле—сентябре. Плоды созревают в августе—сентябре. Размножается семенами.

Пищевое использование. Ежовник дает обильный урожай семян, из которых делают крупу, пригодную для приготовления каши и супов. Семена хорошо поедаются птицей.

В Австралии, Северной и Южной Америке ежовник разводят как кормовое и пищевое растение.

ЕЛЬ ЕВРОПЕЙСКАЯ ИЛИ ОБЫКНОВЕННАЯ ЧЪРАШ

Picea abies L.

Вечнозеленое дерево сем. сосновых. В Чувашии встречается часто в хвойных лесах.

Ствол до 30 м высотой и до 1 м в диаметре, с густой остропирамидальной кроной, горизонтально отклоненными сучьями. Кора у молодых деревьев гладкая, темно-серая, с возрастом чешуйчатая или бороздчатая, красновато-бурая. Хвоя зеленая, густая, жесткая, четырехгранная, 30—40 мм длиной и 2—3 мм шириной.

Ель — растение однодомное. Мужские цветки, состоящие из тычинок, собраны в зеленовато-желтые колоски. Женские соцветия представляют собой шишечки, состоящие из многочисленных чешуй, каждая из которых при основании имеет две семечки, обращенные вниз. Шишки продолговато-эллиптические, 6—16 см длиной, молодые — красные, зрелые — коричневые, блестящие. Семена черно-бурые, крылатые. Цветет в мае—июне, семена созревают в сентябре—октябре. Размножается семенами.

Пищевое использование. В

хвое содержится от 300 до 400 мг% аскорбиновой кислоты, каротин (60 гамм в 1 г), витамин К (120 биологических единиц в 1 г). Она может быть использована для получения каротинной пасты и витаминного напитка.

ЖЕРУШНИК БОЛОТНЫЙ ШУРЛАХ ЖЕРУШНИКЪ

Rorippa palustris (Leyss.) Bess.

Однолетнее, двулетнее и многолетнее растение сем. крестоцветных. Растет по сырым лугам, по берегам рек, прудов, озер, канав, стариц, на паровых полях, залежах, в посевах, на огородах, в сырых кустарниках.

Стебель 50—60 см высотой, прямой, приподнимающийся или лежащий, ветвистый от основания, бороздчатый, голый, обычно полый. Листья очередные, нижние — ланцетные, черешковые, стеблевые, верхние — перисто-раздельные, с продолговатыми зубчатыми долями, на черешках, реже сидячие, в основании с ушками. Цветы мелкие, бледно-желтые, лепестки почти равны или чуть длиннее чашелистиков, 2—3 мм длиной. Плод — стручочек, продолговатый, вздутый, 5—10 мм длиной, немного короче цветоножки, с очень коротким створчком. Семена мелкие, 0,5 мм длиной, слегка сплюснутые, желтоватые или желтовато-коричневые. Корень веретеновидный, тонкий, слабоветвистый.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет с июня по сентябрь. Семена созревают в июле. Размножается семенами.

ЖЕРУШНИК ЗЕМНОВОДНЫЙ СЪРТИ — ШЫВРИ ЖЕРУШНИК

Rorippa amphibia (L.) Bess.

Многолетнее травянистое рас-

тение сем. крестоцветных. Встречается по всей республике по берегам рек, озер, по ручьям, канавам, в воде и около воды.

Стебель 30—80 см длины, восходящий, укореняющийся, полый. Листья очередные. Нижние листья, находящиеся в воде, гребневидно-перисторассеченные, на суше — цельные, крупнозубчатые. Верхние стеблевые листья цельные, продолговатые, к основанию суженные, сидячие. Цветки довольно крупные, золотисто-желтые. Лепестки значительно длиннее чашелистиков. Плод — стручочек, эллипсоидальный или почти шаровидный, 2—3 мм длиной, в 2—3 раза короче цветоножки. Семена мелкие, бурые, мелкобугорчатые. Корень веретеновидный.

Вегетирует с конца апреля — начала мая по октябрь. Цветет в июне—июле. Семена созревают в августе. Размножается семенами.

Пищевое использование. Нежные растения обоих видов жерушника в раннем возрасте пригодны для салатов и супов. Из них можно приготовить хорошее пюре и подать его в качестве приправы к мясным и рыбным блюдам. Острый и горьковатый вкус растений при варке исчезает. Семена жерушников, смолотые в порошок, могут быть использованы для приготовления столовой горчицы.

Сроки и способы заготовки. Молодую зелень жерушников для использования в свежем виде заготавливают в мае—июне, до начала цветения растений, а семена — в июле—августе, в стадии полной спелости.

ЗВЕЗДЧАТКА СРЕДНЯЯ ИЛИ МОКРИЦА УШАХ ҶАЛТАР КУРАКЕ *Stellaria media* (L.) Vill.

Однолетнее травянистое растение сем. гвоздичных. Встречается по всей республике как злостный сорняк на огородах, в садах, полях, около жилья, на сорных местах, по берегам рек и болот, на лесных опушках.

Стебель 5—30 см длиной, тонкий, слабый, лежачий или приподнимающийся, сильно ветвистый, ломкий, сочный. Листья супротивные, яйцевидные, заостренные, 1—2 см длиной, нижние — черешковые, верхние — сидячие. Цветки мелкие, белые, на длинных цветоносах, в 5—6 раз превышающих чашечку. Чашелистиков 5, тычинок 3—5, лепестков 5, завязь с 3 столбиками. Плод — коробочка, одноклетчатая, продолговатая, при созревании поникающая. Семена округлые, 1,2 мм в диаметре, 0,5 мм толщиной, серые или черно-коричневые. Корень тонкий, слабый.

Цветет с мая по сентябрь. Семена созревают в августе. Размножается семенами, а также кусочками зеленых стеблей.

Пищевое использование. Вся надземная часть мокрицы съедобна. На 100 г массы она содержит до 115 мг% витамина С, до 23 мг% каротина, 44 мг% витамина Е, много калия и хлора. В южных районах нашей страны из этого растения готовят особые блюда — курзе и чуду. Нежную зелень звездчатки используют для приготовления салатов, борщей, супов, пюре, начинки для пирогов и пельменей. В вареном виде ее едят как шпинат, со сливочным маслом. Из зелени можно приготовить каротинную пасту.

Сроки и способы заготовки. Молодую зелень собирают по мере надобности в течение всего лета.

ЗВЕРОВОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ ЧЕЙ КУРАКЕ

Hypericum perforatum L.

Многолетнее травянистое растение сем. зверобойных. Встречается по всей республике на лугах, среди кустарников, в осветленных лиственных и смешанных лесах, на полянах, вдоль опушек. Растет куртинками.

Стебель 40—80 см длиной, у основания приподнимающийся, прямостоячий, гладкий, цилиндрический, с двумя выдающимися продольными ребрышками. Листья супротивные, сидячие, эллиптические или продолговатояйцевидные, тупые, усеянные просвечивающимися точками. Цветки правильные, желтые, собраны в широкометельчатое соцветие. Чашечка пятилистковая. Листочки ее острые, в 2—3 раза короче лепестков. Лепестков 5. Они продолговатые, сверху косо срезанные, снизу усеяны черно-бурыми точками. Тычинок много. Пестик один. Завязь верхняя. Плод — трехгнездная многосемянная коробочка, широкояйцевидной или округлояйцевидной формы. Длина ее 6 мм, ширина — 5 мм. Семена очень мелкие, продолговатые, мелкоячеистые, бурые, до 1 мм длиной. Корневище тонкое, ветвистое.

Вегетирует с конца апреля по октябрь. Цветет с июня до середины июля. Семена созревают в августе. Размножается семенами.

Пищевое использование. Сухие листья и цветки используют как заменитель чая, а также как пряность в рыбной промышленности. Они придают рыбе пряный запах и хороший вкус.

Сроки и способы заготовки. Сбор зверобоя проводится в период цветения. Срезают верхушки стеблей, длиной не более

10—15 см и сушат их на воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Для получения смеси цветков и листьев стебли после сушки удаляют, смесь тщательно очищают от веток и других примесей и упаковывают в мешки.

Предупреждение. Запасы сырья зверобоя продырявленного в республике уменьшаются в связи с вырубкой кустарниковых зарослей и чрезмерным выпасом скота в них. Поэтому рекомендуется делать подсевы семян его в молодых лесопосадках, полесозащитных, прибалочных и дорожных посадках.

Культура зверобоя. При подзимнем посеве семян зверобоя всходы появляются в начале будущей весны, при весеннем — через 27 дней. В первый год жизни растения достигают 20—30 см высоты, но не цветут и не плодоносят. Цветение и плодоношение начинаются со второго года.

ЗЕМЛЯНИКА ЗЕЛЕНАЯ ИЛИ КЛУБНИКА ЇЕР ЇЫРЛИ

Fragaria viridis Duch.

Многолетнее травянистое растение сем. розоцветных. Встречается изредка по сырым склонам, лугам и полянам.

Цветоносный стебель 2—5 см высотой, тонкий, густоопушенный. Прикорневые листья тройчатые, на длинных, густоопушенных черешках. Листочки яйцевидные или обратнояйцевидные, шелковистые с обеих сторон, мелкозубчатые, снизу сероватые. Цветки правильные, белые, до 2,5 см в диаметре, собраны в щитковидные соцветия. Венчик из 5 свободных лепестков. Чашечка из двух рядов треугольных чашелистиков, прижатых к плодам. Тычинок и

пестиков много. Плод — ложная ягода шаровидной или обратнойяцевидной формы, покрытая сеянками, при созревании желтовато-белая, красноватая на верхушке. Плод трудно отделяется от цветоноса. Корневище косое, покрытое остатками листьев и прилистников прошлых лет.

Вегетирует с конца апреля — начала мая. Цветет с начала июня около месяца. Плоды созревают в августе. Размножается семенами и вегетативным путем.

ЗЕМЛЯНИКА ОБЫКНОВЕННАЯ ХУРАՆ ՇՅՐԼԻ

Fragaria vesca L.

Многолетнее травянистое растение сем. розоцветных. Растет по опушкам леса, вырубкам, полянам, старым гарям. Встречается часто.

Цветоносный стебель 8—25 см высотой, тонкий, прямостоячий, в нижней части густоопушенный. Прикорневые листья тройчатые, на длинных волосистых черешках. Листочки яйцевидные или ромбические, по краям крупнозубчатые. Средний листочек на коротком черешочке. Цветки правильные, белые, до 2 см в диаметре, собраны в малоцветковое щитковидное соцветие. Венчик состоит из 5 свободных лепестков. Чашечка — из 2 рядов чашелистиков. Наружные чашелистики линейные или ланцетовидные, внутренние — треугольные. Все чашелистики при плодах отогнуты вниз. Тычинок и пестиков много. Плоды округлые, яйцевидные, кубаревидные, ярко-красные, покрыты сеянками. Зрелые плоды легко отделяются от цветоноса. Корневище короткое, горизонтальное.

Вегетирует с конца апреля по октябрь. Цветет с конца мая, в июне. Плоды созревают в ию-

не—июле. Размножается семенами и вегетативно, посредством плетей (усов), укоренившихся в узлах.

Пищевое использование. Плоды земляники содержат сахара, органические кислоты, большое количество фосфора, железа, кальция, дубильные и пектиновые вещества, витамины. По сравнению с культурной земляникой, дикорастущая содержит значительно больше органических кислот и дубильных веществ.

Плоды земляники используют в пищу в свежем и переработанном виде. Свежие ягоды едят с молоком, сливками или сахаром. Из них варят кисели, компоты, делают соки, сиропы, готовят муссы, суфле, смокву, варенье, повидло, желе, мармелад, начинки для конфет. Сушеные ягоды входят в состав компотных смесей. Сушеные листья, цветки и плоды употребляют как заменитель чая.

Сроки и способы заготовки. Землянику собирают по мере созревания в сухую погоду. После сбора ее немедленно перерабатывают или сушат в печах, духовках или сушилках при температуре 60—65° С.

Листья собирают в мае—июне, во время цветения растений. Сушат их немедленно после сбора в тени под навесом, на чердаках или в хорошо проветриваемых помещениях. Сушеные листья должны быть зелеными или темно-зелеными, иметь слабый запах и терпкий вкус. Влажность не должна превышать 13%.

ЗОПНИК КЛУБНЕНОСНЫЙ ՏՃԱՐՇԱ ԿՍՐԱԿԷ

Phlomis tuberosa L.

Многолетнее травянистое растение сем. губоцветных. Встре-

чается на южных сухих склонах, на лугах, пустырях, зарослях кустарников, изреженных лесах, на опушках, иногда в посевах.

Стебель 70—120 см высотой, прямой, простой или ветвистый, голый, окрашенный в лиловый цвет. Прикорневые листья на длинных черешках, треугольно-яйцевидные, морщинистые, с туповатой верхушкой, по краям городчато-пильчатые. Стеблевые листья на коротких черешках, яйцевидно-ланцетные. Верхушечные листья сидячие, городчато-пильчатые. Цветки лилово-розовые, расположены в густых, многоцветковых мутовках, в пазухах верхних листьев. Чашечка 0,8—1 см длиной, голая, с 5 остевидными зубцами. Венчик 1,5—2 см длиной, двугубый, снаружи мягкоопушенный. Плод — орешек, 5—6 мм длиной, 1,5—2 мм шириной, на верхушке пушистый. Корни длинные, с клубневидными утолщениями на концах.

Вегетирует с мая до половины сентября. Цветет с начала июня около месяца. Семена созревают в августе. Размножается семенами.

Пищевое использование. В пищу используют клубневые шишки в печеном, жареном и вареном виде. Вяжущий вкус при варке (воду слить!) ослабевает. Из свежих клубеньков зопника можно приготовить пюре, запеканку, из высушенных — крупу для молочной каши и муку для блинов, коврижек и оладий.

Сроки и способы заготовки. Клубневые шишки зопника собирают осенью, в сентябре, после окончания вегетации растений. В свежем виде их можно хранить в подвале при температуре 2° С тепла в деревянных ящиках, пересыпая каждый слой влажным песком.

ЗУБРОВКА ДУШИСТАЯ

ВЪКАР УТИ

Hierochloë odorata (L.) Beauv.

Многолетнее травянистое растение сем. злаковых. Растет на лугах, травянистых склонах, лесных полянах, по окраинам болот, среди кустарников, преимущественно на песчаной почве.

Стебель 30—80 см высотой, прямой, гладкий, у основания восходящий. Листья плоские, прикорневые — длинно-заостренные, стеблевые — ланцетно-линейные, укороченные, 3—4 см длиной. Листья бесплодных побегов снизу зеленые, голые, сверху серо-зеленые с рассеянными волосками. Соцветие — метелка, до 8 см длиной, во время цветения с горизонтально отстоящими веточками. Колоски яйцевидные, желто-бурые; наружные колосковые чешуи немного длиннее внутренних. Внутренние колосковые чешуи по краю с ресничками. Корневище длинное ползучее.

Вегетирует с апреля по сентябрь. Цветет в мае—июне. Плоды созревают в августе. Размножается семенами.

Пищевое использование. Надземная часть зубровки (травы) содержит кумарин. Используется как пряно-вкусовая приправа при производстве рыбной продукции. В кондитерской промышленности применяется для изготовления пищевых эссенций. В домашних условиях зубровка как пряность используется для ароматизации пищи и напитков.

Сроки и способы заготовки. Сбор травы зубровки производится в мае, во время цветения растений. Связывают ее в небольшие снопики и сушат в тени в проветриваемом помещении.

ИВАН-ЧАЙ УЗКОЛИСТНЫЙ
ХЁРЛЁХЕН КУРАКЕ
Chamerion angustifolium (L.)
Holub.

Многолетнее травянистое растение сем. кипрейных. Встречается часто в лесах, на полянах, вырубках, просеках, на лесных пожарищах, осушенных торфяниках, по обочинам дорог.

Стебель 50—200 см высотой, до 1 см толщиной, голый, густооблиственный, плотный, твердый, лоснящийся, внизу коричневый, сверху зеленый с примесью пурпурно-лилового цвета. Листья очередные, сидячие или короткочерешковые, до 15 см длиной, до 2 см шириной, цельнокрайние, сверху — темно-зеленые, блестящие, снизу — серовато-зеленые, матовые, с сеточкой жилок. Цветки неправильные, лилово-красные или розовые, на цветоножках 1—1,5 см длиной, собраны в верхушечную кисть длиной до 10—40 см. Чашечка состоит из 4 сросшихся между собой темноокрашенных чашелистиков. Лепестков 4, они свободные. Тычинок 8, пестик 1, с рыльцем, разделенным на 4 дольки. Завязь нижняя, густоопушенная. Плод — стручковидная многосемянная коробочка, до 8 см длиной, раскрывающаяся четырьмя створками. Семена мелкие, продолговато-овальные, голые, около 1 мм длиной и 0,3 мм шириной, желтоватые, с пучком длинных волосков. Корневище длинное, многоярусное.

Вегетирует с апреля по сентябрь. Цветет в июне—августе. Семена созревают в августе. Размножается вегетативным путем, при помощи корневых отпрысков, а также семенами.

Пищевое использование. В листьях на 100 г массы содержится 388 мг% витамина С и каротин. Молодые листья и

стебли употребляются в сыром виде для салатов, винегрета, в вареном виде заменяют капусту и спаржу.

Молодые корневища, содержащие крахмал и сахар, также используют в сыром и отваренном виде. Молодые корневые отпрыски кладут в супы, а жареные или отваренные едят как капусту или спаржу. На Кавказе из высушенных и размолотых корневищ выпекают хлеб, блины и оладьи.

На Камчатке едят сердцевины стеблей. Северные народы порошком листьев иван-чая заправляют уху. Она приобретает особо приятный вкус. Верхушки стеблей с листьями и нераспустившиеся цветки идут для приготовления чайного напитка (капорский чай). Чай из этого растения полезен при бессоннице и головных болях. Из поджаренных корней готовят кофейный напиток.

Сроки и способы заготовки. Молодые побеги иван-чая для использования в свежем виде заготавливают по мере надобности с конца апреля до половины июня, т. е. до начала цветения растений. Листья для чайных смесей лучше собирать в июне—июле, в разгар массового цветения. Молодые корневые отпрыски срезают по мере надобности в течение всего вегетационного периода. Корневища выкапывают ранней весной или поздней осенью, по окончании вегетации растений. Их очищают от кожицы, режут на небольшие кусочки, вымачивают, несколько раз меняя воду (для удаления дубильных веществ), сушат и измельчают в муку.

Культура иван-чая. Иван-чай можно разводить как медонос около пасек, а также расселять на лесных пустырях. Семена высевают в августе, сразу после сбора, на глубину не больше 4 см

и прикатывают легким катком. Ранней весной иван-чай можно рассаживать корневой порослью и отрезками корней.

КАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ ПАЛАН

Viburnum opulus L.

Кустарник или деревце сем. жимолостных. Встречается по всей республике в подлеске лиственных и хвойных лесов, в долинах и по берегам рек, озер, болот, на влажных почвах.

Ствол 1,5—4 м высотой, с серовато-бурой корой. Молодые побеги голые, угловатые или ребристые, желтовато-бурые или серые. Почки прижатые, желтовато-бурые, голые. Листья супротивные, трех-пятилопастные, крупнозубчатые, сморщенные, снизу светлые, опушенные. Черешки листьев 1,5—2 см длиной. Цветки душистые, пятилепестковые, собраны в щитковидные и зонтиковидные соцветия. Краевые цветки бесполое, белые, значительно крупнее срединных. Срединные цветки обоеполые, желтовато-зеленоватые. Плод — ярко-красная овальная костянка, сочная, до 12 мм в диаметре. Косточка почти округлая, сплюснутая.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет с конца мая. Плоды созревают в августе—сентябре. Размножается семенами (костянками), порослью, отводками, зелеными и зимними черенками.

Пищевое использование. Плоды калины употребляются в пищу свежими — для начинки пирогов, ватрушек и других мучных блюд. Иногда их кладут в тесто для придания хлебу особого аромата. Из них готовят соки, сиропы, морсы, пастилу, кисели, варенье. Плоды можно консервировать в сахаре. Из со-

ка калины делают уксус. Пережаренные семена служат заменителем кофе.

Сроки и способы заготовки. Плоды калины заготавливают в период их созревания, лучше после первых осенних заморозков. Они сочные, обладают своеобразным ароматом, но довольно горькие. После промораживания горечь несколько ослабевают. Собирать калину можно с кистями и без кистей, но обязательно с плодоножками. Такие плоды лучше хранятся.

Культура калины. Семена калины трудно прорастают. Стратифицированные сразу после сбора и высеянные в грунт, они начинают прорастать только осенью будущего года. Поэтому стратификацию семян проводят в январе—феврале и высевают эти семена лишь осенью, в конце сентября — начале октября. Тогда всходы появятся весной. Калина легко переносит пересадку. Размножать ее можно порослью, принесенной из леса. Ямы для посадки роют размером 30—40 см и глубиной 50—60 см. В каждую яму перед посадкой вносят одно ведро перегноя и 500 г древесной золы. Удобрения хорошо перемешивают с почвой.

КАЛУЖНИЦА БОЛОТНАЯ КУЛЛЕНЧЕК КУРАКЕ

Caltha palustris L.

Многолетнее травянистое растение сем. лютиковых. Встречается часто по всей республике на болотах, болотистых лугах, в лесах и прибрежной полосе рек, озер, стариц, вдоль канав и ручьев.

Стебель 15—40 см высотой, толстый, полый, прямой или приподнимающийся, иногда лежащий, укореняющийся,верху ветвистый. Листья округлые, по-

чковидные или сердцевидные, темно-зеленые, блестящие, го-родчатые или цельнокрайние. Прикорневые листья — на длинных, стеблевые — на коротких черешках, верхние стеблевые — сидячие. Цветки золотисто-желтые, до 5 см в диаметре, пятилепестковые. Тычинок и пестиков много. Плод — крупная листовка, до 1,5 см длиной, с многочисленными черными блестящими семенами. Корневище короткое, с множеством боковых корней, расходящихся в разные стороны.

Вегетирует с конца апреля по сентябрь. Цветет с начала мая 15—20 дней. Семена созревают в сентябре. Размножается главным образом семенами, но может и корневищами. Хорошо растет в прибрежной части водоемов на глубине 5—15 см.

Пищевое использование. Зеленые части растения ядовиты. Сырыми их употреблять нельзя! Нераспустившиеся цветочные бутоны, сваренные в воде или обваренные кипятком, маринуют в уксусе с добавлением пряностей (гвоздики, лаврового листа, перца и др.) и используют как приправу вместо каперсов для салатов, борщей, солянок. При варке ядовитое вещество полностью разрушается и растение становится безвредным.

Корневища в вареном виде также съедобны. Их можно использовать в качестве приправы к мясным и рыбным блюдам. Сушеные и смолотые корни добавляют в муку при выпечке хлеба (Иванова Е. и др., 1970). На Кавказе верхушки стеблей с цветочными почками сушат и зимой употребляют в основном как приправу к первым блюдам (Нейштан М. И., 1957).

Сроки и способы заготовки. Цветочные бутоны для марина-

вания заготавливают в конце апреля — начале мая. Собранные бутоны перерабатывают немедленно. Верхушки стеблей с цветочными почками собирают в эти же сроки и сушат в духовке или печи. Корневища для варки выкапывают по мере необходимости весной, до начала вегетации, или поздней осенью, после окончания ее.

КАМЫШ МОРСКОЙ ТИНЁС ХАМЪШЁ

Bolboschoenus maritimus (L.)
Palla

Многолетнее травянистое растение сем. осоковых. Встречается в прибрежной зоне озер, прудов, болот по всей республике. Растет у берегов в воде, образуя чистые заросли.

Стебель 50—100 см высотой, трехгранный, гладкий, плотный, многолистный. Листья плоские, узколинейные, длинные, 3—8 см шириной, слегка желобчатые, шероховатые. Цветки собраны на вершине стебля в многоцветковые темно-бурые колоски, образующие головчато-скупенные или метельчатые соцветия. Колоски яйцевидные или продолговатые, 1—2 см длиной. Чешуи бурые, яйцевидные, на верхушке выемчатые, со срединной жилкой, заканчивающейся остью на конус. Пестик с 2—3 рыльцами. Плод — орешек, неясно трехгранный, с одной стороны плоский, с другой — выпуклый. Корневище ползучее, с подземными побегами, на концах которых образуются клубневидные утолщения.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет в июне — июле. Семена созревают в сентябре. Размножается семенами и вегетативным (клубеньками) путем.

КАМЫШ ОЗЕРНЫЙ КУЛЁ ХАМАНШЕ

Scirpus lacustris L.

Многолетнее травянистое растение сем. осоковых. Растет в воде по окраинам болот, озер, а также в медленно текущих речках.

Стебель 50—250 см высотой, толстый (до 3 см толщиной), гладкий, зеленый, при основании с красно-бурыми чешуевидными листьями, а выше — безлистный. Листья до 15 см длиной с желобчатой пластинкой. Цветки собраны в колоски на вершине стебля, образуют щитовидно-метельчатое соцветие. Плод — орешек, почти трехгранный, гладкий. Корневище укороченное, ползучее, до 12 мм толщиной.

Вегетирует с конца апреля по октябрь. Цветет в июне—июле. Семена созревают в августе—сентябре. Размножается семенами и вегетативно (корневищами).

Пищевое использование. Корневище и клубеньки камышей содержат большое количество крахмала, белков и сахаров. Их можно употреблять в пищу в сыром, вареном, жареном, печеном виде, а также готовить из них муку, крахмал, сладкий сируп и пюре.

Сроки и способы заготовки. Корневища и клубеньки камышей заготавливают ранней весной или поздней осенью перед заморозками. Для получения муки и крахмала корневища надо промыть в чистой воде, разрезать на мелкие кусочки, высушить и размолоть.

КАПУСТА ПОЛЕВАЯ АНРА ÇАРĂК *Brassica campestris* L.

Однолетнее или двулетнее

растение сем. крестоцветных. Сорняк пропашных и яровых зерновых культур. Встречается по всей республике. Растет на полях, огородах, вдоль дорог.

Стебель 30—100 см высотой, цилиндрический, маловетвистый, около 5 мм толщиной, обычно плотный, сверху голый, сизоватый от налета, лоснящийся. Прикорневые и нижние стеблевые листья с черешками, лировидные, жестковолосистые. Верхние стеблевые — сидячие, яйцевидные, с глубоким сердцевидным стеблеобъемлющим основанием. Цветки золотисто-желтые, собраны в щитковое соцветие. Лепестки 6—10 мм длиной. Чашечка короче лепестков. Плоды — стручки, удлинненно-цилиндрические, от 3 до 6 мм шириной, с носиком 1—1,25 мм длиной. Семена почти шаровидные, 1,5 мм в диаметре, чернокоричневые или красновато-бурые, матовые, сетчато-ячеистые. Корень стержневой, белый, тонкий.

Цветет с мая по август. Семена созревают в августе — сентябре. Размножается семенами.

Пищевое использование. Молодые побеги съедобны. Из них можно приготовить салат, ими заправляют супы и борщи.

Сроки и способы заготовки. Молодые листья и стебли заготавливают по мере надобности до начала цветения растений, пока они не загрубели.

КИПРЕЙ ГОРНЫЙ ТУ ШЫВ КУРĂКЕ

Epilobium montanum L.

Многолетнее травянистое растение сем. кипрейных. Встречается в редких лиственных лесах и кустарниках, в садах и огородах.

Стебель 20—70 см высотой, не

ветвистый, прямой, круглый, покрыт пушком из курчавых волосков. Листья крупные, супротивные, яйцевидные или яйцевидно-ланцетные, неравномерно зубчатопильчатые, короткочерешковые. Цветки правильные, розовые, светло-розовые или беловатые. Лепестков 4, свободных с выемкой. Чашечка четырехраздельная. Тычинок 8. Пестик один, с четырехраздельным рыльцем. Завязь нижняя. Плод — многосемянная, четырехгранная стручковидная пушистая коробочка. Семена с хохолком из длинных волосков.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет с конца мая до августа. Плоды созревают в августе—сентябре. Размножается семенами.

Пищевое использование. В листьях содержится 110 мг% витамина С. Молодые побеги и листья, собранные до цветения растений, используются для приготовления салатов, супов, пюре.

КИСЛИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ ЙЎЅЕ КУРАЌ

Oxalis acetosella L.

Многолетнее травянистое растение сем. кисличных. Встречается в тенистых, преимущественно хвойных лесах, на суглинистых плодородных почвах. Образуется большие заросли.

Бесстебельное растение 8—15 см длиной, с ползучим корневищем, из которого появляются листья и цветки. Листья тройчатые, все прикорневые, на черешках длиной 5—15 см, с редкими волосками. Листочки сердцевидные. Цветки правильные, белые, реже розовые, одиночные, на длинных цветоножках. Лепестков пять, 12—15 мм длиной, с лиловыми жилками. Чашечка пятираздельная. Тычинок 10, сросшихся при основа-

нии в трубочку. Пестик один с 5 столбиками. Завязь верхняя. Плод — продолговатая или почти овальная многосемянная коробочка. Семена эллиптические с продольными ребрышками, корневище тонкое, покрыто редкими, сочными, зеленовато-бурыми чешуйками.

Вегетирует с апреля. Цветет в мае—июне. Семена созревают в июле. Размножается семенами и вегетативно (кусочками корневищ).

Пищевое использование. Листья содержат на 100 г массы 100—140 мг% витамина С и каротин. Нежную, приятную кислую зелень используют в качестве приправы для яичных блюд, салатов, супов, щей, для приготовления пюре и соусов. Ее можно есть с сыром. Сушеная кислица — также превосходная приправа для супов и щей. Настой из зелени стеблей с листьями употребляется как витаминный чай, который хорошо утоляет жажду.

Сроки и способы заготовки. Зеленую кислицу заготавливают по мере надобности с весны до осени.

Как витаминное и декоративное растение кислицу можно выращивать в ящиках или цветочных горшках в комнатных условиях. Пересаживают ее из природных условий в горшки или ящики рано весной, в начале вегетации, или поздней осенью, до заморзания почвы. Пересадку кислица переносит хорошо. Кислицу разводят и семенами. Сеять их лучше сразу после сбора.

КЛЕВЕР ГИБРИДНЫЙ КЁРЕН КЛЕВЕР

Trifolium hybridum L.

Многолетнее или двулетнее травянистое растение сем. бобо-

вых. Встречается как сорное в посевах озимых зерновых культур. Культивируется как кормовое растение. Дичает.

Стебель 30—80 см высотой, прямостоячий или лежачий, разветвленный, голый, с полыми междоузлиями. Листья тройчатые: прикорневые — на длинных черешках, стеблевые на коротких. Листочки продолговатые, по краю с мелкими зубчиками. Цветки в шаровидных головках, собранных по 2—3 на верхушках стеблей. Венчик грязно-белый, до 10 мм длиной, длиннее чашечки. Плод — боб, эллиптический, голый, с двумя или четырьмя сердцевидноовальными или треугольно-округлыми семенами до 1,2 мм длиной и шириной, до 0,75 мм толщиной.

Вегетирует с апреля до октября. Цветет в мае—июне. Плоды созревают в июле—августе. Размножается семенами.

КЛЕВЕР ЛУГОВОЙ ХЁРЛЁ КЛЕВЕР. ЧАВКА ПУС *Trifolium pratense* L.

Многолетнее или двулетнее травянистое растение сем. бобовых. Встречается по всей Чувашии. Растет на лугах, среди кустарников, на лесных полянах, по опушкам, у дорог, как сорняк в посевах люцерны и других культур.

Стебли 15—18 см длиной, до 4—5 мм толщиной, прямостоячие или приподнимающиеся, цилиндрические, плотные. Молодые стебли волосистые, взрослые — рассеянноволосистые. Листья с тремя широкообратнояйцевидными листочками с белыми треугольными пятнами на них. Прикорневые листья в розетке, длинночерешковые, верхние стеблевые — на коротких черешках. Цветки розовые или лилово-красные, около 13 мм длиной, соб-

раны в округло-яйцевидную головку 2—3 см длиной. Чашечка трубчато-колокольчатая, с пятью узкими прямыми зубцами. Завязь сидячая. Плод — односемянный боб яйцевидной формы. Семена светло-желтые, буроватые или фиолетовые, до 3 мм длиной, 1,25—1,50 мм шириной. Корень стержневой, разветвленный, с клубеньками на тонких нитях.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет в июне—августе. Семена созревают в августе—сентябре. Размножается семенами.

КЛЕВЕР ПОЛЗУЧИЙ ШУР КЛЕВЕР *Trifolium repens* L.

Многолетнее травянистое растение сем. бобовых. Встречается часто на выгонах, пастбищах, пустырях, на лугах, опушках леса, среди кустарников, около жилья.

Стебли 8—25 см длиной, 1,5—3 мм толщиной, ветвистые, стелющиеся, в узлах укореняющиеся, голые, с восходящими безлистными цветоносами. Листья тройчатые, с обратнояйцевидными мелкозубчатыми листочками, с подковообразным светлым пятном посредине каждого из них. Цветки белые или розовые, в шаровидных рыхлых головках до 2 см в поперечнике. Плод — линейно-продолговатый боб с 3—6 семенами. Семена желтые, коричневые или красноватые, округлые, слегка сплюснутые, 0,7—1,3 мм длиной, 1—1,9 мм шириной. Корень тонкий, разветвленный.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет в июне—августе. Семена созревают в августе—сентябре. Размножается семенами и вегетативно.

Пищевое использование. Листья и молодые стебли клеверов

содержат витамины С, Р, Е и провитамин А. Их можно использовать для получения витаминных препаратов, а также в смеси с другими растениями для приготовления салатов, пюре и в качестве приправы для супов, борщей, окрошек. Впрок зелень клеверов заготавливают в сушеном, соленом и маринованном виде. Муку из сушеных листьев добавляют к ржаной или пшеничной муке, а также используют в качестве приправы к первым блюдам. Молодые нераспустившиеся клеверные головки квасят как капусту для зимних салатов. Сушеные клеверные соцветия — прекрасные компоненты для травяного чая, пригодны они и для заправки супов и борщей.

Сроки и способы заготовки. Для сушки, квашения, соления, маринования, а также для употребления в свежем виде молодые побеги клеверов заготавливают с начала мая до начала июня, т. е. до бутонизации растений. Нераспустившиеся и цветущие головки клеверов собирают во время бутонизации и цветения растений.

КЛЕН ПЛАТАНОВИДНЫЙ ИЛИ ОСТРОЛИСТНЫЙ ВЁРЕНЕ

Acer platanoides L.

Дерево сем. кленовых. Встречается в широколиственных и смешанных с елью лесах.

Ствол 20—25 м высотой, с серой трещиноватой корой. Листья супротивные, темно-зеленые, блестящие, 5—7 лопастные, у основания сердцевидные, длиной 12—15 см, шириной 15—20 см, длинно-черешковые, тонкие. Лопастные листья с 1—3 остроконечными зубцами. Цветки мелкие, желтовато-зеленые, пятичленные, в редких кистях. Плод — буро-коричневая

двукрылатка с широкими крыльями длиной до 5 см, расходящимися под тупым углом.

Вегетирует с мая по октябрь. Цветет во второй половине мая до распускания листьев. Семена созревания в сентябре—октябре. Размножается семенами.

Пищевое использование. Молодые, только что развернувшиеся листочки съедобны. Они идут в салаты и супы. Из кленового сока, добываемого ранней весной, выпаривают сахар, готовят безалкогольные напитки, уксус. Сок следует добывать только с деревьев, подлежащих рубке.

КЛОПОВНИК ШИРОКОЛИСТНЫЙ САРЛАКА СУЛСАЛЛА ХАНКАЛА КУРАКЁ

Lepidium latifolium L.

Многолетнее травянистое растение сем. крестоцветных. Растет на лугах, в долинах рек, как сорняк в посевах проса, по краям полей, на свалках.

Стебель 30—100 см высотой, прямой, тонко-бороздчатый, голый, сильно олиственный. Листья цельные: прикорневые — 3—11 см длиной, 1,4 см шириной, длинночерешковые, яйцевидно-ланцетовидные, по краям пильчато-зубчатые; средние стеблевые — ланцетовидные, сидячие, мелкозубчатые; самые верхние — небольшие, овальные. Цветки собраны в пирамидальные или щитковые метелки. Лепестки белые, округлые. Чашелистики почти округлые, с белой каймой. Плоды — стручочки, около 2,5 мм длиной, округло-эллиптические, на тонких, длинных, изогнутых цветоножках. Семена широкоэллипсоидальные, сплюснутые, почти гладкие. Корень до 12 мм толщины, крепкий, по вкусу напоминающий редьку.

Вегетирует с апреля по сентябрь. Цветет в июне—июле. Плоды созревают в августе. Размножается семенами.

Пищевое использование. Все растение считается хорошим противоядным средством. Из молодых побегов и листьев готовят салаты и острые приправы к различным блюдам из мяса и рыбы. Семена, содержащие горчичное масло и имеющие вкус перца, используются как пряность, заменяющая перец.

Сроки и способы заготовки. Надземная часть заготавливается весной, до бутонизации растений. Семена — в начале созревания первых стручков.

Культура клоповника широколиственного. В некоторых странах Зап. Европы, Сев. Америки и Азии это растение разводится как салатное и пряное. Посев семян производится осенью или рано весной.

КЛЮКВА ОБЫКНОВЕННАЯ ШУР ЫРЛИ. МАК ЫРЛИ *Oxycoccus palustris Pers.*

Вечнозеленый кустарник сем. брусничных. Растет на моховых торфяных болотах, в заболоченных сосняках. Стебли 50—80 см длиной, тонкие, нитевидные, ползучие. Листья очередные, редкие, мелкие, яйцевидные или продолговатые, с коротким черешком, сверху темно-зеленые, блестящие, снизу — беловатые. Цветки правильные, розовые или красные, собраны в поникающие соцветия. Венчик глубоко-четырёхраздельный, с завернутыми вниз лепестками. Цветоножки длинные, опушенные. Чашечка состоит из 4 долей. Тычинок 8. Пестик один. Завязь нижняя. Плод — многосемянная ягода, шаровидная, сочная, розовая, а затем темно-красная, до 3 мм длиной.

Вегетирует после схода снега до устойчивых заморозков. Цветет в мае—июне. Плоды созревают в сентябре—октябре. Размножается семенами и вегетативным путем (черенками).

Пищевое использование. Ягоды клюквы содержат до 3% сахара, 5,5—6% органических кислот, пектиновые и дубильные вещества, витамин С и минеральные соли. Из ягод готовят варенье, кисели, экстракты, сиропы, квас, джем и т. д. Наиболее ценными продуктами являются клюква в сахарной пудре и клюква, протертая с сахаром. Ягоды богаты биологически активными веществами, которые повышают прочность кровеносных капилляров и способствуют усвоению витамина С в организме. Их используют в пищевой промышленности. Из листьев можно приготовить витаминный чай.

Сроки и способы заготовки. Клюкву собирают поздней осенью, с наступлением первых морозов, или ранней весной, сразу после схода снега. От посторонних примесей и высохших ягод ее очищают следующим образом. Стол покрывают чистой мешковиной и устанавливают в наклонном положении. В нижнем конце его помещают тару для приемки очищенных плодов. На возвышенную часть стола небольшими порциями осторожно насыпают ягоды, которые постепенно скатываются по наклонной поверхности в тару, а примеси (сор, мох, ветки, измятые ягоды и пр.) остаются на мешковине. Отсортированные ягоды осторожно укладывают в ивовые корзины и хранят в холодном помещении при температуре, близкой к 0° С. При отсутствии холодного помещения их хранят в чистых деревянных бочках, залив холодной водой. Клюква хорошо сохраняется в замороженном состоянии.

Культура клюквы. Клюкву обыкновенную можно размножать на специальных участках, расположенных на низинных торфяных болотах с кислой почвой (рН 3,5 — 4,5). Участки следует выбирать с таким расчетом, чтобы поблизости был водоем, из которого проводится канава, проходящая по середине участка. Это необходимо для регулирования уровня почвенных вод. Участок очищают от кустарников, деревьев и дернового слоя, выравнивают поверхность и засыпают слоем песка толщиной 7—10 см. Сажают клюкву черенками длиной 12—25 см (по два в каждое гнездо) так, чтобы они на 2—5 см возвышались над уровнем почвы. Высаживают их без предварительного укоренения в тот же день, когда заготовили. После посадки канава, питающая участок водой, перекрывается запрудой с таким расчетом, чтобы вода стояла близко к поверхности и увлажняла почву около черенков. Через 2—3 недели черенки укоренятся и дадут новый прирост. В дальнейшем уход за посадками клюквы состоит из борьбы с сорняками, подрезки разросшихся и спутанных побегов после уборки урожая, защиты растений от мороза путем затопления плантации водой и спуска воды весной после того, как минуют последние весенние заморозки. Один раз в три года поверхность участка, где посажена клюква, покрывают двухсантиметровым слоем песка.

КОЗЛОБОРОДНИК ЛУГОВОЙ КАЧАКА СУХАЛЁ

Tragopogon pratensis L.

Двулетнее травянистое растение сем. сложноцветных. Встречается на лугах, лесных опуш-

ках, полянах, окраинах полей, залежах, пустырях, по берегам рек по всей республике.

Стебель 30—90 см высотой, прямостоячий, ветвистый, голый, или покрыт шерстистыми клочковатыми хлопьями. Листья очеренные, сидячие, синевато-зеленые, линейные, длинные, узкие, полустеблеобъемлющие, по краям волосистые. Цветки все язычковые, светло-желтые, собраны в одиночные корзинки 1,2—2 см в диаметре. Обертки корзинок однорядные. Листочки обертки длинные, превышающие краевые цветки или равные им. Плоды — семянки, 10—12 мм длиной, черные или буровато-серые, сверху суженные в тонкий голый носик. Корень стержневой, веретеновидный, почти без боковых корешков.

Растение в первый год развивает розетку прикорневых листьев, а плодоносит во втором году жизни. Цветет с мая до августа. Семена созревают в июле—августе. Размножается семенами.

Пищевое использование. Корни козлобородника содержат крахмал и инулин. Сваренные в соленой воде они съедобны. Их можно добавлять в винегреты, как приправу к овощным супам и гарнирам. Особенно вкусны корни, нарезанные небольшими кусочками и обжаренные в сухарях на сливочном масле. Поджаренные и размолотые в порошок, они заменяют кофе.

Листья и стебли приятны на вкус и пригодны для салатов и винегретов. Их можно есть в сыром виде с солью, очистив стебли от кожицы. Для удаления горечи листья обдают крутым кипятком и выдерживают в нем в течение нескольких минут, или вымачивают в соленой воде. Молодую зелень кладут в супы, пюре и начинку для пирогов.

Сроки и способы заготовки. Молодую зелень козлородника собирают по мере надобности в мае, до начала цветения растений. Корни выкапывают осенью, в сентябре—октябре, или ранней весной, в конце апреля, у однолетних растений, имеющих лишь розетку листьев.

**КОЛОКОЛЬЧИК
КРАПИВОЛИСТНЫЙ
ВЁЛТРЕН ШАНКАРАВ КУРАКЁ**
Campanula trachelium L.

Многолетнее травянистое растение сем. колокольчиковых. Растет в широколиственных лесах и среди зарослей кустарников.

Стебель 50—100 см высотой, прямостоячий, простой, остроресчатый, с жесткими волосками, содержит млечный сок. Нижние и средние листья длинночерешковые, треугольно-сердцевидные, крупнородчатые, опушенные, очень похожи на листья крапивы. Верхние листья помельче, сидячие. Цветки крупные, более или менее прямостоячие, по 1—4 на коротких цветоножках, расположены в пазухах верхних листьев. Соцветие кистевидное или метельчатое. Чашечка черноватая, волосистая, в 2—3 раза короче сине-фиолетового или почти белого венчика. Плоды — поникающие коробочки, вскрывающиеся тремя дырочками у основания. Семена мелкие, яйцевидные, сплюснутые. Корень толстый, немного деревянистый.

Вегетирует с апреля по сентябрь. Цветет с конца июня до конца июля. Семена созревают в августе. Размножается семенами и вегетативным путем (делением кустов и корневыми отпрысками).

**КОЛОКОЛЬЧИК
ПЕРСИКОЛИСТНЫЙ
ПЕРСИК СУЛСИЛЁ
ШАНКАРАВ КУРАКЁ**
Campanula persicifolia L.

Многолетнее травянистое растение сем. колокольчиковых. Растет в лесах, особенно в соновых, на полянах и опушках.

Стебель 30—100 высотой, прямостоячий, голый или коротко опушенный, вверху разветвленный. Листья голые, кожистые, прикорневые — узколанцетные, черешковые, 6—15 см длиной, остальные — сидячие, ланцетные или линейные, уменьшающиеся. Цветки крупные, 4—5 см длиной, поникающие, голубые, на коротких цветоножках, собраны по 2—7 в верхушечную кисть. Плод — коробочка, прямостоячая, трехгнездная вскрывающаяся дырочками у верхушки. Семена мелкие, блестящие. Корневище ползучее.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет с конца июня до конца августа. Семена созревают в августе—сентябре. Размножается семенами и вегетативным путем.

**КОЛОКОЛЬЧИК
РАПУНЦЕЛЕВИДНЫЙ
ЎАРАК ШАНКАРАВ КУРАКЁ**
Campanula rapunculoides L.

Многолетнее травянистое растение сем. колокольчиковых. Встречается в лесах, по опушкам, среди кустарников, по берегам рек.

Стебель 30—120 см высотой, прямостоячий, простой, плотный, шереховатый от коротких волосков. Листья прикорневые — черешковые, сердцевидно-яйцевидные, верхние — сидячие, продолговато-ланцетные, неравнозубчатые. Цветки крупные, на коротких цветоножках, поникаю-

щие, сидят в пазухах прицветных листьев и образуют однобокую длинную кисть. Чашечка голая или коротковолосистая, с линейно-продолговатыми долями. Венчик колокольчатый, продолговато-фиолетовый, иногда темно-фиолетовый. Плоды — поникающие коробочки, вскрывающиеся 3 дырочками у основания. Семена коричневые, 1,5 мм в диаметре. Корень толстый, веретеновидный, или репчатый, мясистый.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет в июле—августе. Семена созревают в сентябре. Размножается семенами и вегетативно.

КОЛОКОЛЬЧИК СБОРНЫЙ ИЛИ СКУЧЕННЫЙ УЛАХ ШАНКАРАВ КУРАКЕ *Campanula glomerata* L.

Многолетнее травянистое растение сем. колокольчиковых. Растет в лесах, по лугам и кустарникам.

Стебель 25—80 см высотой, простой, тупоугловатый, зеленый, иногда красноватый, голый или с беловатым мягким пушком. Листья очередные, нижние — продолговато-ланцетные, длинночерешковые, верхние — яйцевидные или яйцевидно-ланцетные, сидячие. Цветки колокольчатые, темно- или светло-фиолетовые, собраны в плотную верхушечную головку и в густые пазушные пучки. Плоды — прямостоячие коробочки, вскрывающиеся дырочками на вершине. Семена овальные, слегка сплюснутые, темно-коричневые, иногда блестящие. Корневище толстое, деревянистое.

Вегетирует с апреля по сентябрь. Цветет с июня по июль. Семена созревают в июле. Размножается семенами и вегетативным путем.

КОЛОКОЛЬЧИК ШИРОКОЛИСТНЫЙ САРЛАКА СУЛСАЛЛА ШАНКАРАВ КУРАКЕ *Campanula latifolia* L.

Многолетнее травянистое растение сем. колокольчиковых. Встречается в лесах, среди кустарников.

Стебель 60—150 см высотой, прямой, голый или слабоопушенный. Листья 5—12 см длины, прикорневые — яйцевидно-продолговатые, длинночерешковые, стеблевые — яйцевидные короткочерешковые, верхние — сидячие. Цветки крупные, собраны в длинную кисть. Чашечка голая, с длиннозаостренными зубцами. Венчик до 6 см длиной, колокольчатый, светло-фиолетовый или голубой, лопасти его короткие, острые, слегка отогнутые. Плод — 3—5-гнездная коробочка, поникающая, вскрывается у основания тремя дырочками. Семена мелкие. Корень веретеновидный, толстый, содержит млечный сок.

Вегетирует с апреля по сентябрь. Цветет с конца июня до конца июля. Семена созревают в конце августа. Размножается семенами.

Пищевое использование. У колокольчиков съедобны молодые листья и корни. Листья содержат витамин С и каротин. Их применяют для салатов, супов, как начинку для пирогов. Из толстых белых корней колокольчика рапунцелевидного готовят салат, добавляя уксус и масло. Их можно использовать в качестве пряности.

Сроки и способы заготовки. Молодую зелень колокольчиков заготавливают в конце апреля и в мае, до начала бутонизации растений. Корни выкапывают ранней весной, в начале вегетации колокольчиков, или поздней осенью, перед заморозками.

Предупреждение. Колокольчики рапунцелевидный и крапиволистный нуждаются в охране. Поэтому естественные заросли этих растений рекомендуется использовать лишь для сбора семян.

Культура колокольчиков. Семена колокольчиков быстро теряют всхожесть. Поэтому их надо высевать сразу же после сбора, в июле—сентябре. Весной следующего года сеянцы пикируют на небольшие грядки. Подросшие и окрепшие растения высаживают на постоянное место на расстоянии 40 см друг от друга.

Выгонка колокольчиков. Для получения зелени в осенне-зимний период колокольчики можно выращивать в комнате. Осенью, перед заморозками, кусты колокольчика выкапывают с комом земли и высаживают в горшки или деревянные ящики, которые хранят в подвале или подполе. По мере надобности высаженные растения переносят в теплое и светлое помещение для выгонки зелени. Уход за растениями состоит из полива, прополки сорняков и рыхления почвы.

КОНРИНГИЯ ВОСТОЧНАЯ ХЁВЕЛ ТУХАЌ ЕНЧИ КОНРИНГИ *Conringia orientalis* (L.) Dumort.

Однолетнее травянистое растение сем. крестоцветных. Встречается в посевах, на пустырях и в полях. В Чувашии как 잡ное.

Стебель 20—60 см высотой, голый, сизый. Прикорневые или розеточные листья на черешках обратно-яйцевидные: стеблевые — сидячие, стеблеобъемлющие с сердцевидным основанием. Цветки светло-желтые. Лепестки 9—14 мм длиной, вдвое длиннее чашелистников. Плоды — четырехгранные стручки, 7—12 см

длиной, на коротких плодоножках, направленных вверх. Семена эллиптические, мелко-бугорчатые, коричнево-черные, 2,5 мм длиной, 1,25 мм шириной и 1,5 мм толщиной.

Цветет в июне—июле. Плоды созревают в июле—августе. Размножается семенами.

Пищевое использование. Из молодых розеточных листьев и побегов этого растения готовят салаты, суповые пюре, супы и борщи. Молодые всходы едят с луком, солью, уксусом и маслом. Семена содержат 25—40% съедобного жирного масла, имеющего приятный запах и острый вкус.

Сроки и способы заготовки. Побеги и листья собирают по мере надобности весной до начала цветения растений. Семена заготавливаются в августе. Созревшие растения связывают в снопики, высушивают в тени на воздухе, затем обмолачивают, семена очищают от остатков стеблей и листьев.

КОСТЕР РЖАНОЙ ЫРАШ УХЛЁМЁ *Bromus secalinus* L.

Однолетнее или двулетнее травянистое растение сем. злаковых. Растет на полях как сорняк ржи, овса, озимой пшеницы. Встречается изредка по склонам и дорогам.

Стебель 40—100 см высотой, с основания кустистый, прямой, голый. Листья линейные, голые, до 1 см шириной. Соцветие — метелка до 20 см длиной, многоколосковая, рыхлая. Колоски ланцетные, 2—2,5 см длиной, состоят из 5—15 цветков. Плод — зерновка около 7 мм длиной и 2 мм шириной, плотно заключенная в цветочные чешуи. Корни мочковатые.

Цветет и плодоносит в ию-

ле—августе. Размножается только семенами.

Пищевое использование. Семена можно использовать как суррогат кофе.

КОСТЯНИКА

ПЁРЛЁХЕН

Rubus saxatilis L.

Многолетнее травянистое растение сем. розовых. Растет в хвойных и широколиственных лесах по всей республике.

Цветочные стебли 15—30 см высотой, простые, прямые, покрыты тонкими шипами и оттопыренными волосками. Бесплодные побеги угловатые, ползучие, до 1,5 мм длиной. Листья сложные, большей частью тройчатые, длинночерешковые с прилистниками. Листочки округло-яйцевидные, острые, по краю пильчатые, покрыты редкими волосками. Прилистники свободные, яйцевидно-ланцетные. Цветки белые, обоеполые, собраны в верхушечное соцветие по 3—10. Лепестки маленькие, линейно-продолговатые. Плод состоит из немногочисленных, от 1 до 6, красных, гладких, сочных плодиков — костянок с крупной косточкой внутри.

Вегетирует с апреля по сентябрь. Цветет в мае—июне. Плоды созревают в июле—августе. Размножается делением куста и отводками, а также семенами.

Пищевое использование. Плоды костяники содержат органические кислоты, сахара, пектиновые и дубильные вещества, витамин С. Из плодов варят варенья, готовят сироп, соки, компоты, кисели, желе, морс, квас. Засахаренные свежие ягоды долго сохраняются. Плоды, высушенные и размолотые в порошок вместе с семенами, употребляют для заправки сладких

супов, киселей и различных каш. Плоды костяники используются в пищевой промышленности. Листья и цветки идут на приготовление чайного напитка.

Сроки и способы заготовки. Плоды костяники собирают в конце июля — в августе, листья и цветки в мае—июне.

Культура костяники. Костяника малотребовательное к условиям произрастания растение. Ее можно расселять под разреженным пологом сосны, лиственницы и других деревьев путем посадки черенков от стелющихся нецветущих стеблей или окоренных отводков.

КОТОВНИК КОШАЧИЙ

КУШАК ПУСЁР КУРАКЕ

Nepeta cataria L.

Многолетнее травянистое растение сем. губоцветных. Растет на лугах, в кустарниках, часто культивируют как медоносное. В Чувашии найдено в окрестности Чебоксар. Встречается редко.

Стебель 40—100 см высотой, прямостоячий, крепкий, опушенный. Листья крупные, треугольно-яйцевидные, с сердцевидным основанием, крупнозубчатые, острые, пушистые. Цветки в пазухах верхушечных листьев и на концах стеблей и ветвей, в виде кисти. Чашечка пушистая, длиннозубчатая. Венчик грязновато-белый с пурпурными или фиолетовыми крапинками на нижней губе. Тычинок 4. Плод — коричневый эллиптический орешек, до 1,5 мм длиной. Корень деревянистый, ветвистый.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет в июне — в июле. Плоды созревают в июле—августе. Размножается семенами.

Пищевое использование. Котовник кошачий пряно-вкусовое растение, со специфическим

приятным запахом и жгучим вкусом. Листья котовника применяются для отдушки чая и коктейлей, приготовления тонических напитков, а также как приправа к салатам, соусам и др. блюдам. В рыбной промышленности листья, стебли и соцветия применяются в качестве пряности при обработке рыбы. Отвар надземной части растения окрашивает поверхность мяса рыбы в желтоватый цвет и придает ему запах мяты.

Сроки и способы заготовки. Сбор надземной части растения производится в июне—июле, в разгар цветения. Сырье сушат в тени.

КОЧЕДЫЖНИК ЖЕНСКИЙ АМА ШЁШЛЁ КУРАКЁ *Athyrium filix-femina* (L.) Roth.

Многолетнее споровое травянистое растение сем. кочедыжниковых. Растет в хвойных и лиственных лесах, на лесных полянах.

Крупные листья образуют куст 30—100 см высотой. Листья дважды-триждыперистые, на черешках, покрытых бурими чешуйками. Перьев первого порядка в листе 25—35 пар. Они линейно-ланцетные, с острыми вершинами. Перышки ланцетные, тупые или острые. Спорангии собраны на нижней стороне листьев в пучки, которые расположены по обе стороны главной жилки. Споры почковидные, бурые. Корневище короткое, толстое, с плотными черными корнями.

Вегетирует с мая по сентябрь. Споры созревают в августе. Размножается спорами и вегетативно (корневищами).

Пищевое использование. В листьях содержится на 100 г массы до 120 мг% витамина С. В Приморском крае молодые, еще не развернувшиеся листья

после 2—3-кратного промывания используют в пищу подобно страуснику обыкновенному (Лучник З. И., 1938).

КРАПИВА ДВУДОМНАЯ ВЁЛТРЕН *Urtica dioica* L.

Многолетнее травянистое двудомное растение сем. крапивных. Обитает по сорным местам, в садах, огородах, у жилья и изгородей, по тенистым сырым местам, по берегам водоемов.

Стебель 30—200 см высотой, прямой, четырехгранный, полый, покрыт жесткими, простыми и жгучими волосками, образует подземные побеги. Листья супротивные, черешковые, яйцевидно-продолговатые, у основания сердцевидные, крупнозубчатые, снизу покрыты жгучими волосками. Цветки многочисленные, мелкие, зеленоватые, расположены в пазушных колосьях, однополые. Мужские цветки прямостоячие, с четырехраздельным околоцветником и 4 тычинками. Женские — повислые, с околоцветником из 4 листочков. Плод — округло-эллиптический орешек до 2 мм длиной, заключенный в околоплодник. Корневище ползучее, деревянистое. Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет с середины июня до поздней осени. Семена созревают в августе—сентябре. Размножается семенами и корневищами.

КРАПИВА ЖГУЧАЯ СУХАР ВЁЛТРЕН *Urtica urens* L.

Однолетнее однодомное травянистое растение сем. крапивных. Растет в мусорных местах, канавах, огородах, на пустырях, около жилья, изгородей.

Стебель 10—60 см высотой, прямостоячий, тупочетырехгранный, ветвистый, плотный, покрыт жгучими, а иногда простыми волосками. Листья мелкие, супротивные, на длинных черешках, яйцевидные или эллиптические, с надрезаннопильчатыми краями. Цветки зеленые, однополые. Мужские — с четырехраздельным околоцветником и 4 тычинками. Женские — с околоцветником из 4 листиков и одним пестиком. Плод — эллиптический орешек до 4 мм длиной. Корень стержневой, белый.

Цветет в июле—августе. Семена созревают в августе—сентябре. Размножается семенами.

Пищевое использование. Оба вида крапивы — ценные пищевые растения. По питательности молодые побеги близки к бобовым. В них много солей железа и калия. В 100 г молодых листьев крапивы двудомной содержится 250 мг% витамина С, до 20 мг% каротина, витамины группы В и К. Молодые листья и побеги хороши для щей, супов, борщей, соусов и начинки для пирогов. Из листьев, перетертых с солью и приправленных перцем и растительным маслом, получается превосходное пюре. Молодые побеги крапивы можно изрубить и заквасить на зиму как капусту. Листья сушат или консервируют в банках в виде пюре. Крапивный порошок из сушеных листьев идет на заправку первых блюд или в качестве витаминной добавки в фарш для котлет и пельменей. Сушеные листья используют в чайных смесях.

Крапиву жгучую готовят так же, как и крапиву двудомную.

Сроки и способы заготовки. Для применения крапивы в свежем виде, а также для квашения и сушки листья и побеги собирают с апреля по июль,

т. е. до начала цветения растений. Их сушат под навесом, на чердаках или верандах, раскладывая тонким слоем в тени, чтобы солнечный свет не разрушал витамины, содержащиеся в них. Влажность сухих листьев не должна превышать 14%.

Выгонка крапивы двудомной. Для получения свежей витаминной зелени в зимний и ранневесенний периоды крапиву двудомную можно выращивать в теплом и светлом помещении (комнате, теплице и т. п.). Осенью, перед наступлением заморозков, корневища крапивы выкапывают из почвы, удаляют высохшие стебли, а корневища укладывают в ящики, слегка пересыпая влажной почвой. Хранят их в подвале или подполе при температуре —1 +2 С. По мере надобности корневища извлекают из хранилища, рассаживают в ящики с плодородной почвой и выращивают в помещении на подоконниках. Уход за посадками состоит из посадки и прополки.

КРИВОЦВЕТ ПОЛЕВОЙ ЧАЛАШ ЧЕЧЕК

Lycopsis arvensis L.

Однолетнее или двулетнее травянистое растение сем. бурачниковых. Встречается в полях, огородах, садах, на пустырях, мусорных местах.

Стебель 15—50 см высотой, ветвистый, сочный, слегка ребристый, покрыт жесткими щетинками. Листья продолговатые или продолговато-ланцетные, 3—7 см длиной, до 1,5 см шириной; нижние — черешковые, верхние — сидячие, слегка стеблеобъемлющие. Чашечка пятираздельная, доли ее ланцетовидные. Венчик голубой, 5—7 мм длиной. Плоды — орешки косойцевидные, сетчато-морщи-

нистые, до 3,5 мм длиной, 2—3 мм шириной и до 2 мм толщиной. Корень стержневой, тонкий, ветвистый.

Вегетирует с апреля по сентябрь. Цветет в мае—июле. Плоды созревают в августе—сентябре. Размножается семенами.

Пищевое использование. Молодые листья, собранные до цветения растений, используются для приготовления салатов, супов, щей, борщей.

КРОВОХЛЕБКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ ША́РТТАН КУРА́КЁ

Sanguisorba officinalis L.

Многолетнее травянистое растение сем. розовых. Растет на лугах, опушках леса, полянах, в кустарниках, по берегам рек, окраинам болот.

Стебель 30—120 см высотой, прямостоячий, ребристый, слабооблиственный, вверху ветвистый, полый. Листья голые непарноперистые, с 7—25 яйцевидными или эллиптическими островатозубчатыми листочками. Цветки обоеполые, темно-красные, собраны в плотные, продолговатые головчатые соцветия 15—35 мм длиной, на длинных цветоносах. Чашечка цветка состоит из 4 долей, сросшихся при основании. Тычинок 4, нити их красные, пыльники желтые, пестик с одним столбиком. Плод — орешек, 3—3,5 мм длиной, 1,25—1,75 мм шириной, четырехгранный, гладкий, коричневый, с крылатыми ребрами. Корневища мощное, горизонтальное, деревянистое.

Вегетирует с мая по сентябрь. Цветет в июне—июле. Семена созревают в августе—сентябре. Размножается семенами и отрезками корневищ.

Пищевое использование. Свежие листья кровохлебки содер-

жат витамин С (до 360 мг% на 100 г) и каротин. Из молодых листьев готовят салаты, употребляют их как приправу для щей и супов, а также к томатам, яичным и рыбным блюдам. По вкусу и запаху они напоминают огурцы. Сушеные листья используют как приправу для супов, они также являются суррогатом чая.

Жители Якутии корни кровохлебки зимой сохраняют замороженными, затем варят их в молоке. Сушеные корни служат приправой к мясу и салатам.

Сроки и способы заготовки. Молодые листья для употребления в свежем виде и для сушки собирают в мае—июне, до начала бутонизации растений. Корневища вместе с корнями выкапывают в августе, после окончания цветения растений, очищают от земли, освобождают от надземных частей и сушат на чердаках или на открытом воздухе. Сухие корни хранят в закрытой посуде.

Культура кровохлебки. Кровохлебку лекарственную можно разводить на легких песчаных почвах. При посеве семян в октябре всходы появляются весной следующего года в конце апреля — начале мая, при весеннем посеве — через 18—30 дней. Семена высевают в бороздки с междурядьями 30 см. Всходы прореживают в рядках на расстоянии 30 см друг от друга, при этом удаляемые растения можно использовать как рассаду для подсадки в те места, где они погибли.

Уход за посевами состоит в поддержании междурядий в чистом и рыхлом состоянии. В первый год растения образуют розетки прикорневых листьев, на втором — цветут и плодоносят.

КУМАНИКА
ХУРА ХАМЛА СЫРЛИ
Rubus nessensis W. Hall

Кустарник или полукустарник сем. розовых. Растет по краям болот и в заболоченных лесах, преимущественно в сосновых и березовых, на песчаной почве. В Чувашии встречается на границе с Марийской республикой.

Побеги до 100 см высотой, прямостоячие или дуговидно-огнутые, угловатые, с черно-пурпуровыми одинаковыми шипами. Листья на побегах трех-пяти-пальчатые; верхушечные иногда простые. Листочки яйцевидные, с обеих сторон зеленые, по краям мелко-двойко-пильчатые. Цветки белые, немногочисленные, в пазушных кистях. Чашечка зеленая, с беловоюлочными краями, при плодах отогнутая. Плоды сочные, блестящие, без налета, состоящие из многочисленных мелких костянок, не отделяющихся от плоского цветоложа.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет с середины июня до конца июля. Плоды созревают в конце августа — начале сентября.

Пищевое использование. Сладкие и очень ароматные плоды куманики используются для приготовления компотов, киселей и варенья.

КУПЕНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ
СИПЛЁ САЛАМАТ КУРАКЁ
Polygonatum odoratum (Mill.)
Druce

Многолетнее травянистое растение сем. лилейных. Растет в лиственных и смешанных лесах, среди кустарников, по всей республике. Стебель 15—45 см длиной, гранистый, голый, дугобразно согнутый. Листья очередные, сидячие, полустеблеобъ-

емлющие, эллиптические, 12—14 см длиной, 2—5 см шириной, с редкими дуговидными жилками, сверху зеленые, снизу серо-зеленые, матовые. В верхней половине стебля все листья обращены в одну сторону. Цветки правильные, белые, повислые, по 1—2 на цветоножках, выходящих из пазух листьев. Околоцветник трубчатый, шестизубчатый. Тычинок 6, пестик один, завязь верхняя. Плод — черновато-синяя ягода. Корневище горизонтальное, мясистое, толстое, узловатое, разветвленное, со следами отмерших стеблей.

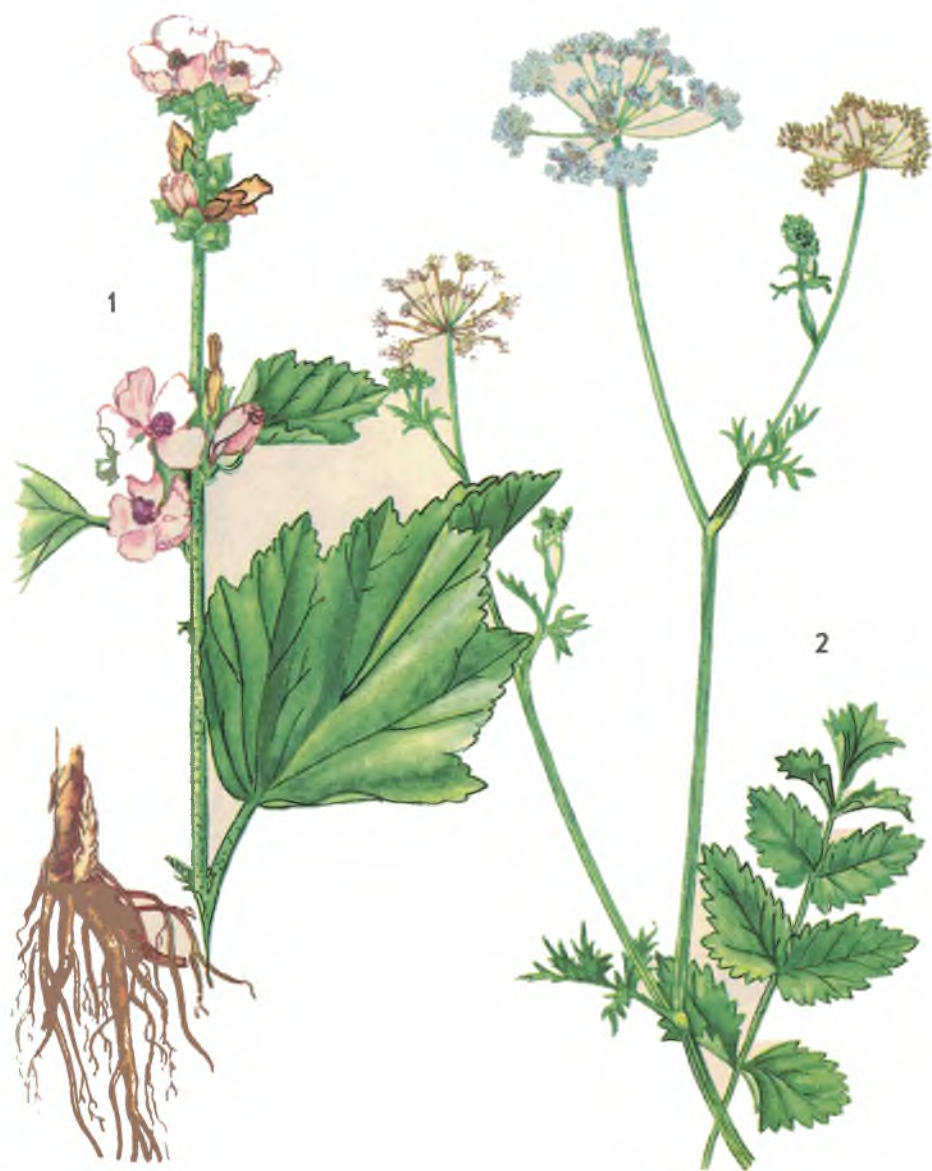
Вегетирует со второй половины апреля по сентябрь. Цветет с мая по июнь около месяца. Семена созревают в сентябре. Размножается семенами и корневищами.

КУПЕНА МНОГОЦВЕТКОВАЯ
НУМАЙ ЧЕЧЕКЛЁ САЛАМАТ
КУРАКЁ

Polygonatum multiflorum (L.) All.

Многолетнее травянистое растение сем. лилейных. Встречается всюду в дубово-липовых или смешанных лесах.

Стебель 30—120 см длиной, цилиндрический, голый, дугобразно-согнутый. Листья очередные, продолговато-яйцевидные или эллиптические, до 11 см длиной, до 4,5 см шириной, на коротких черешках, голые, с редкими дуговидными жилками, снизу серовато-зеленые. Цветки правильные, белые, по 3—5 на одной цветоножке. Околоцветник трубчатый, шестизубчатый. Трубка вздутая при основании, с перетяжкой над ним, сверху воронковидная. Тычинок 6. Завязь верхняя. Плод — синеватая ягода. Корневище ползучее, толстое, мясистое, с резко выраженными междоузлиями, со следами отмерших стеблей.



1. Алтей лекарственный
2. Бедренец-камнеломка



3. Береза повислая
4. Береза пушистая.
5. Бодяк обыкновенный



6. Бодяк огородный
7. Бодяк полевой



8. Бородавник обыкновенный
9. Борщевик сибирский



10. Боярышник кроваво-красный
11. Брусника обыкновенная



12



13

12. Бутень клубненосный
13. Валериана лекарственная



15



14



16

14. Вереск обыкновенный
15. Вероника ключевая
16. Вероника поручейная



17. Вероника щитковая
18. Вишня кустарниковая



19



21



20

19. Голубика
20. Горец змеиный
21. Горец птичий



22



23

22. Гравилат городской
23. Гравилат речной



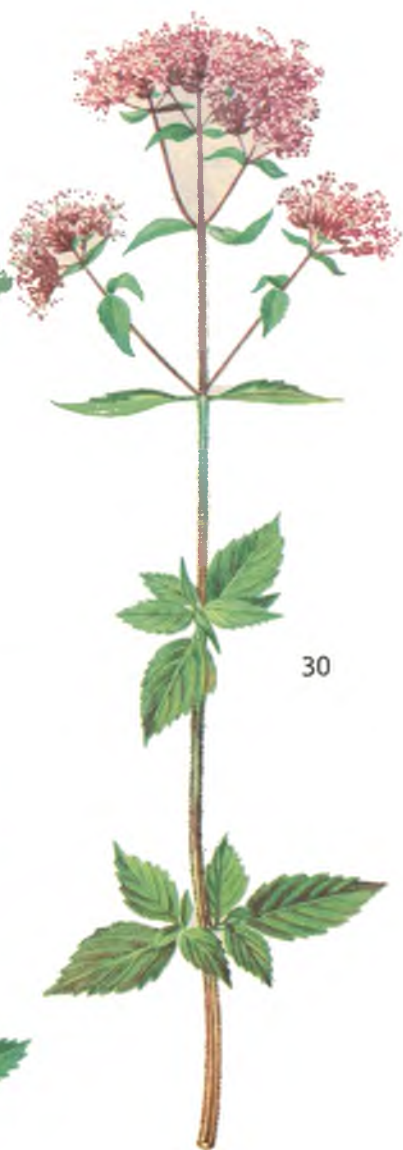
24. Гулявник лекарственный
25. Девясил высокий



26. Донник белый
27. Донник лекарственный
28. Дуб черешчатый



29



30

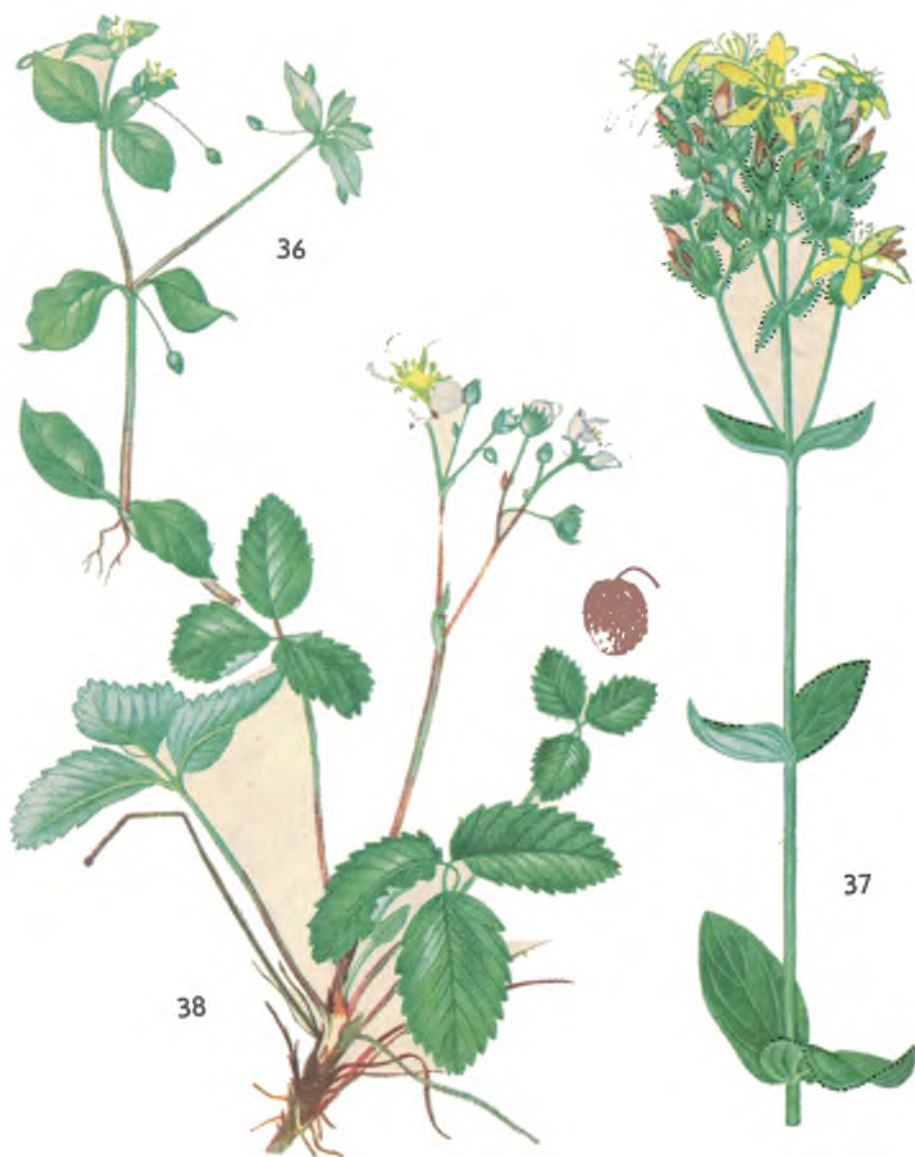
29. Дудник лесной
30. Душица обыкновенная



31. Дягиль лекарственный
32. Ежевика сизая



33. Ель европейская
 34. Жерушник болотный
 35. Жерушник земноводный



36. Звездчатка средняя
 37. Зверобой продырявленный
 38. Земляника зеленая

Вегетирует с апреля по сентябрь. Цветет с конца мая больше 2 недель. Семена созревают в августе—сентябре. Размножается семенами и отрезками корневищ.

Пищевое использование. Корневища купен богаты крахмалом. После длительного вымачивания в чистой воде и отваривания в соленой молодые корневища можно есть как картофель. Съедобны и молодые (однодневные) побеги. Они отличаются высоким содержанием углеводов (14,69%) и белкового азота (4,92%). Их отваривают, отжимают, а затем, добавив уксус по вкусу, употребляют как гарнир к мясным и рыбным блюдам. Впрок молодые ростки заквашивают в соленой воде с добавлением уксуса.

Сроки и способы заготовки. Корневища выкапывают ранней весной как только сойдет снег и поздней осенью по окончании вегетации растений. Ростки собирают ранней весной, в конце апреля — начале мая. Они отличаются очень быстрым ростом и если их вовремя не собрать, перерастают, грубеют и становятся непригодными в пищу.

КУПЫРЬ ЛЕСНОЙ ПАНТАК КЕПСИ

Anthriscus sylvestris (L.) Hoffm.

Многолетнее или двулетнее травянистое растение сем. зонтичных. Встречается по всей территории Чувашии в лесах, среди кустарников, у заборов, близ жилья, на почве, богатой гумусом, иногда в садах.

Стебель 50—200 см высотой, прямой, внутри полый, глубоко бороздчатый, сильно ветвистый, вверх голый, в нижней части покрыт шершавыми волосками. Листья в очертании треугольные, дважды- или триждыперистые, нежные, с ребристыми коротко-

волосистыми черешками. Черешки у нижних листьев длинные, у верхних укороченные. Цветки белые, собраны в зонтики, расположенные на концах ветвей. Общих обертков у зонтиков нет. Частные оберточки из 5 реснитчатых и отогнутых вниз листочков. Плоды продолговатые, 5—6 мм длиной, 2 мм шириной, к верхушке постепенно сужены в короткий носик. Корень вертикальный, толстый, прямой.

Вегетирует с апреля по сентябрь. Цветет в июне. Семена созревают в июле. Размножается семенами и отрезками молодых корней.

Предупреждение. Купыр лесной можно спутать с ядовитыми растениями того же семейства, например, с болиголовом крапчатым и вехом ядовитым (см. таблицу отличительных признаков в конце раздела). Поэтому употреблять купыр можно лишь при полной уверенности в правильном определении растения.

Пищевое использование. Молодые побеги, листья и корни купыря используют в свежем, вареном и квашеном виде как приправу к супам, борщам, овощным и мясным блюдам. Молодые стебли, очищенные от кожицы, можно есть сырыми как лакомство или жарить в масле с панировочными сухарями. Из свежих листьев готовят салаты в чистом виде или в смеси с другими салатными растениями; их добавляют как приправу к овощным котлетам и другим блюдам. Сушеные, поджаренные и тонко размолотые корни хороши для приготовления кофейного напитка. Свежие корни в небольшом количестве кладут в первые блюда как приправу.

Сроки и способы заготовки. Листья, побеги, стебли в качестве пряновкусовой приправы можно собирать по мере надоб-

ности с начала вегетации до начала бутонизации растений, т. е. с конца апреля по июнь.

Корни для получения суррогата кофе заготавливают ранней весной или поздней осенью. Семена для посева — в июле—августе.

Культура купыря. Лучшее время для посева семян — поздняя осень, перед устойчивыми заморозками. Весной появляются дружные всходы. Молодую зелень для кулинарного использования можно получить через 6—8 недель после появления всходов.

ЛАЗУРНИК ТРЕХЛОПАСТНЫЙ УТИ КЁПЦИ

Laser trilobum (L.) Borkh.

Многолетнее травянистое растение сем. зонтичных. Встречается в дубовых, сосново-дубовых лесах, по остепненным склонам, в зарослях кустарников, преимущественно на известковых почвах.

Стебель 60—200 см высотой, округлый, голый, продольно-полосатый, с сизым налетом, толстый, ветвистый, при основании одет волокнистыми остатками отмерших листьев. Листья сверху зеленые, снизу голубовато-сизые; прикорневые — длинночерешковые, треугольные 20—35 см длиной и шириной, дважды-триждытройчатые, с крупными широкими, почти округлыми зубчатыми или лопастными листочками. Верхние листья короткочерешковые, почти сидячие, со вздутыми влагалищами. Зонтики на длинных цветоножках, с 15—20 длинными, неравными лучами. Плод 7—8 мм длиной, 3—5 мм шириной.

Вегетирует с конца апреля по сентябрь. Цветет с июня по июль в течение месяца. Семена созревают в сентябре. Размножается семенами.

Пищевое использование. Молодые стебли, очищенные от кожицы, употребляются в пищу в вареном и жареном виде. Корни служат приправой для различных блюд. Плоды лазурника используют при изготовлении особого сорта колбасы, мясных блюд и компота.

Сроки и способы заготовки. Молодые стебли собирают по мере надобности в конце мая до начала цветения растений. Корни выкапывают рано весной или осенью по окончании вегетации лазурника. Плоды заготавливают в сентябре.

ЛАПЧАТКА ГУСИНАЯ ХУР УРИ

Potentilla anserina L.

Многолетнее травянистое растение сем. розовых. Встречается часто по берегам водоемов, окраинам полей, обочинам дорог, на выгонах, пустырях, влажных лугах и посевах.

Стебли 10—40 см длиной, ползучие, тонкие, опушенные, в узлах укореняющиеся. Листья в прикорневой розетке, черешковые, 5—20 см длиной, непарноперистые, с 13—21 листочком. Листочки по краю пильчато-зубчатые, снизу беловатые, шелковисто-волосистые. Цветки правильные, одиночные, светло-желтые, 1—2 см в диаметре, на длинных цветоножках. Чашечка волосистая, состоит из 2 пятираздельных кругов. Завязь верхняя. Лепестки 0,7—1,1 см длиной, в 2 раза длиннее чашелистиков. Плоды — сборные орешковидные семянки яйцевидной формы 2 мм длиной, красно-коричневые с глубокой продольной бороздкой. Корневище с клубнеобразными утолщениями.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет в июле—августе. Семена созревают в авгу-

сте—сентябре. Размножается вегетативно и семенами.

Пищевое использование. Листья лапчатки содержат на 100 г массы 260—197 мг% витамина С. Молодые побеги, листья и стебли идут в салаты и супы. Пюре из них используют как приправу к мясным, рыбным и крупяным блюдам. Сушеные листья и цветы употребляются как суррогат чая. Клубневидные утолщения корневищ богаты крахмалом. Всушеные и размолотые корневища можно добавлять в зерновую муку для выпечки сладкого хлеба.

Сроки и способы заготовки. Молодые побеги, стебли и листья заготавливают по мере необходимости в мае—июне, до начала бутонизации растений. Листья и цветы для чайных смесей собирают в июле—августе. Корневища лапчатки выкапывают ранней весной, в самом начале вегетации, или в сентябре, в конце вегетации растений,

ЛАПЧАТКА ПРЯМОСТОЯЧАЯ ШУРЛАХ ШАТРА КЕПСИ *Potentilla erecta (L.) Raeusch*

Многолетнее травянистое растение сем. розоцветных. Встречается по всей республике по сырым местам в лесах, на полянах, вырубках, на лугах и окраинах торфяных болот.

Стебли 10—60 см длиной, прямостоячие или приподнимающиеся, тонкие, сверху вильчато-ветвистые, покрытые короткими волосками. Прикорневые листья длинночерешковые, тройчатые или пальчатые, стеблевые—сидячие, тройчатые, с глубоко надрезанными крупными прилистниками. Листики их крупнопозубчатые, по жилкам прижато-волосистые. Цветки правильные, одиночные, на длинных цветоножках, до 10 мм в диаметре, ярко-желтые.

Чашечка двойная, неоппадающая. Чашелистики островатые, волосистые. Чашелистиков и лепестков по 4, иногда по 5. Лепестки длиннее чашелистиков. Тычинок 15—20. Плоды — многоорешки, распадающиеся на отдельные плодики. Плодики морщинистые. Корневище многоглавое, толстое, цилиндрическое, деревянистое, усаженное многочисленными придаточными корнями.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет с начала июня по август. Семена созревают с конца июля до морозов. Размножается семенами. Вегетативное размножение практически отсутствует.

Пищевое использование. Лапчатка прямостоячая — пряно-вкусовое растение. Корневище содержит дубильные и пахучие вещества и используется в рыбной промышленности.

Сроки и способы заготовки. Корневища лапчатки собирают осенью или весной, до начала вегетации. Их отмыывают от земли, очищают от нитевидных придаточных корней и быстро сушат в сушилках или проветриваемых помещениях.

Культура лапчатки. Лапчатку прямостоячую можно выращивать на приусадебных участках, пустырях и других местах. Семена ее высевают под зиму. Всходы появляются весной следующего года. Зацветает на второй год жизни. К почвенным условиям нетребовательна, но более крупные корневища образуются на почвах, достаточно увлажненных и богатых гумусом.

ЛЕБЕДА ЛОСНЯЩАЯСЯ ЙАЛТАРКА МЯЯН *Atriplex nitens Schkuhr.*

Однолетнее травянистое растение сем. маревых. Встречается по всей республике, но особен-

но распространено в южной ее части, на сорных местах, пустырях, по берегам рек, в садах, огородах и посевах.

Стебель 60—150 см высотой, цилиндрический и угловато-бороздчатый, простой или, особенно в верхней части, ветвистый. Листья на черешках очередные, треугольно-яйцевидные, заостренные, выемчато-зубчатые, сверху зеленые, блестящие, снизу с беловатым серебристым налетом. Цветки однополые, в колосьях, собранных в пирамидальную метелку. Женские цветки двух родов: без околоцветника, с 2 овальными прицветниками или с 3—5-членным околоцветником без прицветников. Мужские цветки пятичленные. Семена из цветков с околоцветником горизонтальные, 1—2 мм в диаметре, а из цветков с прицветниками — вертикальные, 4 мм длиной, с гладким околоплодником. Корень стержневой.

Цветет с июля до осени. Семена созревают в сентябре. Размножается только семенами.

ЛЕБЕДА РАСКИДИСТАЯ **ЛАПСАРКА МАЯН** *Atriplex patula* L.

Однолетнее травянистое растение сем. маревых. Растет в тех же местах, что и лебеда лоснящаяся.

Стебель 50—100 см высотой, прямой, ветвистый, с отстоящими ветвями. Листья очередные, треугольно-ромбические или ланцетовидные, нижние и средние — на длинных черешках, с обеих сторон зеленые. Цветки однополые, в клубочках, в колосовидном соцветии. Женские цветки в ромбически-яйцевидных прицветниках, почти до основания свободных. Мужские цветки большей частью пятичленные. Кроме однополых, в соцветии

есть и обоеполые цветки. Семена горизонтальные — мелкие, 1—2 мм в диаметре, вертикальные — крупные, 2—3 мм длиной, зеленоватые, буровато-красные. Корень стержневой.

Цветет в июле—августе. Семена созревают в сентябре. Размножается только семенами.

Пищевое использование. Молодые побеги и не заглубившие листья обоих видов лебеды едят вареными как шпинат, кладут в винегреты, соусы, а вместе с щавелем — в щи. Из лебеды, ошпаренной кипятком для удаления горечи, можно приготовить салат. Впрок молодые побеги квасят как капусту и едят с растительным маслом.

Сроки и способы заготовки. Побеги и листья лебеды собирают с мая по июнь.

Культура лебеды. Чтобы иметь молодую зелень все лето, лебеду сеют на грядку в несколько сроков. Семена высевают под маркер в рядки с междурядиями 25—30 см. Всходы появляются на 12—15 день после посева. Уход состоит из прополки сорняков, рыхления междурядий и прореживания растений на 15—20 см друг от друга. При этом лебеду, удаляемую с грядки, также используют в пищу. Урожай снимают при достижении растениями высоты 15—30 см, при благоприятных условиях — через 20—30 дней после появления всходов.

ЛЕЩИНА ОБЫКНОВЕННАЯ **ШЕШКЕ** *Corylus avellana* L.

Кустарник сем. березовых. Широко распространен в Чувашии. Растет в качестве подлеска в широколиственных лесах.

Стебель 2—5 м высотой, с тем-

но-серой корой. Молодые ветви голые, серые. Листья очередные, до 12 см длиной и до 9 см шириной, на коротких черешках, округлые или овальные, при основании сердцевидные, по краям зубчато-пильчатые, в вершине заостренные, темно-зеленые, снизу опушенные. Цветки мелкие, однополые, однодомные. Мужские цветки на длинных висячих чешуйчатых сережках, до 5 см длиной. Женские — в шестичешуйчатой почке, из-за чешуек выставлены пурпуровые рыльца. Ни венчика, ни чашечки у цветков нет. Плод — орех шаровидный или слегка продолговатой формы, желтовато-коричневого цвета. Плоды по 1—10 в колокольчатых плюсках. Края плюски надрезанные или разделенные на равные доли.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет в апреле до распускания листьев. Плоды созревают в августе—сентябре. Размножается семенами, корневыми отпрысками, отводками. Корневая система распространяется горизонтально.

Пищевое использование. В сухом ядре орехов лещины содержится 58—71% жирного масла, 16% белковых и 19—20% азотистых веществ. Кроме того, орехи богаты солями железа, витамином В и каротином. Калорийность орехов выше калорийности свинины. Едят их как лакомство в сыром и поджаренном (в каленом) виде. Из ядрышек орехов в домашних условиях можно приготовить молоко, сливки, а также отличный кофейный напиток. В кондитерском производстве их добавляют в начинки для конфет, тортов и т. п. Масло из орехов используют для приготовления различных мучных изделий. Из орехового жмыха готовят халву и другие сладости. В листьях лещины содержится витамин С. В

молодые листья иногда заворачивают голубцы.

Сроки и способы заготовки. Плоды лещины собирают в стадии полной спелости, в сентябре. Орехи освобождают от плюсок, высушивают на солнце или в сушилках при температуре 37—39° С и хранят в мешках.

Культура лещины. При размножении семенами лещина не всегда в точности воспроизводит признаки родительских растений. Поэтому ее рекомендуется разводить вегетативным способом: отпрысками или отводками. Для получения отпрысков выбирают наиболее сильные, высокоурожайные кусты с крупными орехами. Ранней весной почву вокруг кустов перекапывают на глубину 1,5 штыка лопаты. В кусте обрезают усыхающие и лишние ветки. В течение лета проводят не менее трех рыхлений приствольных кругов. Осенью отпрыски выкапывают и пересаживают на постоянное место.

Отводки получают следующим образом. Осенью или ранней весной выбранные кусты сильно прореживают с целью, чтобы вызвать появление множества побегов. Весной следующего года вокруг куста выкапывают канавку глубиной 20—30 см, молодые побеги пригибают и основательно укрепляют на дне канавки деревянными крючками. Верхушки побегов направляют вверх, подвязывают к колышкам и срезают верхнюю часть на высоте 5—6 почек от земли. На пригнутых побегах в местах сгиба делают полулунный надрез, охватывающий приблизительно четвертую часть толщины побега. После этого канавку засыпают перегнойной землей. Осенью следующего года укоренившиеся отводки высаживают в питомник, либо на постоянное место.

ЛИПА СЕРДЦЕВИДНАЯ ЏАКА

Tilia cordata Mill.

Дерево сем. липовых. В республике широко распространена в лесах и городских насаждениях, садах, парках.

Ствол до 25 м высотой. Кора на старых деревьях темно-серая, трещиноватая, на молодых — гладкая. Побеги голые, желтовато-зеленовато-серые или буровато-красные. Листья мелкие, 2—8 см длиной, очередные, черешковые, сердцевидно-округлые, более или менее симметричные, на верхушке остроконечные, сверху темно-зеленые, снизу серозеленые. Цветки правильные, зеленовато-белые, душистые, собраны в полузонтики из 6—10 цветков. При каждом соцветии имеется прицветный лист, 6—8 см длиной, 1,5—2 см шириной, сросшийся с цветоносом. Венчик состоит из 5 свободных лепестков. Тычинок много. Пестик один. Завязь верхняя. Чашечка из 5 чашелистиков. Плод — яйцевидно-сферический орешек, густо опушенный, с 4—5 неясными гранями.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет в июне—июле. Семена созревают в октябре. Размножается порослью и семенами.

ЛИПА ШИРОКОЛИСТНАЯ САРЛАКА ЏУЛЏАЛЛА ЏАКА

Tilia platyphyllos Scop.

Дерево сем. липовых. В Чувашии разводится как декоративное растение на улицах, в садах и парках, изредка встречается в виде одиночных деревьев в широколиственных лесах.

Ствол до 35 м высотой. Кора старых деревьев серая, трещиноватая. Молодые побеги голые и негусто опушенные, блестящие, оливковые или красно-бурые.

Листья крупные, 10—15 см длиной, округлые или слегка удлинённые, немного несимметричные, на верхушке внезапно короткозаостренные, сверху темно-зеленые, снизу серопушистые. Цветки правильные, светло-желтые, собраны в полузонтики из 2—6 цветков. Прицветный лист 8—9 см длиной, 1,5—2 см шириной, сросшийся с цветоносом. Плод — округлый или грушевидный орешек с 5 ясно выраженными гранями.

Вегетирует с мая по октябрь. Цветет в июне—июле. Семена созревают в начале сентября. Размножается семенами.

Пищевое использование. В листьях лип на 100 г массы приходится 78—245 мг витамина С. Кроме того, они содержат много каротина (до 21,2 мг%). Поэтому в местах заготовок древесины липы можно организовать производство каротинной пасты. Из листьев лип готовят витаминный напиток. Для этого промытые листья мелко рубят, заливают кипятком (на 20—25 г листьев 100—150 г воды), дают настояться и добавляют для вкуса немного лимонной кислоты. Молодые, еще клейкие листья употребляют свежими для салатов, зеленых супов. Высушенные и слегка поджаренные цветки лип идут на приготовление чайного напитка. Липовый чай приятен на вкус, обладает потогонным и противовоспалительным свойством, регулирует обмен веществ в организме человека. Цветки применяются для приготовления мягчительных припарок, полосканий. Семена лип используют для приготовления кофейного напитка.

Сроки и способы заготовки. Цветки лип заготавливают в июне—июле. Их срезают ножницами прямо с дерева, используя лестницы, затем сушат на воздухе в тени, под навесом или

в хорошо проветриваемых помещениях. Хранят в сухих складах. Готовое сырье должно иметь щитковидные соцветия, желтоватые цветки и прицветники, ароматный запах, сладковатый, слегка вяжущий вкус, влажность не более 13%.

ЛОПУХ БОЛЬШОЙ ПЫСЪК ТИКЕНЕК

Arctium lappa L.

Двулетнее травянистое растение сем. сложноцветных. Встречается по мусорным местам, свалкам, на пустырях, улицах, в оврагах, по берегам водоемов, окраинам полей, вдоль дорог, в садах и огородах.

Стебель 60—150 см высотой, прямостоячий, голый или слегка шерстистый, под корзинками железисто-пушистый. Листья очередные. Нижние листья очень крупные, широкояйцевидные, сверху зеленые, голые, снизу тонкочерешчатые, остальные листья меньших размеров. Цветки трубчатые, пурпуровые, собраны в корзинки около 3—3,5 см в диаметре. Обертки корзинок зеленые, лоснящиеся, листочки обертки шиловидные, загнуты крючком. Плод — семянка, до 7 мм длиной, продолговатая, ребристая, желто-бурая, с летучкой из коротких опадающих щетинок. Корни стержневые, толстые, мясистые, сочные, сладковатые на вкус.

В первый год образуются розетки листьев. Цветет лопух на второй год с июня до сентября. Семена созревают в сентябре. Размножается семенами.

ЛОПУХ ЛЕСНОЙ ЮМАНЛАХ КУРШАНАКЕ

Arctium nemorosum Lej.

Двулетник сем. сложноцвет-

ных. Растет в широколиственных лесах, на опушках, вырубках. От предыдущего вида отличается более крупными корзинками, расположенными на дугообразно согнутых ветвях. Стебель достигает 180 см высоты. Семянки 8—9 мм длиной.

ЛОПУХ МАЛЫЙ ВЁТЁ КУРШАНАК

Arctium minus (Hill.) Bernh.

Двулетник сем. сложноцветных. Растет в тех же местах, где и лопух большой. Отличается от других видов этого семейства малыми размерами. Цветочные корзинки мелкие, до 2 см в диаметре, семянки 4—5 мм длиной.

ЛОПУХ ПАУТИНИСТЫЙ КУРШАНАК

Arctium tomentosum Mill.

Двулетник сем. сложноцветных. Встречается в тех же местах, где и лопух большой. Отличается от других видов густо паутинистой оберткой корзинок, фиолетовыми внутренними листочками обертки, слегка войлочнo-шерстистыми стеблями.

Пищевое использование. Молодые листья лопухов вместе с черешками, очищенными от кожицы, используют в салаты, супы и зеленые щи или жарят в масле. Впрок листья солят вместе со щавелем. Корни лопухов к осени накапливают от 19 до 45% инулина. Вместе с другими корнями их кладут в супы и борщи в качестве приправы или жарят с маслом, обваливая в сухарях. Добавив картофель, из них готовят котлеты или биточки. Из измельченных и отваренных с кислым молоком корней можно получить сладкий сироп или повидло. Отваренные све-

жие корни подают в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам. Впрок корни лопухов маринуют с уксусом и пряностями. Всушенные и смолотые в муку, смешанные с двойным количеством ржаной или пшеничной муки, они идут на выпечку хлеба и лепешек. Из сухих и поджаренных корней получается вкусный и питательный напиток. Особенно хороша смесь кофе из корней лопухов и желудей.

Сроки и способы заготовки. Листья и черешки лопухов для использования в свежем виде и для засолки собирают ранней весной с начала вегетации растений, в течение 1—2 недель. Старые листья в пищу непригодны. Корни заготавливают с однолетних растений осенью, после полного увядания надземных частей, или рано весной, до начала вегетации лопухов.

В Японии, Китае, Франции, Бельгии, Дании и США лопух выращивают на грядках как овощное и масличное растение.

ЛУК КРУГЛЫЙ АНА СУХАНЁ

Allium rotundum L.

Многолетнее травянистое растение сем. луковых. В Чувашии встречается в Алатырском и Поречком районах в посевах ржи, овса, на паровых полях, по склонам.

Стебель 30—80 см высотой, цилиндрический, плотный, простой, часто изогнутый, до половины облиственный. Листья в числе 4—6 очередные, линейные или узколинейные, желобчатые, острые, 2—6 мм шириной и до 20 см длиной, внизу килеватые, по краю слабощероховатые, короче стебля, рановывающие. У средних стеблевых листьев хорошо развит язычок, он высокий,

плечатый. Цветки собраны в шаровидный зонтик, около 3 см в диаметре. Цветоножки неравные, в 2—5 раз длиннее цветков. Листочков околоцветника 6, они продолговатые, тупые, 4—5 мм длиной, пурпуровые или светло-розовые. Тычинок 6. Пыльники не выдаются из околоцветника. Нити тычинок с зубцами. Плод — трехгнездная округлая коробочка, короче околоцветника, раскрывается продольными трещинками по створкам. Семян в коробочке 3—6, они черные, мелкоточечно-шероховатые. Луковица одиночная, яйцевидная, 1—2 см в диаметре, с многочисленными мелкими придаточными пурпуровыми или черными луковичками.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет в конце июня — начале июля. Семена созревают в августе. Размножается семенами и вегетативно.

ЛУК ОГОРОДНЫЙ ПАХЧА СУХАНЁ

Allium oleraceum L.

Многолетнее травянистое растение сем. луковых. Встречается на лесных полянах, лугах, среди кустарников в Шумерлинском и Поречком районах.

Стебель 20—60 см высотой, цилиндрический, прямой, до половины облиственный, с 3—5 листьями. Листья очередные, линейные, узкие, 1—3 мм шириной, до 40 см длиной, голые, полуцилиндрические, в верхней части плоские. Цветки собраны в многоцветковый зонтик, с луковичками (бульбочками). Цветоножки неодинаковой длины, в 2—4 раза длиннее цветков. Листочки околоцветника беловатые или бледно-розовые, 6—7 мм длиной. Тычинок 6. Они равны околоцветнику. Нити тычинок к основанию расширены и спяны

между собой. Плод — трехгранная, трехгнездная коробочка. Семена в коробочке 1—2, они черно-синеватые, матово-блестящие. Луковица одиночная, яйцевидная, около 1 см в диаметре, с бугроватыми наружными чешуями.

Вегетирует с апреля по сентябрь. Цветет в июле—августе. Семена созревают в сентябре. Размножается преимущественно булбочками.

ЛУК-СКОРОДА ИЛИ РЕЗАНЕЦ КАСМАЛЛИ СУХАН

Allium schoenoprasum L.

Многолетнее травянистое растение сем. луковых. В республике встречается на заливных лугах, по берегам Суры и Волги. Возделывается в садах и огородах.

Стебель (стрелка) 15—60 см высотой, прямой, цилиндрический, полый, гладкий, реже шероховатый, до половины одет влагалищами листьев. Листья цилиндрические, полые, 2—6 мм шириной, при основании плоские, с длинными влагалищами. Цветки собраны в многоцветковый, густой, полушаровидный или почти шаровидный зонтик. Цветоножки неравные, в 2—3 раза короче листочков околоцветника. Семена угловатые, черные. Луковицы продолговато-яйцевидные, до 1 см толщиной, беловато-желтые, с бумагообразными чешуями.

Вегетирует с мая до половины сентября. Цветет в июне. Семена созревают в июле—августе. Размножается семенами и вегетативно (делением куста).

ЛУК УГЛОВАТЫЙ БХРУТИ

Allium angulosum L.

Многолетнее травянистое растение сем. луковых. Растет преимущественно на песчаной почве по берегам рек, на заливных и суходольных лугах, по окраинам озер, на лесных полянах по всей республике.

Стебель 10—50 см высотой, прямой, гладкий, сверху остроребристый. Листья скучены у основания стебля, узколинейные, 1—6 мм шириной, плоские, снизу угловатые, с острым килем, по краям слабощероховатые. Цветки собраны в удлинённый, реже шаровидный или полушаровидный зонтик, около 4 см в поперечнике. Цветоножки в 2—4 раза длиннее околоцветника. Листочки околоцветника лилово-розовые или светло-розовые, иногда почти белые. Нити тычинок и пыльники фиолетовые. Плод — широкояйцевидная коробочка, короче околоцветника. Семена черные, угловатые, морщинистые. Луковицы продолговато-яйцевидные, узкие, почти цилиндрические, сидящие на корневище около 5 мм толщиной.

Вегетирует с конца апреля по сентябрь. Цветет в июне—июле. Размножается семенами и вегетативно (делением куста).

Пищевое использование. У лука круглого ранней весной собирают ростки. Их отваривают и промывают несколько раз в воде, для удаления чесночного запаха. После этого заливают столовым уксусом и подают в качестве гарнира к рыбе или мясу. Впрок их солят, предварительно обдав кипятком.

У лука огородного, скороды и угловатого в пищу употребляют молодые листья, цветочные стебли. Они содержат витамин С, приятны на вкус, не имеют остроты и чесночного запаха. Их можно есть сырыми (в салатах и винегретах), вареными, в качестве приправы к супам,

подливкам, мясным блюдам, готовить из них начинку для пирогов, а также сушить, солить, квасить на зиму. Цветки лука-скороды солят отдельно от листьев и готовят из них приправу к мясным блюдам.

Сроки и способы заготовки. Молодую зелень лука собирают с начала мая до конца июня, т. е. до разветвления цветочных зонтиков. Цветки у лука-скороды собирают в июне. Семена для посева заготавливают с июля до конца августа.

Выгонка луковой зелени. Для выгонки свежей зелени зимой лучше использовать лук-скороду и лук огородный. Осенью наиболее мощные кусты этих растений пересаживают с комом земли в цветочные горшки, поливают и подкармливают раствором навозной жижи или минеральных удобрений. С наступлением морозов их переносят в подвал или холодный парник. Зимой по мере надобности горшки ставят в теплое помещение ближе к окнам и выращивают на зелень.

Культура диких луков. Дикие луки легко переносят пересадку из природных условий в огород. Пересаживать их лучше весной. В это время их легко отыскать среди разнотравья по первым молодым листочкам. Обычно дикие луки растут не в одиночку, а группами — от 3 до нескольких десятков экземпляров. Выкапывают растения с комом земли. При посадке комья с луковой рассадой осторожно разбирают, выбирают из них луковички и сажают их рядками на расстоянии 20—25 см друг от друга. Столько же оставляют в междурядьях.

Семена луков можно высевать под зиму или рано весной. Они не нуждаются в стратификации. Лучший срок для посева — ве-

сна. При этом всходы появляются на 15—22 день. В первый год жизни растения образуют прикорневую розетку листьев, в последующие годы цветут и плодоносят.

ЛЮЦЕРНА ПОСЕВНАЯ КЌАВАК ЛЮЦЕРНЌ *Medicago Sativa L.*

Многолетнее травянистое растение сем. бобовых. Растет на сухих лугах, травянистых склонах, как сорняк в посевах зерновых культур. Широко культивируется как кормовое растение.

Стебель 40—80 см высотой, многочисленные, прямостоячие или лежащие, ветвистые, густооблиственные, голые или волосистые. Листья тройчатые. Листочки продолговато-яйцевидные, к основанию суженные, зубчатые. Цветки темно-фиолетовые, желтые или голубые, в 10—30 цветковых кистях. Венчик 6—13 мм длиной. Плод — боб спирально закрученный, голый или волосистый, 4—9 мм длиной. Семена мелкие, 2,2—2,8 мм длиной и 1,2—1,5 мм шириной, яйцевидно-почковидной формы, желтовато-коричневые. Корневище крепкое, разветвленное.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет в мае—июле. Плоды созревают в августе—сентябре. Размножается семенами. При позднем посеве зацветает на второй год.

ЛЮЦЕРНА СЕРПОВИДНАЯ САРА ЛЮЦЕРНЌ *Medicago falcata L.*

Многолетнее травянистое растение сем. бобовых. Растет в долинах рек Суры и Волги по вершинам незаливаемых грив, на суходольных лугах, встречается как сорняк в посевах пшеницы,

овса и других культур. Культивируется как кормовое растение.

Стебли 20—110 см высотой, многочисленные, тонкие, простертые или восходящие, гранитые, голые или слабо опушенные. Листья небольшие, тройчатосложные, очень похожие на листья донника. Листочки до 20 мм длиной, обратно-яйцевидные, с суженным основанием. Цветки желтые, собраны в укороченную густую многоцветковую кисть. Венчик до 10 мм длиной. Плоды — бобы, серповидно-изогнутые, голые или слегка опушенные, 7—10 мм длиной. Семена 1,75—2,25 мм длиной, 1—1,5 мм толщиной, желтые, желто-коричневые или желтовато-зеленые. Корневище веретеновидное, ветвистое, глубоко уходящее в почву.

Вегетирует с середины мая по сентябрь. Цветет с половины июня до сентября. Семена созревают в августе—сентябре. Размножается семенами.

Пищевое использование. Надземная часть обоих видов люцерны содержит витамины С, К, В₁, В₂, Д и каротин. Весной молодые побеги и листья идут на приготовление шей, супов, а также начинки для пирожков. Люцерна посевная является промышленным сырьем для получения каротина.

МАЙНИК ДВУЛИСТНЫЙ

ПАЧАР ЫРЛИ

Maianthemum bifolium (L.) F.W. Schmidt

Многолетнее травянистое растение сем. лилейных. Встречается в хвойных, смешанных, реже в лиственных лесах, среди кустарников, преимущественно на сухих песчаных почвах.

Стебель 10—20 см высотой, прямостоячий, продольно-ребристый. Листья очередные, длин-

но-сердцевидные, черешковые, острые, цельнокрайние. Цветки около 5 мм в диаметре, белые, душистые. Листочки околоцветника продолговатые. Плод — шаровидная ягода, 4—5 мм в диаметре, вначале желтоватая, зрелая — вишнево-красная или пурпурно-розовая. Корневище тонкое, длинное, горизонтальное, ветвистое.

Вегетирует с конца апреля по сентябрь. Цветет в мае—июне. Плоды созревают в августе—сентябре. Размножение семенное и вегетативное.

Пищевое использование. Листья майника используются для приготовления чая и прохладительных напитков.

Сроки и способы заготовки. Сбор листьев производится в мае—июне, во время массового цветения растений. Чтобы не повредить майник, листья с него лучше срезать ножницами. Сушить их следует в тени, в проветриваемом помещении.

Культура майника. Это растение является очень древним памятником природы и нуждается в бережном отношении. Поэтому естественные заросли его следует использовать только для сбора семян. Для пищевых целей майник надо выращивать в саду или огороде, на влажных тенистых участках. Семена следует сеять под зиму.

МАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ

ХАМЛА ЫРЛИ

Rubus idaeus L.

Корнеотпрысковый кустарник сем. розовых. Растет в лесах, среди кустарников, на вырубках, гарях, вдоль железнодорожных насыпей, образует густые заросли. Предпочитает достаточно влажные супесчаные и суглинистые почвы, богатые гумусом.

Стебли 50—150 см высотой,

прямостоячие, цилиндрические, с синеватым налетом, покрытые щетинками, внизу с шипами. Листья очередные, 10—25 см длиной, черешковые, перистые, на однолетних бесплодных побегах из 5—7 листочков, а на перезимовавших плодущих ветвях — тройчатые. Листочки яйцевидные, по краям пильчатые. Листья сверху — темно-зеленые, снизу — беловатые от волосков. Черешки листьев — с редкими волосками и мелкими шипами. Цветки правильные, белые, собраны в соцветие (кисть), сидящее в пазухах листьев или на верхушке стеблей. Лепестков 5. Чашечка пятираздельная. Тычинок и пестиков много. Завязь верхняя. Плод — сборная сочная костянка (ягода) темно-красного, малинового или желтого цвета с различными оттенками. Корневище с множеством придаточных корней, отходящих от него во все стороны близко от поверхности почвы. Они способны образовывать почки, от которых вырастают подземные побеги (отпрыски).

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет в конце мая — начале июня. Плоды созревают в июле — августе. Размножается вегетативно (отпрысками) и семенами.

Пищевое использование. Плоды малины обладают высокими пищевыми достоинствами и употребляются в сыром, сушеном и консервированном виде. Из них готовят компоты, кисели, варенье, джем, пастилу, мармелад, начинки для конфет, вареников и пирожков, соки, сиропы, квас. Сушеные плоды и молодые листья используют как заменитель чая.

Сроки и способы заготовки. Собирать малину рекомендуется днем, когда высохнет на растениях роса. При сщипывании ягод с куста нельзя касаться

пальцами непосредственно самих плодов. Собранные ягоды следует переработать в тот же день, так как они очень быстро портятся. Сушат их в солнечные дни на чердаках с железной крышей или в теплой духовке. Хранят в банках или коробках в сухом помещении.

МАЛЬВА КУРЧАВАЯ КАТРА КУШАК ПАРСИ *Malva crispa L.*

Однолетнее травянистое растение сем. мальвовых. Растет как сорное в садах, огородах, близ населенных пунктов, у жилищ, по мусорным местам по всей республике.

Стебель 90—180 см высотой, простой, неправильно-округлый, полый, почти прямостоячий,верху ветвистый. Листья по краям курчавые, мелкозубчатые, складчато-волокнистые. Пластинки листьев пятилопастные, в очертании пятиугольные, с сердцевидным основанием. Цветки некрупные, белые, светло-сиреневые или розовые, многочисленные, на коротких ножках, почти сидячие, собраны клубочками в пазухах листьев. Чашечка пятираздельная, листочки ее линейные или ланцетные. Лепестков 5. Они в 1,5—2 раза длиннее чашечки. Плод — дробная семянка, с 10—11 коричневыми семенами, сильно сжатыми с боков. Корень стержневой, сверху утолщенный, глубоко проникает в почву.

Мальва курчавая от других видов мальвы отличается складчато-волнистыми курчавыми, острозубчатыми листьями и беловатыми лепестками. Цветет в июне—августе. Семена созревают с июля по сентябрь. Размножается семенами.

**МАЛЬВА ЛЕСНАЯ ИЛИ
МАВРИТАНСКАЯ
ВАРМАНТИ ЧАКАТ КУРАКЕ**
Malva sylvestris L.

Однолетнее, двулетнее или многолетнее растение сем. мальвовых. Встречается на пустырях, у жилья, на огородах, в садах, культивируется как декоративное по всей республике.

Стебель 25—120 см высотой, прямой, ветвистый с самого основания, голый или опушенный, особенно в верхней части. Листья очередные, в очертании округлые, с 5 неодинаковыми широкояйцевидными или полукруглыми лопастями, по краю зубчатыми, на длинных черешках. Цветки розовые или розово-пурпурные, многочисленные, на равных ножках, собраны по 1—7 в пазухах листьев. Чашечка пятираздельная, листочки ее треугольно-яйцевидные, при основании сросшиеся. Лепестков 5. Они в 3—4 раза длиннее чашечки. Плод распадается на 10—14 голых, почковидных, черно-бурых, равномерно-морщинистых семян. Корень стержневой, утолщенный в верхней части.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет в июле—августе. Семена созревают в конце августа—сентябре. Размножается семенами.

**МАЛЬВА ПРЕНЕБРЕЖЕННАЯ
ЧАКАТ КУРАКЕ**
Malva neglecta Wallr.

Однолетнее травянистое растение сем. мальвовых. Встречается по мусорным местам, близ жилья, по дорогам, межам, на огородах, в паровых полях, посевах.

Стебель 10—40 см высотой, цилиндрический, приподнимающийся или лежачий, с редкими волосками. Листья округло-поч-

ковидные, пятилопастные, шершаво-волосистые, зубчатые, на длинных черешках. Цветки бледно-розовые, на длинных неравных цветоножках, собраны по 3—4 в пазухах листьев. Чашечка надрезанно-лопастная. Лепестки в 2—3 раза длиннее чашечки. Плод распадается на 14 округлых, пушистых семян. Корень стержневой, разветвленный.

Цветет в июле—августе. Семена созревают в августе—сентябре. Размножается семенами.

**МАЛЬВА ПРИЗЕМИСТАЯ
СУРСУР ЧАКАТ КУРАКЕ**
Malva pusilla Smith.

Однолетнее или многолетнее травянистое растение сем. мальвовых. Встречается по всей республике по мусорным местам, вблизи жилья, в садах и огородах.

Стебель 10—60 см длиной, приподнимающийся или лежачий, ветвистый, голый или слабоопушенный. Листья округло-почковидные, неясно 5—7-лопастные, в основании сердцевидные, по краю неравнозубчатые, на длинных черешках. Цветки беловатые, розовые или синеватые, собраны в пучки в пазухах листьев. Чашечка пятираздельная, чашелистики яйцевидно-треугольные, почти до половины сросшиеся, с волнистыми краями. Лепестки продолговато-ланцетные, равны или немного длиннее чашечки. Плод распадается на 8—12 почковидных темно-бурых, мелкоморщинистых семян. Корень стержневой, разветвленный.

Цветет с июня по сентябрь. Семена созревают неодновременно, с июля по октябрь. Размножается семенами.

Пищевое использование. В листьях и молодых стеблях на-

званных видов мальвы много белков, минеральных солей, витаминов и каротина. Они приятны на вкус, в сыром виде пригодны для салатов, в вареном — для супов и вторых блюд. Цветки мальвы приземистой и лесной содержат красящее вещество, употребляемое в пищевой промышленности для подкраски кондитерских изделий. Недозревшие плоды едят сырыми как лакомство.

Сроки и способы заготовки. Для пищевых целей листья и побеги собирают по мере необходимости до начала цветения растений, в мае—июне.

Культура мальвы. Все виды мальвы, растущие в Чувашии, можно выращивать на огороде. Участок под посев должен быть плодородным, чистым от сорняков, не переувлажненным. Под основную обработку вносят перегной и минеральные удобрения (фосфорные и калийные). Семена высевают весной на небольшую разводочную грядку. Всходы появляются через 10—15 дней после посева. Когда на растениях образуется 2—3 настоящих листа, их рассаживают на постоянное место.

МАННИК БОЛЬШОЙ (ВОДЯНОЙ) ВИР ПУСЛА ХАМАШ

Glyceria maxima (C. Hartm.)
Holub.

Многолетнее травянистое растение сем. злаковых. Встречается по берегам водоемов, в ручьях, речках с медленно текущими водами.

Стебель 90—200 см высотой, прямой, толстый, до 6 мм в диаметре, голый, сплюснутый. Листья ярко-зеленые, линейные, 1—2 см ширины, гладкие, килеватые, жесткие. Метелка крупная, густая, до 40 см длиной. Колоски 5—9-цветковые, до 8

мм длиной. Вначале колоски зеленоватые, потом становятся фиолетовыми. Плоды — зерновки черно-бурые. Корневище ползучее.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет в июне—июле. Семена созревают в августе. Размножение семенное и вегетативное.

МАННИК ПЛАВАЮЩИЙ МАННА КУРАКЕ

Glyceria fluitans (L.) R.Br.

Многолетнее травянистое растение сем. злаков. Растет по берегам водоемов, канав, ручьев, в сырых болотистых лугах.

Стебель 50—100 см высотой, коленчатый, приподнимающийся. Листья линейные, 2—7 мм шириной, плоские, шереховатые, со сплюснутыми влагалищами. Метелка рыхлая, с расходящимися длинными ветвями. Колоски крупные цилиндрические, 7—11-цветковые, до 20 мм длиной. Пыльники фиолетовые. Плод — зерновка, 33 мм длиной, буроватая. Корневище с ползучими побегами.

Вегетирует с апреля по сентябрь. Цветет в июне—июле. Семена созревают в июле—августе. Размножается семенами и подземными побегами.

МАННИК СКЛАДЧАТЫЙ ПЕРМЕЛЛЕ МАННА КУРАКЕ

Glyceria plicata (Fries) Fries.

Многолетнее травянистое растение сем. злаковых. Встречается по берегам водоемов, на болотах, болотистых лугах, в воде.

Стебель 30—100 см высотой, при основании лежащий, восходящий, гладкий, тонкобороздчатый, облиственный. Листья линейные, на верхушке внезапно заостренные, плоские, сизо-зеле-

ные. Влагалища листьев сплюснутые. Метелка крупная, не односторонняя, с раскинутыми во все стороны веточками. Колоски крупные, до 2 см длиной, линейные, до цветения цилиндрические. Плод — зерновка, до 2,5 мм длиной. Корневище ползучее.

Вегетирует с апреля по сентябрь. Цветет в июне. Семена созревают в июле—августе. Размножается семенами.

Пищевое использование. Семена манников содержат до 75% крахмала, много белков, сахаров, жира. После очистки от шелухи они употребляются в пищу. Вкусовые качества и питательная ценность крупы и муки из семян манников очень высокие.

Молодые сахаристые междоузлия манника большого отваривают в воде и отвар используют для приготовления киселей, компота, кваса и других напитков.

МАРЬ БЕЛАЯ ШУР МАЯН

Chenopodium album L.

Однолетнее травянистое растение сем. маревых. В Чувашии встречается как сорняк на полях и огородах, на мусорных местах.

Все растение беловатое от густого мучнистого налета. Стебель 10—200 см высотой, прямой, бороздчатый или ребристый, простой или сильно ветвистый, часто с красными пятнами у основания листовых черешков. Листья очередные, черешковые, овально-ромбические или продолговатые с неравнозубчатыми краями, тусклые, с обильным мучнистым налетом с обеих сторон. Цветки зеленоватые, собраны в клубочки и образуют пазушные и метельчатые соцветия. Долей околоцветника

5, тычинок 5, пестик один с короткими рыльцами. Завязь верхняя. Плод — плоско-округлый мешочек, образованный долями околоцветника, с одним чечевицеобразным семенем, 1,5 мм в диаметре. Корень стержневой, мощный, достигающий иногда больших размеров, с многочисленными ответвлениями.

Цветет с июня до поздней осени. Семена созревают в августе—сентябре. Размножается исключительно семенами.

МАРЬ ГОРОДСКАЯ ШУЛТРА МАЯН

Chenopodium urbicum L.

Однолетнее травянистое растение сем. маревых. Встречается по дорогам, у заборов, на улицах, изредка в различных посевах.

Стебель 25—100 см высотой, прямой, ветвистый. Ветви направлены вверх. Листья черешковые, треугольные или ромбическо-треугольные, в основании широко-клиновидные, выемчато-зубчатые, острые, толстоватые. Соцветие — сжатая метелка. Цветки обоеполые, пятичленные. Плод горизонтальный, с беловатым пленчатым околоцветником, густо покрытым темными бородавочками. Семена около 1 мм в диаметре, черные, округлые, блестящие.

Цветет с июля по сентябрь. Плоды созревают в августе—сентябре. Размножается семенами.

МАРЬ КРАСНАЯ ХЁРЛЁ МАЯН

Chenopodium rubrum L.

Однолетнее травянистое растение сем. маревых. Часто встречается по берегам рек, озер, у дорог, домов, как сорняк в посевах.

Стебель до 100 см высотой, прямостоячий или приподнимающийся, зеленый с красными полосками или красный, простой или ветвистый, голый. Листья очередные, мясистые, до 11 см длиной и до 9 см шириной, яйцевидно-ромбические, иногда почти копьевидные, неравнозубчатые по краям, иногда красноватые. Верхние листья линейно-ланцетные, большей частью цельнокрайние. Цветки в клубочках, собранных в пирамидальную метелку. Долей околоцветника 5, тычинок 5. Пестик из трех плодолистиков. Семена мелкие, 0,3—0,7 мм в диаметре, блестящие, красно-бурые. Корень стержневой.

Цветет в июле—августе. Семена созревают в августе—сентябре. Размножается семенами.

МАРЬ МНОГОЛИСТНАЯ КАРККА ШЫРЛИ *Chenopodium foliosum* Aschers.

Однолетнее травянистое растение сем. маревых. Встречается на известковых почвах. Редко как сорное на пустырях, у дорог.

Стебель 15—80 см высотой, прямой, ветвистый, доверху олиственный. Листья зеленые, копьевидные или продолговатомбические, надрезанно-пильчатые, длинночерешковые, верхние цельнокрайние. Клубочки цветков шаровидные, плотные, расположены в пазухах верхних листьев. Околоцветник трехчленный, тычинка одна. Плод вертикальный, матовый, с голым пленчатым околоплодником. Семена округлые или овально-грушевидные, 1—1,25 мм длиной, черно-бурые, гладкие.

Цветет в июле — начале августа. Плоды созревают в сентябре. Размножается семенами.

МАРЬ МНОГОСЕМЯННАЯ ЙЫШЛА ВАРЛЛА МАЯН *Chenopodium polyspermum* L.

Однолетнее травянистое растение сем. маревых. Встречается часто по мусорным местам, песчаным берегам рек, озер, на посевах, в огородах, садах по всей республике.

Стебель 10—100 см высотой, прямой, приподнимающийся или лежачий, со слабо выраженными ребрами, голый, ветвистый. Листья очередные, нижние яйцевидные, длинночерешковые, верхние продолговатые или ланцетные, средние и верхние с остроконечием, цельнокрайние. Цветки светло-зеленые, собраны клубочками в пазушных колосках в верхней части стебля и образуют метельчатое соцветие. Околоцветник пятираздельный. Тычинок 1—3, иногда 5. Семена блестящие, с острым краем, красно-бурые или почти черные, до 1 мм длиной, 0,5 мм шириной. Корень стержневой.

Цветет в июне—июле. Плоды созревают с августа до сентября. Размножается семенами.

Пищевое использование. Листья марей содержат витамины С, Е и каротин. Молодые листья и побеги в чистом виде или вместе со щавелем используются для щей, соусов, супов, пюре. Предварительно их обваривают крутым кипятком для удаления горечи. Воду сливают. Из отваренной молодой зелени марей, пропущенной через мясорубку, после добавления к ней молока, сырых яиц, сухарей, соли и муки можно приготовить вкусные запеканки, овощные котлеты, оладьи. Впрок листья сушат или квасят как капусту.

Сроки и способы заготовки. Свежую зелень собирают по мере надобности с конца мая по июль, т. е. до цветения растений.

МАТЬ-И-МАЧЕХА ОБЫКНОВЕННАЯ АМА ХУПАХХИ

Tussilago farfara L.

Многолетнее травянистое растение сем. сложноцветных. Встречается по берегам рек, ручьев, оврагам, на песчаных и глинистых наносах и насыпях.

Растение 5—25 см высотой, с длинным (до 75 см) корневищем, подземным, ветвистым, на котором ранней весной, как только сойдет снег, образуются лишь цветоносные стебли, одетые в многочисленные чешуйчатые сидячие листья яйцевидно-продолговатой формы, с одиночными корзинками желтых цветков. Корзинка диаметром 2—2,5 см. Наружные цветки в корзинках язычковые, внутренние — трубчатые. Обертка состоит из двух рядов. Наружный ряд обертки из чешуек. Плоды — семянки, 3—4 мм длиной, четырехгранные, с хохолком из простых волосков.

После цветения на корневище мать-и-мачехи появляются прикорневые листья. Они округло-сердцевидные, угловатые, неравнозубчатые, довольно крупные, сверху темно-зеленые, снизу беловолочные, пушистые, сидят на длинных черешках.

Вегетируют с апреля по октябрь. Цветет в марте—апреле. Семена созревают в мае—июне. Размножается вегетативно (кусочками корневища) и семенами.

Пищевое использование. В листьях мать-и-мачехи содержится 80 мг% витамина С и 4 мг% каротина. Молодые листья используют вареными как шпинат. Впрок их маринуют и едят с простоквашей. Сушеные листья идут в чайные смеси. Корни тоже съедобны.

Сроки и способы заготовки. Для пищевых целей молодые листья собирают в мае по мере надобности. Корни заготавливают поздней

осенью или рано весной, до начала вегетации растений.

Культура мать-и-мачехи. Мать-и-мачеху можно разводить на влажных глинистых и песчаных наносах по берегам рек. Высеивать семена на выбранных участках надо сразу после сбора, заделывая на глубину 0,5 см. Всходы появляются через 15 дней. Растения цветут и плодоносят на втором году жизни.

МЕДУНИЦА МЯГКАЯ СЕМСЕ СЕСПЁЛ

Pulmonaria dactyla Simonk.

Многолетнее травянистое растение сем. бурачниковых. Встречается в разреженных лесах, на опушках, на известковых почвах.

Стебель 10—50 см высотой, опушенный мягкими бархатистыми волосками, в верхней части клейкий от железистых волосков. Листья очередные, серозеленые, бархатисто-пушистые; прикорневые — яйцевидные или эллиптические, постепенно переходящие в крылатый черешок; стеблевые — сидячие, с полустеблеобъемлющим основанием. Цветки правильные красные, потом фиолетовые или фиолетовоголубые. Венчик трубчато-колокольчатый, пятилопастный. Пыльники желтоватые. Чашечка зубчатая. Плод-орешек, туповатый, покрыт коротким пушком. Корневище короткое, черное.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет в мае—июне. Семена созревают в июле—августе. Размножается семенами и корневищами.

МЕДУНИЦА НЕЯСНАЯ ПЫЛ КУРАКЁ

Pulmonaria obscura Dumort.

Многолетнее травянистое растение сем. бурачниковых. Растет

в широколиственных и смешанных с елью лесах.

Стебель 8—30 см высотой, шершавый от жестких волосков. Листья очередные, прикорневые — сердцевидно-яйцевидные, внезапно суженные в длинный узкокрылатый черешок. Стеблевые листья сидячие, нижние — низбегающие, продолговатые, острые. Цветки правильные, сначала розовые, потом сине-фиолетовые или голубые. Венчик трубчато-колокольчатый, пятилопастный. Чашечка пятираздельная, густо опушенная. Плод — орешек округло-яйцевидный, с острой верхушкой. Корневище толстое, ползучее.

Вегетирует с апреля по сентябрь. Цветет в мае—июне. Семена созревают в июне. Размножается семенами и делением корневищ.

Пищевое использование. У обеих видов медуниц в пищу употребляются листья, стебли и цветки. Из нежной и вкусной зелени готовят весенние витаминные салаты, супы, щи, окрошки, пюре. Пюре с сахаром или мясным фаршем является прекрасной начинкой для пирожков. Сушеная зелень этих растений идет на приготовление тонизирующих чаев.

Ученые утверждают, что использование в пищу медуниц благотворно влияет на человека: улучшает общее состояние организма, снижает утомляемость, снимает боли в суставах, облегчает течение астмы и т. п.

Сроки и способы заготовки. Надземную часть (траву) медуниц заготавливают ранней весной, в разгар массового цветения растений. Ее лучше срезать ножницами, ни в коем случае не выдергивать и не срывать, чтобы не повреждать растения. Впрок зелень медуниц сушат, солят и маринуют. Семена для посева собирают в июне.

Культура медуниц. В Англии, Франции, Бельгии медуницы культивируют в качестве овощей. Выращивают их в тенистых местах на влажной почве, богатой перегноем. Посев семян производится осенью в октябре. Весной следующего года всходы рассаживают на постоянное место.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ УРТАШ ЙЫВĂССИ

Juniperus communis L.

Вечнозеленый кустарник или деревце сем. кипарисовых. Растет в сосновых лесах в качестве подлеска в северной и южной части Чувашии. Встречается изредка. Нуждается в охране и размножении.

Стебель до 3 м высотой, покрыт темно-серой шелушащейся корой. На молодых побегах кора светло-бурая, гладкая, блестящая. Листья (хвоя) игольчатые, линейно-шиловидные, очень колючие, снизу килеватые, 1,5 см длиной, 1—2 мм шириной, располагаются на ветках мутовками по 3. Можжевельник — растение двудомное. Цветки у него однополые, сидят в пазухах листьев, мужские — в виде продолговатых сережек, длиной 3—4 мм, женские — в виде светло-зеленых, почти шаровидных шишек до 2 мм длиной, с кроющими чешуями. Во время созревания чешуйки на шишках срываются и образуют плод — шишко-ягоду, шаровидной яйцевидной формы, черного цвета с сизым налетом. Семена неясно трехгранные.

Почки трогаются в рост в апреле—мае. Цветет в апреле—мае. Плоды образуются в первый год после цветения, а созревают осенью на второй год. Размножается семенами, черенками, отводками. Нижние ветки

способны укореняться. Пересадку переносят плохо.

Пищевое использование. В зрелых шишко-ягодах содержится на сухой вес около 42% сахара, 2% эфирного масла, небольшое количество яблочной, уксусной и муравьиной кислот. Из плодов можжевельника можно добывать сахар, готовить квас и морс, а также употреблять в качестве пряной приправы к мясным блюдам и кислой капусте, добавлять в соленья и маринады. В пищевой и рыбной промышленности сухие соплодия используют как приправу к кондитерским изделиям и рыбным консервам.

Сроки и способы заготовки. Шишко-ягоды можжевельника обыкновенного собирают осенью, после полного их созревания. Под куст подстилают мешковину, брезент, полотно или другую ткань и на нее сбивают плоды, легонько постукивая палкой по веткам. При этом зрелые шишко-ягоды опадают, а незрелые остаются на ветках. Собранные плоды очищают от примесей (удаляют хвою, веточки, незрелые ягоды и т. п.) и сушат в тени на воздухе до влажности не более 20%.

Культура можжевельника. Разводить можжевельник лучше всего черенками, особенно зелеными, взятыми с наиболее урожайных женских и мужских экземпляров. Для посадки черенков используют холодные парники глубиной 30—35 см. На дно насыпают слой смеси дерновой земли с песком (10—15 см), а затем слой хорошо промытого песка (3—5 см). Черенки высаживают рядами под колыхек на глубину 1—1,5 см на расстоянии 4 см друг от друга. Вокруг черенка субстрат уплотняют. После посадки черенки поливают через мелкое сито, парники укрывают рамами и за-

тениют матами. Уход за посаженными черенками состоит из полива (2—4 раза в день). После укоренения черенков, примерно через 30—50 дней, парники приоткрывают, чтобы растения постепенно привыкли к воздуху и свету. Укоренившиеся черенки пересаживают на постоянное место с комом земли.

Для ускорения процесса корнеобразования зеленые черенки перед посадкой обрабатывают стимуляторами роста: гетероауксином, бетаиндолилмасляной или альфанатилуксусной кислотами.

МОРОШКА ПРИЗЕМИСТАЯ ШУР СЫРЛИ

Rubus chamaemorus L.

Многолетнее травянистое растение сем. розовых. В Чувашии встречается на сфагновых, моховых и торфяных болотах, в заболоченных местах.

Стебель 8—15 см высотой, простой, тонкий, прямостоячий, с 2—4 листьями, без шипов, с чешуевидными листьями при основании. Листья цельные, сердцевидно-почковидные, 5—6-лопастные, складчатые, с пильчатыми краями, коротковолосистые. Прилистники яйцевидные. Растение двудомное. Цветки белые, однополые, одиночные, расположены на верхушке стебля. Мужские цветки крупнее женских. Чашечка состоит из 5 яйцевидных тупых чашелистиков. Лепестков 5. Тычинок много. Плод — сборная костянка, напоминает плод малины, сначала розовая или красная, при полном созревании янтарно-желтая, полупрозрачная. Корневище ползучее, ветвистое.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет в мае—июне. Плоды созревают в июле. Размножается семенами и вегетативно (корневищами).

Пищевое использование. Ягоды морошки богаты витамином С, но в свежем виде они непригодны к употреблению, так как содержат мелкие, твердые семена, которые вызывают раздражение слизистой оболочки кишечного тракта. Поэтому используются только в переработанном виде. Из них варят варенье, делают кисели, компоты, сиропы, желе, морс и экстракты. Кроме того, их используют в хлебопечении и кондитерском производстве.

Сроки и способы заготовки. Зрелые ягоды нетранспортабельны и чрезвычайно быстро портятся. В связи с этим морошку собирают в стадии неполной зрелости. Для длительного хранения ее замораживают или осторожно укладывают в бочки, заливают холодной водой, плотно укупоровывают и погружают в родниковую воду.

МЯГКОВОЛОСНИК ВОДЯНОЙ СЕМСЕ ТЁКЛЁ КУРАК

Myosoton aquaticum (L.) Moenh.

Многолетнее травянистое растение сем. гвоздичных. Встречается по берегам рек, озер, канав, в сыроватых местах в лиственных лесах, изредка как сорное на огородах и в садах.

Стебель 20—70 см длиной, слабый, приподнимающийся, сверху вильчато-ветвистый. Листья яйцевидные или продолговатояйцевидные, с сердцевидным основанием, нижние — на черешках, верхние стеблевые — сидячие, 3—8 см длиной, 1—4 см шириной. Цветки белые. Прицветники зеленые, листовидные. Лепестки почти до основания двураздельные, в 1,5—2 раза длиннее чашечки. Плод — коробочка шаровидно-яйцевидная, немного длиннее чашечки. Семена округло-почковидные, сжа-

тые с боков, темно-коричневые, покрыты мелкими шипиками.

Вегетирует с мая по сентябрь. Цветет в июне—июле. Семена созревают в августе—сентябре. Размножается семенами.

Пищевое использование. Молодые побеги, листья и цветки употребляются в пищу как шпинат. Блюда и кулинарные изделия, приготовленные из них, вкусны и питательны. Из отваренной надземной части мягковолосника готовят пюре и едят его с маслом, а также используют как начинку для пирожков.

Сроки и способы заготовки. Побеги, листья и цветки заготавливаются по мере надобности с мая до начала июля.

МЯТА ДЛИННОЛИСТНАЯ ПЁТНЁК

Mentha longitolia (L.) L.

Многолетнее травянистое растение сем. губоцветных. Растет по увлажненным берегам рек, вдоль ручьев, канав, болот, на мусорных местах, около жилья, по всей республике.

Стебель 30—100 см высотой, прямостоячий, четырехгранный, беловатый благодаря опушению. Листья от 4 до 9 см длиной, сидячие, продолговато-яйцевидные, острые, по краям пильчатые, серовато-войлочные. Цветки мелкие, розовые или лиловые, собраны в плотные мутовки, которые образуют безлистные, длинные колосья. Венчик правильный, воронковидный, 4—5 мм длиной. Чашечка колокольчатая, пятизубчатая, с шиловидными зубцами. Плод — овальный гладкий орешек коричневого цвета. Корневище ползучее, в почве располагается горизонтально. От узлов корневища отходят мочковатые корни.

Вегетирует с апреля по ок-

тябрь. Цветет в июле. Семена созревают в августе—сентябре. Размножается семенами и вегетативно (делением корневищ).

МЯТА ПОЛЕВАЯ
ХИР ПЁТНЁКЁ
Mentha arvensis L.

Многолетнее травянистое растение сем. губоцветных. Встречается по всей республике на сырых лугах, по берегам водоемов, в тенистых лесах, на полях и огородах, засоряет посевы всех культур.

Стебель 15—45 см высотой лежачий, приподнимающийся или прямостоячий, ветвистый, ребристый, опушенный. Листья 2—3 см длиной, с короткими черешками, яйцевидные или эллиптические, при основании закругленные или сердцевидные, с пильчатыми краями, снизу волосистые. Цветки бледно-лиловые, собраны в негустые пазушные мутовки. Чашечка колокольчатая, 1,3—3 мм длиной, пятизубчатая, с треугольными зубчиками. Плод — слегка трехгранный орешек палевого цвета с сероватым рубчиком, до 1 мм длиной. Корневище ползучее, с тонкими подземными побегами.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет с июля. Семена созревают в августе—сентябре. Размножается семенами и вегетативно.

Пищевое использование. Обе мяты относятся к пряно-ароматическим растениям. Листья и цветки их служат хорошей приправой к разнообразным блюдам, например, к салатам, мясу, рыбе, бобовым и овощным блюдам, молочнокислым супам и т. д. Порошок из сушеной мяты можно добавлять в мясные супы, тушеное мясо, рагу, жаркое из баранины, телятины, говядины, лесной дичи, а также в карто-

фельное и морковное пюре. Мятую кладут в варенье, джем, соки, морсы, квасы, компоты и используют для ароматизации уксуса, соусов, чайных смесей и кондитерских изделий.

Трава мяты длиннолистной употребляется в качестве пряности в кондитерском, ликерном производстве, при выработке зеленого сыра и для получения эфирного масла.

Сроки и способы заготовки. Молодые листья мяты как свежую приправу к салатам, супам и вторым блюдам собирают по мере надобности в начале вегетации. Для сушки и приготовления порошка цветы и листья собирают в фазе бутонизации (начале цветения) в сухую солнечную погоду, когда в них содержится наибольшее количество эфирных масел. Сушат их на открытом воздухе или под навесом. Затем листья и цветки отделяют от стебля путем обмолачивания.

Культура мяты. Разводить мятую на приусадебном участке лучше отрезками корневищ длиной не менее 15 см. Перед посадкой на участке нарезают борозды глубиной 6—12 см на расстоянии 45—60 см друг от друга. Корневища укладывают на влажное место дна борозды в одну сплошную линию и сразу же присыпают почвой, прикатывают и обильно поливают.

НАУМБУРГИЯ КИСТЕЦВЕТНАЯ
НАУМБУРГИ

Naumburgia thyrsoflora (L.) Reichb.

Многолетнее травянистое растение сем. первоцветных. Растет в неглубоких водах по топким берегам рек, озер, болот, в сырых пойменных лугах.

Стебель 25—60 см высотой, прямостоячий, голый или в уз-

лах, покрытый рыжеватыми волосками. Листья супротивные, реже мутовчатые, сидячие, ланцетовидные, цельнокрайние с черными точками, 5—10 см длины, 0,5—2,5 см ширины. Цветки желтые с красно-бурыми точками в кистях, расположенных в пазухах листьев. Плод — коробочка многосемянная. Семена мелкие, трехгранные. Корневище длинное, ползучее, с подземными побегами.

Вегетирует с мая по октябрь. Цветет с мая по июль. Семена созревают в июле—августе. Размножается семенами и корневищами.

Пищевое использование. Молодые побеги и листья после отваривания можно употреблять в пищу в виде пюре с маслом или в качестве приправы к различным блюдам.

НЕДОСПЕЛКА КОПЬЕЛИСТНАЯ СИТЕНЕЙМИ КУРАК *Sacalia hastata* L.

Многолетнее травянистое растение сем. сложноцветных. Встречается в мелколиственных и разреженных хвойных лесах, на лесных лугах, по долинам рек.

Стебель 40—150 см высотой, до 8 мм толщиной, прямой, крепкий. Верхние листья ромбические или продолговатые, средние — треугольно-копьевидные, зубчатые, клиновидные в основании. Нижние листья широко-треугольно-почковидные, с копьевидным основанием. Черешки без ушек. Соцветие узкометельчатое. Цветоносы мохнато-пушистые. Корзинки поникшие, с 5—12 цветками. Обертка корзинок трубчатая, из 8—10 листочков. Семянки узкоцилиндрические, голые, ребристые.

Вегетирует с мая по октябрь. Цветет в июле. Семена созрева-

ют в августе. Цветет и плодоносит ежегодно и обильно. Зимует хорошо.

Пищевое использование. Весной в пищу используются нежные, еще нераспустившиеся листья и особенно стебли, с которых перед употреблением снимают кожицу. Они идут на приготовление супов, солянок, или их едят сырыми с солью и хлебом, а также готовят салаты. Листья содержат витамин С и большое количество каротина (Черепнин В. Л., 1987).

ОГУРЕЧНАЯ ТРАВА ХАЯР КУРАКЕ *Borago officinalis* L.

Однолетнее травянистое растение сем. бурачниковых. Встречается как сорное на огородах, близ жилищ в Чебоксарском, Ядринском, Шумерлинском и других районах. Иногда разводится как салатное и пряное растение.

Стебель 20—80 см высотой, 1,7 см в поперечнике, прямостоячий, зеленый, сочный, плотный, ветвистый. Все растение покрыто оттопыренными жесткими волосками. Листья очередные, 12—20 см длиной и 7—12 см шириной, продолговато-яйцевидные, морщинистые. Нижние листья с крылатым черешком, остальные сидячие, слегка низбегающие по стеблю, стеблеобъемлющие. Цветки синие, на длинных поникающих цветоножках, собраны в кистевидные завитки. Чашечка состоит из пяти линейных заостренных долей. Венчик 1,5—2 см в диаметре, колесовидно-звездчатый, с узкими заостренными долями. Тычинок 5. Пыльники темно-фиолетовые. Плод состоит из 4 продолговатых, темно-коричневых, почти черных орешков, обратно-яйцевидной формы, с тупой верхуш-

кой, около 5 мм длиной. Корень вертикальный, толстый, короткий, белый, сочный.

Цветет с конца июня по сентябрь. Семена созревают в июле—сентябре. Размножается семенами.

Пищевое использование. Все растение сильно пахнет огурцами. Листья содержат витамин С, рутин и каротин. Молодые листья и побеги, а также стебли, очищенные от кожицы, хороши для приготовления витаминной пасты, салатов, винегретов, холодного борща, супа, пюре, гарнира к рыбе и мясу, начинки для пирогов и вареников, а также в качестве приправы для овощных и грибных блюд. Свежие и сухие цветки используются в кондитерской промышленности, а также для ароматизации холодных напитков, уксуса. Хранить цветки можно в засахаренном виде. Листья и побеги впрок сушат и хранят в закрытой посуде. Сушеные листья заваривают вместо чая.

Сроки и способы заготовки. Молодые листья и стебли для использования в свежем виде и сушки собирают до начала цветения. Корни выкапывают осенью с растений, не достигших стадии бутонизации и цветения. Сбор семян продолжается с конца июля до середины сентября.

Культура огуречной травы. Это растение рекомендуется выращивать на легких суглинистых почвах, богатых перегноем. Семена высевают в несколько сроков с таким расчетом, чтобы получать молодую зелень на протяжении всего лета и осени. Посев рядовой, с междурядьями 25—30 см, норма высева 6—7 г на 1 м², глубина заделки семян 2—3 см. При благоприятных условиях всходы появляются на 7—9 день. Уход состоит из прореживания растений на 12—15 см друг от друга, про-

полки, рыхления междурядий и подкормки селитрой или мочевиной из расчета 20 г на 1 м². Лучшую продукцию дают молодые листья в фазе розетки. Уборочная спелость наступает через 35—40 дней после посева. Урожай с 1 м² составляет 0,2—1,8 кг.

ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ КУКША ПУС

Taraxacum officinale Wigg.

Многолетнее травянистое растение сем. сложноцветных. Растет на лугах, полянах, пустырях, около дорог, в лесах, парках, огородах по всей республике.

Стебель (стрелка) 10—30 см высотой, полый, цилиндрический, голый, безлистный, с одной корзинкой цветков. Листья все прикорневые, зеленые, выемчато-зубчатые, струговидные, с треугольными, назад отогнутыми зубчатыми долями, к основанию сужены в длинный крылатый черешок. Цветки золотисто-желтые, язычковые, с волнистым хохолком. Обертка состоит из нескольких рядов листочков. Наружные листочки ее отогнуты вниз. Плод — клиновидная или веретенообразная семянка, 3—4 мм длиной, светло-оливково-бурого цвета, с нитевидным носиком и хохолком из белых, мягких волосков. Корень стержневой, веретеновидный, толстый, мясистый, 20—60 см длиной.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет с конца апреля до середины июня. Плодоносит с мая. Размножается семенами и вегетативно (отрезками корней).

Пищевое использование. В листьях одуванчика содержатся азотистые вещества, в том числе от 13 до 19% белка, переваримость которого составляет 72%. Есть в них жиры, клетчатка,

витамины А, В, В₁, В₂, С. Кроме того, они богаты солями железа, кобальта, фосфора, кальция, алюминия, марганца и др. Фосфора в них больше, чем в любых листовых овощах. В некоторых странах Западной Европы одуванчик возделывают в культуре.

Молодые листья, собранные до появления цветочных стрелок, можно употреблять в свежем виде как салат, в вареном — как шпинат. Для удаления горечи их помещают на 30 мин в соленую воду. Салат готовят в смеси с другими овощами или отдельно. Вещество, обуславливающее горечь (тараксацин), совершенно безвредно. При употреблении уксусно-горчичной заправки горечь в салате почти не ощущается. Салат из одуванчика особенно полезен при заболевании печени, так как стимулирует выделение желчи. Листья для салата лучше отбеливать, накрывая растения коробками, ящиками и т. п. Можно засыпать их опилками или торфяной крошкой. Бутоны одуванчика, маринованные в уксусе, заменяют каперсы. Их добавляют в соланки, винегреты и т. п. Цветки можно класть в молочные супы и как приправу в салаты и творог. Из цветков, извлеченных из корзинок, варят варенье. Оно имеет своеобразный вкус и запах.

Из поджаренных корней одуванчика готовят кофейный напиток, который по вкусу близок к цикорному. Кофе из него получается в виде густого черного настоя. Он питателен, обладает приятным вкусом и запахом. Растворимых веществ в нем содержится до 65 %.

Сроки и способы заготовки. Молодые листья для салатов собирают с ранней весны до поздней осени. Цветки для маринования и для варенья заго-

тавливают в мае—июне. Корни выкапывают ранней весной, до начала вегетации растений, или в конце августа—сентябре, в период увядания листьев. Их отмывают от почвы, освобождают от корневой шейки и мелких тонких корешков. Толстые корни нарезают на кусочки. Сырье провяливают на воздухе, затем досушивают в хорошо проветриваемом помещении или в духовке. Сухие корни должны иметь влажность не более 14 %.

Культура одуванчика. Крупнолистные, быстрорастущие, образующие крупные корни формы одуванчика, отобранные в природных условиях, можно возделывать на приусадебных участках.

Чтобы сохранить полезные признаки растений, их лучше размножать кусочками корней. Отрезки стержневых и боковых корней способны отрастать и давать поросль как в вертикальном, так и горизонтальном положении. Рассаживать их следует рядами, оставляя между ними и растениями в рядах по 30 см.

Выгонка одуванчика. Для зимней выгонки свежих листьев одуванчика корни его заготавливают с осени, в период увядания растений. Выкопанные корни рассаживают в ящики, заполненные влажной почвой в смеси с перегноем, и хранят в помещении с температурой около 0° С. По мере надобности их переносят в теплое помещение для выгонки зелени.

Уход за растениями состоит из полива (1—2 раза в неделю) и подкормки раствором селитры или мочевины.

ОРЛЯК ОБЫКНОВЕННЫЙ

УПА ЛАППИ

Pteridium aquilinum (L.) Kuhn

Многолетнее травянистое споровое растение сем. гиполеписо-

вых. Растет в светлых хвойных и смешанных лесах республики.

Листья на длинных черешках, одиночные, очень крупные, 0,5—1,5 м длиной, в очертании треугольно-яйцевидные, дважды-трижды-перистораздельные, с ланцетовидными сидячими сегментами. Черешки отходят от подземного корневища. Основания у них коричневые или черные. На спороносных листьях спорангии образуют непрерывный ряд вдоль края листа. С одной стороны они прикрыты покрывальцем, с другой — загнутым краем сегмента листа. Споры буроватые, округлые, четырехгранные, с бородавочками в виде зерен. Корневище черно-бурое, до 3,5 м длиной и 2 см шириной, ползучее, ветвящееся в разных направлениях.

Вегетирует с мая по сентябрь. Споры созревают в июле. Размножается главным образом вегетативно (корневищами, реже — спорами).

Пищевое использование. В мае орляк образует листья. Пока они молодые, крючкообразно изогнутые, с незавернувшейся листовой пластиной, их можно собирать для пищевых целей.

Собранные проростки готовят в тот же день, так как они быстро портятся. Сначала их очищают от частиц листьев, оставляя лишь стерженьки, и кипятят в 3 приема по 5 мин. в подсоленной воде, меняя ее. Затем 2—3 раза промывают в чистой воде для удаления горечи и дубильных веществ. Только после такой подготовки из них готовят супы, борщи, гарниры или жаркое. По вкусу и аромату стерженьки орляка напоминают грибы.

Корневища орляка содержат до 50% крахмала. Они могут быть использованы для получения чистого крахмала.

Сроки и способы заготовки. Собирают прорастающие листья орляка с момента их появления не более 25 дней. С разворачиванием пластинки листа орляка листовые стерженьки быстро грубеют и утрачивают пищевую ценность. Собранные стерженьки листьев можно тотчас крепко посолить и хранить до 3 суток. Перед употреблением их сначала отмачивают в пресной воде, затем кипятят и промывают 2—3 раза. Впрок их сушат.

Побеги орляка на Дальнем Востоке заготавливают организации потребительской кооперации и экспортируют в качестве пищевого продукта в Японию и другие страны.

Корневища орляка для получения крахмала заготавливают осенью, в сентябре. Их очищают от земли, промывают, измельчают на терке. Полученную массу тщательно промывают в чистой воде, отжимают. Когда крахмал осядет на дно, с него сливают воду и снова заливают чистой водой и размешивают. Такую промывку повторяют несколько раз до тех пор, пока крахмал не станет чистым и белым.

ОСЛИННИК ДВУЛЕТНИЙ АШАК КУРЯКЕ

Onagra biennis (L.) Scop.

Двулетнее травянистое растение сем. кипрейных. В Чувашии встречается на песчаных берегах р. Суры (Шумерлинский, Красночетайский районы), на заливных лугах берега р. Волги, в межгрядных понижениях Чебоксарского района.

Стебель 40—100 см высотой, прямой, простой, жестковолосистый, густооблиственный. Прикорневые листья черешковые, эллиптические или продолговатояйцевидные, почти цельнокрайные. Стеблевые — очередные,

почти сидячие, продолговато-ланцетные, мельче прикорневых. Цветки крупные, желтые, душистые, на длинных цветоножках, расположенных в пазухах прикорневых листьев. Чашечка желтовато-зеленая. Лепестки яйцевидно-треугольные, до 2 см длиной. Рыльце четырехраздельное. Плод — коробочка, до 4 см длиной, книзу утолщенная. Семена угловатые, мелкие, голые, без хохолка, коричневые. Корень стержневой, толстый, с многочисленными боковыми корнями.

Вегетирует с апреля по сентябрь. Цветет с конца июня около двух месяцев. Семена созревают в августе—сентябре. Размножается семенами.

Пищевое использование. Молодые мясистые корни растений первого года жизни употребляют в пищу в виде салата или вареными, приправленными уксусом и маслом. Молодые листья прикорневой розетки ранней весной используют для приготовления супа. В Западной Европе ослинник иногда выращивают в садах и огородах как овощное и декоративное растение.

Сроки и способы заготовки. Листья ослинника собирают по мере надобности после их отрастания до появления стеблей. Корни однолетних растений выкапывают в августе—сентябре.

ОСОТ ОГОРОДНЫЙ ПАХЧА САР ПИЩЕНЕ *Sonchus oleraceus* L.

Однолетнее травянистое растение сем. сложноцветных. Встречается по всей республике в изобилии как сорняк — в огородах, садах, сорных местах, по окраинам полей, у дорог.

Стебель 30—100 см высотой, хорошо облиственный, ветвистый от основания, голый. Листья мягкие, крупные, голые, снизу

сизо-зеленые. Нижние листья черешковые, перисто-раздельные или лировидные, с крупной треугольной конечной долей. Верхние листья сердцевидно-стеблеобъемлющие, сидячие, с острыми ушками при основании. Цветки светло-желтые, все язычковые. Плод — обратно-яйцевидная семянка, сильно сплюснутая с обеих сторон, с 3 ребрышками, бурая, с опадающей белой летучкой. Корень ветвистый.

Цветет с июля по август. Семена созревают в июле—августе. Размножается семенами.

ОСОТ ПОЛЕВОЙ ИЛИ ЖЕЛТЫЙ ХУР ХУХХИ *Sonchus arvensis* L.

Многолетнее травянистое растение сем. сложноцветных. Встречается как сорное по всей республике — в огородах, садах, посевах зерновых и пропашных культур.

Стебель 40—80 см высотой, прямой, цилиндрический, гранистый, сизовато-зеленый. Листья сверху зеленые, блестящие, снизу — сизо-зеленые, тусклые. Верхние листья сидячие, ланцетные, выемчато-зубчатые. Цветки золотисто-желтые, язычковые. Плод — семянка с 5 ребрышками, темно-бурая, сжатая с боков, с неоппадающей белой летучкой. Корни вертикальные, с боковыми горизонтальными, мясистыми корешками.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет с июня до сентября. Семена созревают в августе—сентябре. Размножается семенами и вегетативно (обломками корней с придаточными почками).

Пищевое использование. Молодые побеги обеих осотов содержат млечный сок, имеют нежный, приятный вкус, но слегка горчат. Чтобы ослабить горечь,

зелень вымачивают 30 мин в соленом растворе, после чего употребляют для салатов, винегретов, супов, пюре, добавляют в начинку для пирогов.

Сроки и способы заготовки. Побеги и листья осотов заготавливают по мере надобности с начала вегетации растений до появления цветочных бутонов.

ОЧИТОК БОЛЬШОЙ ШУЛТРА КУЯН КУПАСТИ *Sedum telephium* L.

Многолетнее травянистое растение сем. толстянковых. Растет в сосновых лесах Заволжья и Присурья на песчаных почвах.

Стебель 15—50 см высотой, красноватый, прямой или приподнимающийся, цилиндрический, деревенеющий при основании. Листья супротивные, сидячие, стеблеобъемлющие, продолговато-эллиптические. Цветки белые или желтовато-белые, иногда розовые, в густых метельчатых соцветиях. Лепестки ланцетные. Тычинки прикреплены к основанию лепестков. Плод — листовка, с прямым или загнутым твердым носиком. Семена продолговато-ланцетные, 0,5—1 мм длиной, суженные с обоих концов, коричневые. Корневище утолщенное, веретено- или репообразное.

Вегетирует с апреля по сентябрь. Цветет в июле—августе. Семена созревают в сентябре. Размножается семенами, корневищами и черенками.

Пищевое использование. Мясистые, нежные, сочные листья не содержат горечи, богаты витаминами, органическими кислотами, минеральными солями. Их используют для приготовления салатов, винегретов, супов, пюре и т. п. Отваренные листья являются хорошей приправой к различным блюдам.

Сроки и способы заготовки. Листья очитка собирают с мая до середины июля, т. е. до появления бутонов на растениях. На зиму их квасят как капусту.

Культура очитка. Для получения ранней и вкусной зелени очиток выращивают на приусадебных участках. Самый быстрый способ размножения — деление взрослых кустов и черенкование. Очиток хорошо переносит пересадку. Семена лучше высевать весной в плошки или горшки, которые следует прикопать на грядке. Поливают их через мелкое ситечко. После появления 2—3 настоящих листочков растения пикируют на постоянное место.

ПАСЛЕН ЧЕРНЫЙ КУРАК СЫРЛИ *Solanum nigrum* L.

Однолетнее травянистое растение сем. пасленовых. Встречается по всей республике. Растет на огородах, дворах, пустырях, в садах, по сорным местам, среди посевов.

Стебель 25—50 см высотой, 0,5—0,7 см толщиной, прямостоячий, цилиндрический, слабоопушенный, зеленый. Листья очередные, черешковые, яйцевидные, почти треугольные, по краям выемчато-зубчатые или цельные, 10—13 см длиной, 3—5 см шириной. Цветки белые, правильные. Венчик пятинадрезанный, чашечка из пяти лопастей, остается при плоде. Тычинок 5, пестик один, завязь верхняя. Плод — ягода шаровидной формы, черная или желтовато-зеленая, приторно-сладкая. Семена многочисленные, мелкие, светло-желтые, до 2 мм длиной. Корень стержневой, довольно толстый, с тонкими веточками, белый.

Цветет с июня до осени. Се-

мена созревают в августе—сентябре. Размножается семенами.

Пищевое использование. Ягоды паслена черного и его разновидности с желтыми плодами являются ценными витаминными пищевыми продуктами. В них содержится 78,3—84,46% воды, 1,39—1,41% азотистых веществ, 2,76—2,91% органических кислот, 11,83—16,73% сахаров, 3,21—3,82% клетчатки, 0,64—0,82% золы. Среднее количество аскорбиновой кислоты равно 1,63%. Это в 3—4 раза больше, чем в смородине.

Свежие ягоды едят сырыми как лакомство или готовят из них различные блюда. Слегка тушенные в собственном соку или обваренные кипятком, они употребляются в качестве начинки для пирогов и вареников. Пареные ягоды могут служить сладкой приправой для различных каш. Из них варят повидло, добавив на 3—4 стакана ягод 1—2 столовые ложки крахмала или муки, готовят пастилу, варенье, напитки. Сок из ягод паслена применяют в кондитерском производстве как краситель.

Листья паслена на 100 г массы содержат 8,9 мг% каротина. В молодом возрасте их используют для салатов или как шпинат.

Сроки и способы заготовки. Сбор листьев проводят в июне, примерно через месяц после появления всходов. Ягоды собирают в августе—сентябре. Впрок ягоды сушат.

Культура паслена. Это растение можно выращивать на бросовых, неудобных землях. К почве оно нетребовательно, но наивысшие урожаи ягод дает на рыхлых супесях, хорошо заправленных органическими удобрениями.

Семена для посева извлекают из спелых ягод путем протира-

ния через сито. Затем их промывают и подсушивают. Высевают осенью или ранней весной рядками с междурядьями 50—60 см, на глубину 1—1,5 см. С появлением всходов их прореживают на расстояние 30—40 см друг от друга. В дальнейшем уход за растениями состоит из прополки и рыхления междурядий. В сухое время полезно проводить поливы, сочетая их с подкормкой навозной жижей и минеральными удобрениями.

Уборка листьев производится через месяц после посева.

ПАСТЕРНАК ПОСЕВНОЙ ЫРАШ КЕПЦИ

Pastinaca sativa L.

Двулетнее или многолетнее травянистое растение сем. зонтичных. Встречается как сорняк в посевах, на лугах, часто по межам, выгонам, дорогам, мусорным местам, около жилья, в огородах, на сухих каменистых склонах, по берегам водоемов.

Стебель 30—200 см высотой, прямостоячий, бороздчатый или угловато-ребристый, голый, или же покрыт короткими волосками, вверх ветвистый. Листья непарноперистые с продолговатыми, ланцетными крупнозубчатыми сегментами. Нижние листья длинночерешковые, верхние — сидячие или на коротких черешках, с влагалищами. Цветки желтые, собраны в 8—20-лучевые зонтики. Обертка нет. Плоды округло-овальные, сплюснутые, крылатые, 5—6 мм длиной, 4—5 мм шириной. Корень вертикальный, толстый.

Вегетирует с апреля по сентябрь. Цветет в июне—июле, семена созревают в августе—сентябре. Размножается семенами. Культурная форма пастернака возделывается как овощное растение.

Пищевое использование. Молодые стебли, очищенные от кожицы, съедобны. Их едят сырыми и вареными. Листья кладут в качестве приправы в салаты, супы. Толстые корни с пряным ароматом и специфическим сладковатым вкусом используют как пряность.

Сроки и способы заготовки. Листья и стебли собирают в мае—июне, до начала бутонизации растений. Корни заготавливают с растений первого года жизни осенью, после окончания вегетации или ранней весной.

ПАХУЧКА ОБЫКНОВЕННАЯ ША́РШЛÁ ЧЕЧЕК

Clinopodium vulgare L.

Многолетнее травянистое растение сем. губоцветных. Растет по освещенным лесам, полянам, вырубкам, опушкам, кустарникам.

Стебель 30—70 см высотой, простой, прямостоячий, иногда восходящий. Листья короткочерешковые, яйцевидные или продолговато-яйцевидные, до 4,8 см длины и 10—25 мм ширины. Верхушечные листья вниз отогнутые. Цветки в густых мутовках, размещенных в пазухах верхних листьев. Чашечка снаружи опушенная. Венчик пурпуровый или темно-розовый. Плоды — орешки широко-эллипсоидальные, 0,9—1,1 мм длины, 0,7—0,8 мм ширины, желтовато-бурые или буровато-коричневые. Корневище ползучее.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет в июне—июле. Семена созревают в августе. Размножение семенное.

Пищевое использование. Все растение очень ароматное. Используется как пряность для приправы к кушаньям. Молодые листья служат суррогатом чая.

Сроки и способы заготовки. Для получения чайного напитка

молодые листья собирают в конце мая, перед цветением растений. Надземную часть для использования в качестве пряности заготавливают в июне, во время цветения растений.

Культура пахучки. Семена высевают на грядку в октябре. Всходы появляются в мае следующего года. Зацветает пахучка в первый год после появления всходов.

ПЕРВОЦВЕТ ВЕСЕННИЙ

САР ПУС

Primula veris L.

Многолетнее травянистое растение сем. первоцветных. Встречается в изреженных лесах, на полянах, вырубках, опушках.

Стебель 10—30 см высотой, безлистный, плотный. Листья все прикорневые, продолговато-яйцевидные, 5—10 см длиной, 3—6 см шириной, суженные в крылатый черешок, сильно-морщинистые, по краю неясно-городчатые. Цветки золотисто-желтые, правильные, собраны на вершине стебля в виде поникающего зонтика. Венчик трубчатый, с пятилопастным отгибом. Чашечка с 5 зубчиками по краю. Тычинок 5, пестик один, завязь верхняя. Плод — многосемянная коробочка яйцевидной формы, при созревании бурая. Семена неправильно многогранные, до 1,5 мм в диаметре, темно-коричневые. Корневище короткое, вертикальное, с пучком беловатых придаточных корней.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет с апреля по июнь. Семена созревают в июле. Размножается семенами.

Пищевое использование. Содержание витамина С в листьях первоцвета достигает 1100 мг% на 100 г зеленой массы. 2—3 свежих листочка первоцвета достаточно, чтобы покрыть суточную потребность человека в

этом витамине. Молодые свежие листья употребляются в салаты и как зелень для щей. Их можно заготовить впрок, быстро высушив в тени или при температуре 60—80° С. Порошок из листьев первоцвета хорошо хранится в закрытой посуде. Из цветков и листьев готовится чайный напиток.

Сроки и способы заготовки. Для пищевых целей листья первоцвета собирают по мере необходимости с ранней весны до цветения растений. Семена для посева собирают в июле.

Предупреждение. Первоцвет весенний нуждается в охране. Необходимо регламентировать его сбор. Желательно культивирование на приусадебных участках и в коллективных огородах.

Культура первоцвета. Высевать семена этого растения лучше сразу после сбора в ящики или плошки, которые до весны содержат прикопанными в естественной обстановке. Всходы появляются весной — в апреле или начале мая. Первое время растения развиваются медленно. С появлением 2—3 настоящих листьев рассадку высаживают на постоянное место на расстоянии 20—40 см друг от друга. К осени растения образуют розетки прикорневых листьев. Цвести и плодоносить они начинают на второй год после посадки.

Уход за посадками первоцвета состоит из прополки, рыхления междурядий и подкормки растений навозной жижей и минеральными удобрениями.

ПИЖМА ОБЫКНОВЕННАЯ ПИЛЕШ КУРАКЕ

Tanacetum vulgare L.

Многолетнее травянистое растение сем. сложноцветных. Встречается по всей республике на пустырях, окраинах полей,

вдоль дорог, в долинах рек, кустарниках, на лесных опушках, лугах.

Стебель 30—120 см высотой, прямой, бороздчатый, голый, реже опушенный волосками, обильно облиственный. Листья очередные, 7—20 см длиной, перисторассеченные, крупнозубчатые, прикорневые — длинночерешковые, стеблевые — сидячие. Цветки золотисто-желтые, 7—12 мм в диаметре, собраны в полушаровидные корзинки, расположенные на конце стебля в виде щитка. Все цветки трубчатые, без волосистого хохолка. Плод — семянка, 1—1,5 мм длиной, клиновидносуженная, ребристая, серая. Корневище горизонтальное, деревянистое, ветвистое.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет с конца июля по сентябрь. Семена созревают в сентябре. Размножается семенами, отрезками корневищ, делением кустов и отводками.

Пищевое использование. Пижма обладает сильным характерным запахом и применяется в кулинарии как пряность. Листья ее заменяют имбирь, корицу и мускатный орех. Свежие и сушеные листья используют для ароматизации пудингов, кексов, салатов, кондитерских изделий, как приправу при консервировании мясных продуктов.

Сроки и способы заготовки. Листья заготавливают с июля по сентябрь, во время массового цветения растений. Их отделяют от стеблей и сушат на открытом воздухе в тени, затем перетирают в порошок и хранят в закрытой посуде.

Культура пижмы. Семена пижмы обыкновенной в стратификации не нуждаются. При весеннем посеве всходы появляются через 55—60 дней. В первый год пижма образует лишь розетку листьев, а цветет и

плодоносит на второй и последующие годы.

ПОДМАРЕННИК ПАХУЧИЙ
ЫРӐ ШӐРШӐ ХӐРЛӐ УТӐ
Galium odoratum (L.) Scop.

Многолетнее травянистое растение сем. мареновых. Растет в тенистых широколиственных, хвойных и смешанных лесах по всей республике.

Стебель 15—60 см длиной, тонкий, прямостоячий или приподнимающийся, голый, четырехгранный. Листья в мутовках, по 6—10 штук, обратно-ланцетные, по краям слегка шероховатые, 4—5 см длиной, 1—1,3 см шириной. Цветки белые, душистые, на коротких цветоножках, собраны в полузонтики и объединены в верхушечной щитковидной метелке. Венчик трубчатого-колокольчатый, с тупыми лопастями. Тычинок 2, столбик двураздельный, завязь нижняя. Плод — шаровидная двусемянка, покрытая крючковатыми щетинками. Корневище ползучее, тонкое, ветвистое, до 25 см длиной.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет с мая по июнь. Семена созревают в августе. Размножается семенами, отрезками корневищ, делением куста.

Пищевое использование. Растение имеет приятный запах кумарина, который не исчезает при высушивании. Свежие и сухие листья применяют как приправу к салатам, овощам, сладким блюдам, пудингам, а также для ароматизации соусов. Из поджаренных семян готовят кофейный напиток, а из сушеных листьев, цветков и молодых стеблей — особый лесной чай. Как указывает Карлсон (США), чай из подмаренника пахучего имеет стимулирующее действие.

Сроки и способы заготовки. Стебли с листьями и цветками

заготавливают в мае—июне, во время массового цветения растений. Надземные части срезают ножницами или ножом, чтобы не выдернуть корни. Сушат их по возможности быстро, на открытом воздухе в тени и хранят в хорошо закрытой посуде.

ПОДОРОЖНИК БОЛЬШОЙ
ШӐНӐР КУРӐКӐ
Plantago major L.

Многолетнее травянистое растение сем. подорожниковых. Растет в огородах, садах, на полянах, лугах, при лесных и полевых дорогах. Встречается по всей республике.

Стебель (цветочная стрелка) 10—30 см высотой, безлистный, прямостоячий, тонкобороздчатый, 0,4 см толщиной, заканчивается длинным цилиндрическим густым колосом. Листья в прикорневой розетке, широкие, яйцевидные или эллиптические, до 15 см длиной и до 7,5 см шириной, с 3—9 дугообразными жилками, цельные или слегка зубчатые по краям. Цветки мелкие, невзрачные, венчик с острыми долями, светло-бурый. Тычинок — 4. Плод — двухгнездая коробочка с 8—16 блестящими семенами. Семена многогранно-угловатые, темно-коричневые, до 1,25 мм длиной. Главный корень укороченный, с пучком придаточных корней.

Вегетирует с апреля по сентябрь. Цветет с мая до осени. Семена созревают в августе. Размножается семенами.

ПОДОРОЖНИК
ЛАНЦЕТОЛИСТНЫЙ
ТӐРӐХЛА ШӐНӐР КУРӐКӐ
Plantago lanceolata L.

Многолетнее травянистое растение сем. подорожниковых. Рас-

тет по обочинам дорог, на полянах, лугах по всей республике.

От подорожника большого и других видов этого рода отличается ребристым стеблем, более узкими (до 2,4 см шириной) ланцетными листьями, коротким, яйцевиднопродолговатым соцветием и более крупными (до 3,25 мм длиной) семенами.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет с конца мая до сентября. Семена созревают в августе—сентябре. Размножается семенами.

Пищевое использование. Молодые листья подорожников содержат витамины С, А, К, соли калия. Из них готовят салаты с добавлением листьев щавеля или крапивы, кладут в щи, супы. Впрок их сушат или квасят как капусту. Поджаренные и смолотые в порошок семена дают муку, которую используют для приготовления соусов, подливок, а также в качестве пряности в супах (Рева М. А., 1981).

Сроки и способы заготовки. Листья для пищевых целей собирают с начала вегетации до цветения растений.

Культура подорожников. Подорожники большой и ланцетоллистый лучше сеять свежесобранными семенами в конце сентября. Посев рядовой, расстояние между рядами 40—50 см. Всходы появляются весной следующего года. В культуре подорожники начинают отрастать на 5—10 дней раньше, чем в природе, увеличиваются размеры листьев, количество генеративных стеблей в кусте, высота растений и т. п.

ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ

ШУРА АРМУТИ

Artemisia absinthium L.

Многолетнее травянистое растение сем. сложноцветных.

Встречается по всей республике на пустырях, свалках, залежах, обочинах полей, около жилья, у дорог, в зарослях кустарников, по берегам водоемов.

Стебель 40—120 см высотой, прямой, плотный, вверху ветвистый шелковисто-волосистый, серый. Листья очередные, нижние — черешковые, дважды — триждыперисторассеченные, с продолговато-ланцетными долями, беловолочные, шелковистые; верхние — сидячие, перисторассеченные. Цветки очень мелкие, желтые, собраны в небольшие шаровидные корзинки. Краевые цветки женские, двузубчатые, остальные — обоеполые, пятизубчатые. Плод — семянка, 0,8 мм длиной, клиновидная, буроватая. Корневище толстое, ветвистое.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет в июле—августе. Семена созревают в сентябре. Размножается семенами.

ПОЛЫНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ ИЛИ

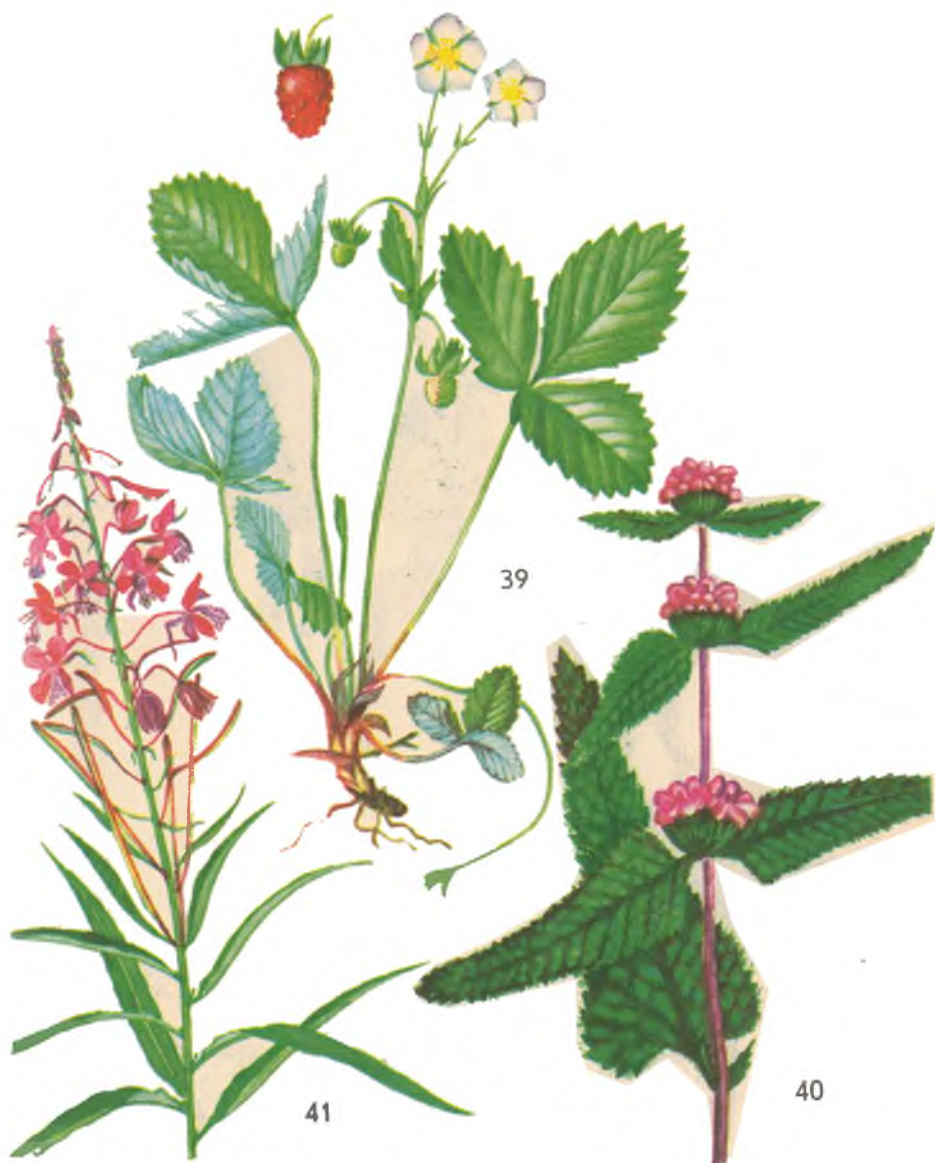
ЧЕРНОБЫЛЬНИК

ХУРА АРМУТИ

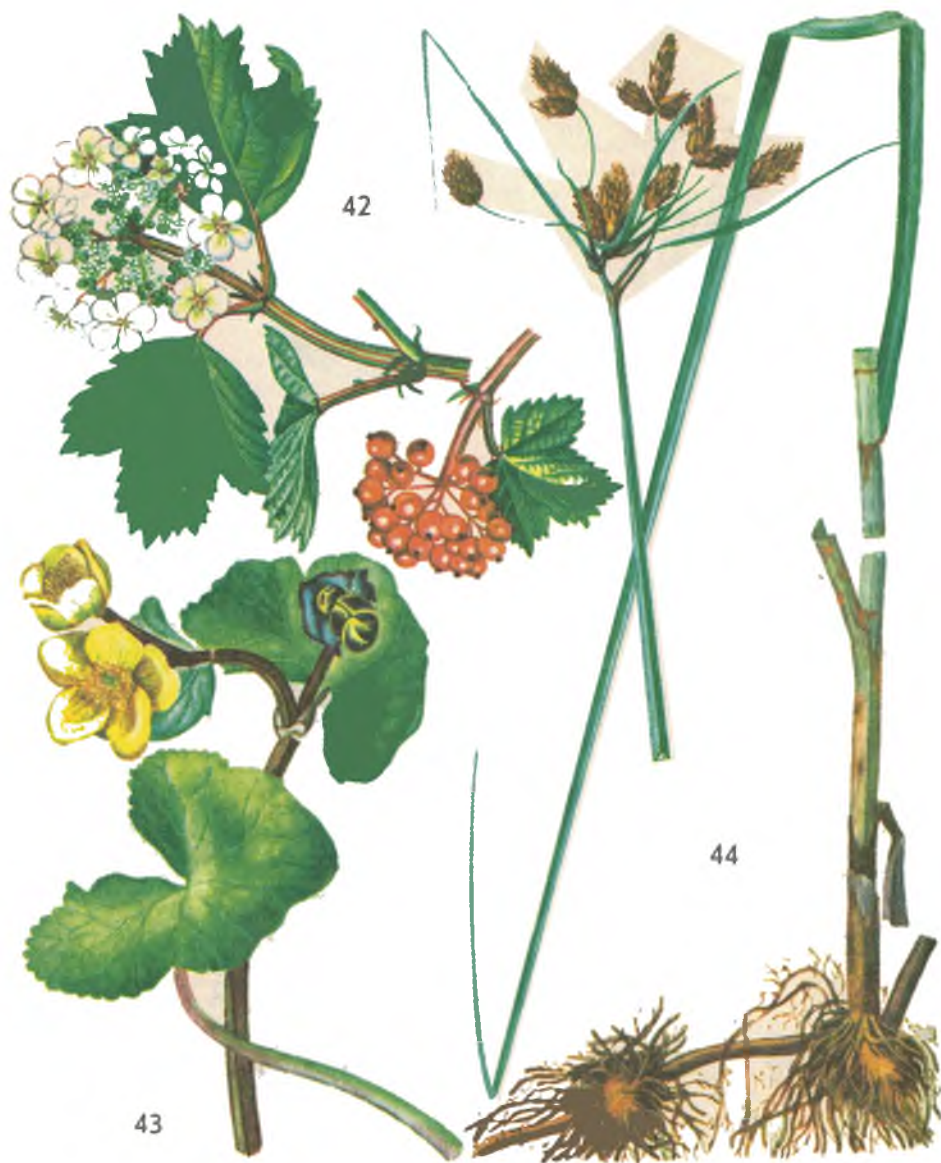
Artemisia vulgaris L.

Многолетнее травянистое растение сем. сложноцветных. Растет там же, где полынь горькая.

Стебель 50—120 см высотой, прямой, бороздчатый или ребристый, голый или слабоопушенный, иногда темно-красный или буро-фиолетовый, вверху ветвистый. Листья очередные, перисторассеченные. Верхняя сторона листьев темно-зеленая, блестящая, нижняя — серовато-белая, войлочная. Цветки мелкие, красноватые, краевые — женские, двузубчатые, остальные — обоеполые, пятизубчатые. Плод — семянка, 1,4—1,5 мм длиной, веретеновидная, темно-коричневая. Корневище толстое, ветвистое.



39. Земляника обыкновенная
 40. Зопник клубненосный
 41. Иван-чай узколистный



42. Калина обыкновенная
 43. Калужница болотная
 44. Камыш морской



45



46

45. Камыш озерный
46. Капуста полевая



47. Кислица обыкновенная
48. Клевер луговой
49. Клевер ползучий



50. Клен платановидный
51. Клюква обыкновенная
52. Козлобородник луговой



53. Колокольчик крапиволистный
54. Колокольчик рапунцелевидный
55. Колокольчик сборный



56. Костяника

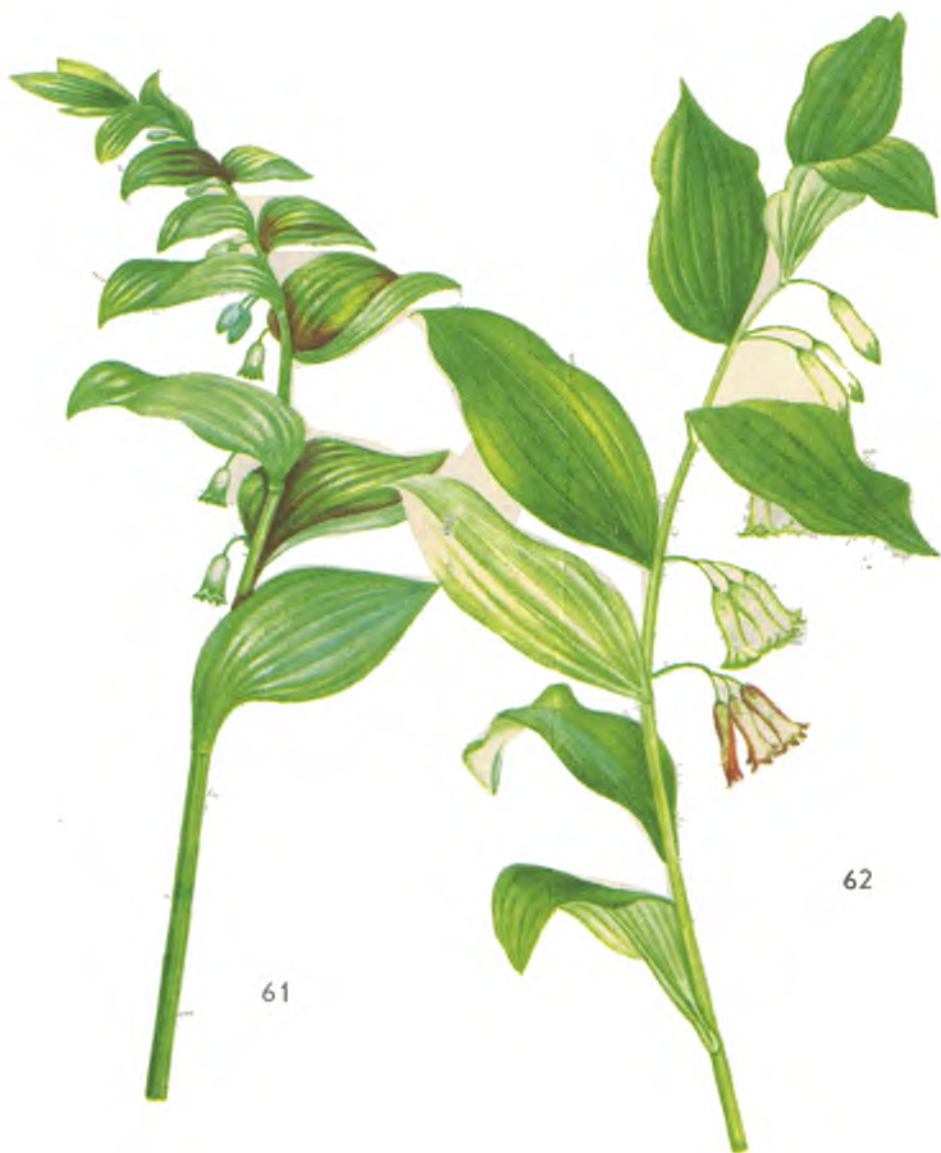
57. Кочедыжник женский



58. Крапива двудомная

59. Крапива жгучая

60. Кровохлебка лекарственная



61. Купена лекарственная
62. Купена многоцветковая



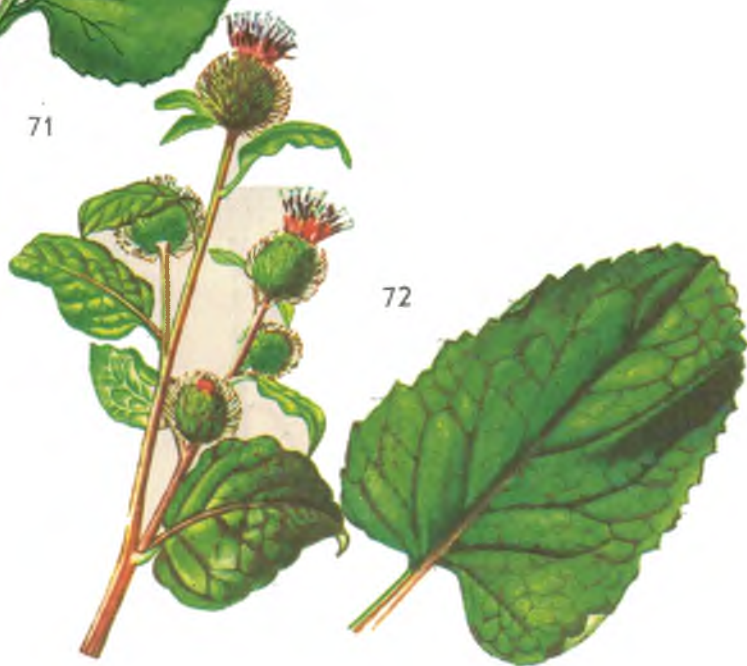
63. Купырь лесной
64. Лапчатка гусиная
65. Лапчатка прямостоячая



66. Лебеда лоснящаяся
67. Лебеда раскидистая
68. Лещина обыкновенная



69. Липа сердцевидная
70. Липа широколистная



71. Лопух большой
72. Лопух малый



73



74



75



73. Лопух паутинистый

74. Лук круглый

75. Лук огородный



78



76

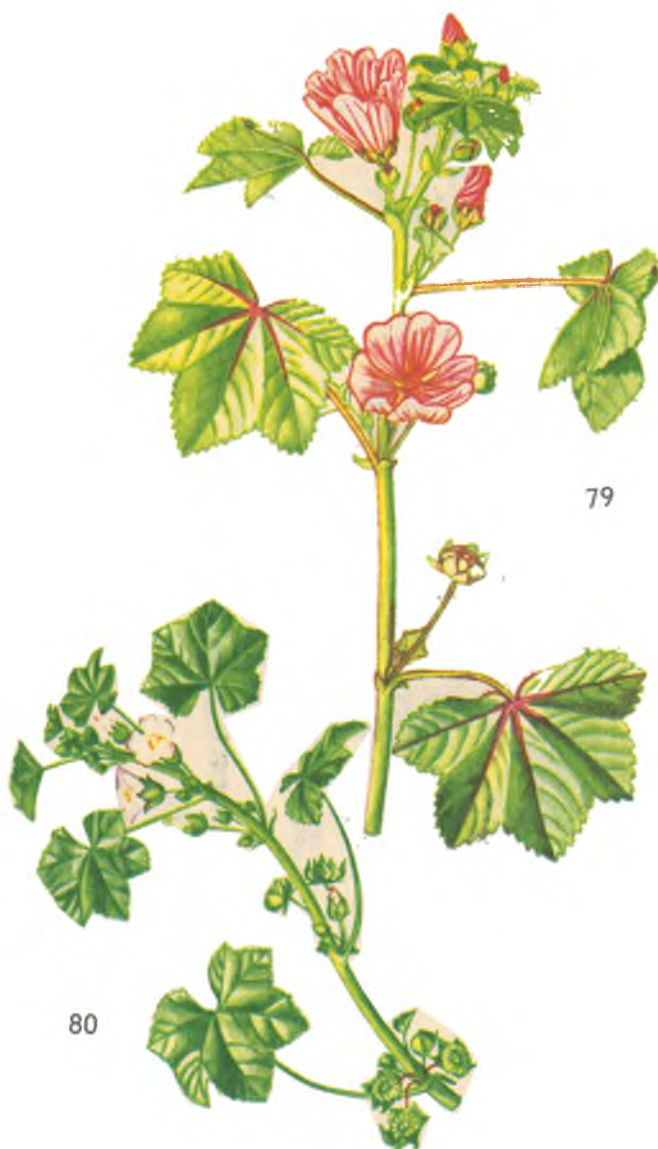


77

76. Лук-скорода

77. Лук угловатый

78. Малина обыкновенная



79. Мальва лесная

80. Мальва пренебреженная

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет в июле — августе. Размножается семенами и вегетативно (делением куста).

Пищевое использование. В листьях обоих видов полыни на 100 г массы содержится от 110 до 118 мг% витамина С. Листья и цветочные побеги применяют как пряно-вкусовую приправу к жареным жирным мясным и рыбным блюдам, добавляют в салаты, супы, щи, пюре. Чай из листьев полыни обладает стимулирующим и тонизирующим свойствами.

Сроки и способы заготовки. Листья и цветочные побеги для приготовления пряно-вкусовой приправы собирают перед цветением растений. Сушат их под навесами или на чердаках, расстилая тонким слоем на ткань или бумагу.

Культура полыни. Для выращивания полыни выбирают участок, хорошо освещенный солнцем, с плодородной почвой. Семена высевают под зиму, в сентябре—октябре. Посев рядовой, на расстоянии 40 см ряд от ряда. Всходы появляются в начале мая следующего года. Уход за посевами состоит из прополки и прореживания растений на расстоянии 40 см друг от друга, рыхления междурядий. В первый год жизни полынь образует прикорневую розетку листьев, стебли и цветки появляются на второй и последующие годы.

ПРОЗАННИК КРАПЧАТЫЙ ЧАПАР ПРОЗАННИК

Achyrophorus maculatus (L.) Scop.

Многолетнее травянистое растение сем. сложноцветных. Встречается на лесных полянах, травяных склонах, в кустарниках.

Стебель 30—120 см высотой,

прямой, ребристый, опушенный жесткими волосками, с розеткой прикорневых листьев. Розеточные листья крупные, продолговатые, цельнокрайние или выемчато-зубчатые, часто с красно-бурыми пятнами. Стеблевые листья немногочисленные, сидячие, мелкие, узколанцетные. Цветочные корзинки крупные, по 1—4 на утолщенных цветоножках. Обертка многорядная. Наружные листочки ее ланцетные, отогнутые. Все цветки с язычковым желтым венчиком. Плоды — семанки желто-бурые, с продольными ребрышками, с хохолком из перистых волосков. Корень вертикальный, толстый, длинный, темно-бурый.

Вегетирует с мая по сентябрь. Цветет в июне—июле. Семена созревают в июле—августе. Размножается семенами.

Пищевое использование. Молодая зелень этого растения пригодна для приготовления супов, пюре и др. блюд. В чистом виде она слегка горьковата, поэтому следует использовать ее с примесью других овощей. Из молодых листьев в смеси с другой зеленью можно готовить салаты.

Сроки и способы заготовки. Зелень прозанника для пищевых целей заготавливают по мере необходимости с конца мая до начала цветения растений.

Культура прозанника. Прозанник крапчатый можно расселять в местах его естественного обитания или выращивать в саду или огороде. Посев семян производится под зиму. Сеют рядками с междурядиями 70 см. Весной, после появления всходов, растения прореживают на 50—60 см друг от друга. Удаляемую зелень используют в пищу. Дальнейший уход состоит в прополке сорняков, рыхлении междурядий и подкормке растений раствором минеральных удобрений.

ПЫРЕЙ ПОЛЗУЧИЙ
ШУР УТИ
Elytrigia repens Nevski

Многолетнее травянистое растение сем. злаков. Растет как трудно искоренимый сорняк в посевах всех полевых культур. Встречается также на заливных лугах, в огородах, садах, около жилья.

Стебель до 80 см высотой, гладкий, жесткий, голый, приподнимающийся. Листья влагалищные, узколинейные, плоские, 5—10 мм шириной, голые, сверху и по краям короткоопушенные, сине-зеленые. Соцветие — колос, 7—15 см длиной, колоски 5—7-цветковые, сжатые с боков, сидящие по одному и обращенные к оси колоса своей широкой стороной. Плод — линейно-продолговатая зерновка до 0,5 см длиной, сверху покрыта короткими волосками. Корневище длинное, ползучее, горизонтальное, сильно ветвящееся, легко укореняющееся. Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет в июне—июле. Плоды созревают в июле—августе. Размножается семенами и особенно сильно корневищами.

Пищевое использование. В пищу употребляются корневища пырея. Они богаты витаминами, содержат до 40% углеводов, 11% белка. Очищенные, промытые, высушенные и размолотые в муку они пригодны для приготовления вкусного и питательного хлеба, киселя. Сухие корневища, поджаренные на сковороде в небольшом количестве сливочного масла (5 г на 100 г) и размолотые на кофемолке, дают суррогат кофе, из которого можно приготовить отличный напиток. Из свежих корневищ пырея готовят салаты, варят супы, делают гарниры для мясных, рыбных и овощных блюд.

Сроки и способы заготовки.

Сбор корневищ пырея проводится поздней осенью или ранней весной. Их очищают и промывают в холодной воде, затем раскладывают тонким слоем на бумаге и сушат в тени.

РАМИШИЯ (ОРТИЛИЯ)
ОДНОБОКАЯ
ХАРАХ АЯКЛА ГРУШАНКА
Ortihilia Secunda (L.) House

Многолетний полукустарник сем. грушанковых. Встречается в сосновых лесах, зеленомошниках, широколиственных и мелколиственных лесах, иногда большими группами.

Стебель 10—25 см высотой, простой или вильчато-ветвистый, большей частью красноватый, несет несколько чешуевидных, ланцетных листочков. Листовая пластинка жестковатая, светло-зеленая, 1,5—5,5 см длиной и 0,5—3 см шириной, на верхушке заостренная. Соцветие — густая однобокая кисть. Цветки желто-зеленые, правильные, почти колокольчатые. Венчик из 5 лепестков. Чашечка пятираздельная. Плод — поникающая коробочка, 3—4 мм длиной, раскрывается снизу вверх. Корневище длинное с придаточными корнями.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет в июне—июле. Семена созревают в августе—сентябре. Размножается семенами и вегетативно.

Пищевое использование. Молодые листья используются для чайных смесей.

РДЕСТ ПЛАВАЮЩИЙ
ИШЕКЕН РДЕСТ
Potamogeton natans L.

Многолетнее травянистое водное растение сем. рдестовых. Растет в озерах, прудах, старицах, канавах, болотах, а также

в речках и ручьях с медленным течением.

Стебель 30—150 см длиной, маловетвистый, цилиндрический, простой или слабветвистый. Листья, плавающие на поверхности воды, кожистые, жесткие, эллиптические, яйцевидные или продолговатые, 5—12 см длиной и 2,5 см шириной, на длинных черешках. Листья, погруженные в воду, немногочисленные, узколинейные до 50 см длиной и до 1 см шириной, плотные, с недоразвитой черешкообразной пластинкой. Цветки зеленоватые, собраны в цилиндрическое соцветие 4—5 см длиной. Плоды обратнотрехлопастные, немногочисленные, 4—5 мм длиной, с тупым килем и коротким носиком. Корневище крепкое, сильно ветвистое, к осени с клубневыми утолщениями.

Вегетирует с мая по сентябрь. Цветет в июле—августе. Семена созревают в августе—сентябре. Размножается семенами и вегетативным путем — посредством «спящих почек», зимующих на дне водоема.

Пищевое использование. Клубневидные утолщения корневища содержат 13,9% белка, 2,4% жира, 44,9% безазотистых экстрактивных веществ. В Сибири, на Дальнем Востоке и в Казахстане они употребляются в пищу сырыми или печеными; сырые по вкусу напоминают земляные орехи, а печеные — орехи съедобного каштана.

В Северной Америке редст плавающий культивируется в различных водоемах и используется как кормовое растение.

РЕЗАК ОБЫКНОВЕННЫЙ **РЕЗАК**

Falcaria vulgaris Bernh.

Многолетнее или двулетнее травянистое растение сем. зон-

тичных. Встречается по лесным опушкам, в зарослях кустарников, на сухих лугах, по берегам рек, изредка в посевах яровых и озимых культур.

Стебель 30—60 см высотой, прямостоячий, растопыренно-ветвистый, сизовато-зеленый, внизу коротко-бархатистоопушенный, вверху голый. Листья прикорневые на черешках, цельные или тройственные, 15—25 см длины и 0,3—0,7 см ширины, по краям пильчато-зубчатые. Верхние листья перисторассеченные, более или менее сидячие. Цветки белые, собраны в 5—15-лучевые зонтики. Обертки зонтиков 4—8-листные, внутренние листочки короче наружных. Плод — семянка обратно-булавовидная, до 4 мм длиной, 1 мм шириной, с тупыми ребрами. Корень веретеновидный, прямой, тонкий, белый.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет в июне—июле. Семена созревают в июле—сентябре. Размножается семенами.

Пищевое использование. Молодые побеги этого растения жарят на масле с луком и яйцами или отваривают в воде, воду сливают, а блюдо заправляют уксусом и едят в холодном виде. Для зимнего потребления зелень резака сушат или, после бланшировки, маринуют. Семена употребляют вместо тмина при выпечке хлеба.

Сроки и способы заготовки. Побеги и листья заготавливаются по мере надобности с ранней весны до цветения растений. Сбор семян производится в августе—сентябре.

РЕЗУХА ПОВИСЛАЯ **УСАНЧАК РЕЗУХА**

Arabis pendula L.

Двулетнее или многолетнее травянистое растение сем. кре-

стоцветных. Встречается в сырых лесных оврагах, среди кустарников по берегам рек, ручьев, в нижней части склонов по всей республике.

Стебель 30—100 см высотой, прямостоячий, простой или ветвистый, бороздчатый, покрытый простыми жесткими волосками. Нижние листья овальные, суженные в черешок. Все стеблевые листья сидячие, продолговатоланцетные, с сердцевидным стеблеобъемлющим основанием, по краю тупо-зубчатые, 5—15 см длиной, 1,5—4,5 см шириной. Самые верхние листья мелкие, ланцетовидные, цельнокрайние. Цветки белые, мелкие, собраны в кисть. Плоды — стручки линейные, 3—8 см длины, 1,5—2 мм ширины, голые, плоские, дугообразно изогнутые, зрелые — повислые. Семена до 2 мм в диаметре, с пленчатой каймой.

Цветет в июне—июле. Семена созревают в июле—августе. Размножается семенами.

Пищевое использование. В листьях содержится до 140 мг% витамина С. Молодые побеги и листья употребляются в качестве приправы для супов и солянок.

Сроки и способы заготовки. Сбор побегов и листьев производится по мере надобности с мая по июнь, до вступления растений в фазу цветения.

Культура резухи повислой. При весеннем посеве семян в грунт всходы появляются на 7—11 день. В первый год растения образуют розетку листьев диаметром до 35 см. Цветет и плодоносит на второй год. Зимует плохо, при сильных морозах вымерзает.

РОГОЗ УЗКОЛИСТНЫЙ **АНСАР ҶУЛҶАЛЛА ХУРА ПУҶ** *Tupha angustifolia* L.

Многолетнее травянистое растение

сем. рогозовых. Растет на мелководьях у берегов рек, озер, стариц по всей республике. Иногда образует обширные заросли.

Стебель 100—250 см высотой, цилиндрический, с тесьмовидными листьями, достигающими соцветия или превышающими его. Листья зеленые, узкие, до 1 см шириной, плоско-выпуклые. Цветки очень мелкие, собраны в цилиндрический початок толщиной до 1,5 см, разделенный на две части с промежутком 2—8 см. В верхней части расположены мужские цветки, в нижней — женские. Женский початок коричневатый. Плод — семанка с хохолком. Корневище ползучее, беловато-розового цвета, с многочисленными корнями.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет в июне. Семена созревают в сентябре. Размножается вегетативно, реже — семенами.

РОГОЗ ШИРОКОЛИСТНЫЙ **ХУРА ПУҶ** *Tupha latifolia* L.

Многолетнее травянистое растение сем. рогозовых. Растет в тех же местах, где и рогоз узколистый.

Стебель 80—100 см высотой. Листья серо-зеленые, широколинейные, до 2 см шириной, с длинными влагалищами. Цветки собраны в толстый цилиндрический початок до 2 см толщиной. Верхняя часть початка с мужскими цветками непосредственно прилегает к початку с женскими цветками. Женский початок черно-бурый или почти черный. Плод — семанка с волосистым хохолком. Корневище 2,5 см толщиной, до 3 м длиной.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет и плодоносит в сентябре. Интенсивно размножа-

ется посредством корневища, ре-
же семенами.

Пищевое использование. Кор-
невища обоих видов рогоза бо-
гаты крахмалом, содержат 2 %
белка. Они съедобны в печеном
и сыром виде. Молодые цвето-
носные побеги варят. По вкусу
они напоминают спаржу. Их
можно мариновать в уксусе и
употреблять как салат.

Из высушенных и размолотых
корневищ готовят муку, которую
в смеси с пшеничной или ржа-
ной используют на выпечку
хлеба, лепешек или пряников.
При этом получается сладкий и
темный по цвету хлеб. Из ро-
гозовой муки варят кисели.
Поджаренные корневища явля-
ются хорошими заменителями
кофе.

Сроки и способы заготовки.
Корневища рогозов заготавлива-
ют осенью, по окончании веге-
тации растений, или ранней ве-
сней, до начала вегетации. Мо-
лодые проростки цветоносных
стеблей собирают в мае.

РОЗА КОРИЧНАЯ ИЛИ ШИПОВНИК ШАЛАН

Rosa majalis Herrm.

Кустарник сем. розовых. Рас-
тет в пойме рек Волги и Суры,
а также на опушках лесов.

Стебель до 200 см высотой, с
блестящей, буро-коричневой,
красноватой корой, покрыт не-
большими изогнутыми шипами,
сидящими парами у основания
листьев. Листья непарно-перистые,
с 5—7 яйцевидными лис-
точками. Черешки листьев ко-
роткоопушенные, цветки крупные
3—5 см в диаметре, розовые
или темно-красные, одиночные.
Плоды — ложные ягоды, шаро-
видные, яйцевидные или эллип-
тические, гладкие, мясистые,
красные или оранжевые, с оста-

ющимися чашелистиками, содер-
жат внутри от 6 до 22 твердых
орешков (семян) и многочислен-
ные острые волоски.

Вегетирует с апреля по ок-
тябрь. Цветет с конца мая до
середины июня. Семена созрева-
ют в сентябре. Размножается
семенами и вегетативно (корне-
вищами, отпрысками, черенками).

Пищевое использование. Мо-
лодые травянистые сочные побе-
ги шиповника хороши для сала-
тов. Из очищенных от семян и
волосков плодов варят мармелад,
повидло, пастилу, варенье,
джем. Из них также готовят
кисели, компоты, витаминный
напиток. Высушенные и растер-
тые в порошок оболочки плодов
служат прекрасной приправой к
мясным блюдам и рыбе. Из ле-
пестков цветков готовят варенье
и уксус. Из сушеных лепестков,
плодов и листьев можно приго-
товить чайный напиток. Чай из
плодов шиповника обладает то-
низирующим, общеукрепляющим,
противосклеротическими свойст-
вами. Он стимулирует работу
желез внутренней секреции и
нормализует обмен веществ в
организме. Из семян шиповника
в Сибири и на Алтае готовят
заменитель кофе, отличающийся
приятным запахом ванили. Пло-
ды шиповника рекомендуется
употреблять в виде настоя для
витаминизации супов, мясных
подливок, томатных соусов, кот-
лет, пирогов, каш, хлебных из-
делий, киселей, компотов и т.
п. Для получения настоя 20 г
плодов заливают стаканом ки-
пятка и кипятят в закрытой по-
суде 10 мин, после чего наста-
ивают 22—24 ч и процеживают.

Сроки и способы заготовки.
Молодые побеги шиповника для
зеленых салатов собирают в
мае, лепестки цветков — с мая
до середины июля. Сбор плодов
производится в период их пол-
ного созревания, с конца авгу-

ста по октябрь, т. е. до наступления первых осенних заморозков. Перед сушкой плоды очищают от примесей (веток, листьев и т. п.), удаляют почерневшие и пораженные плесенью плоды. При этом не следует отрывать с верхушки плодов чашелистики. Сушат их сразу же после сбора в духовках, печах при температуре 80—90°C. Влажность плодов не должна превышать 15%.

После сушки плоды очищают от чашелистиков и хранят в мешках в сухих, хорошо проветриваемых помещениях.

Культура шиповника. Отобранные в природе высокоурожайные формы шиповника с крупными мясистыми плодами лучше размножать корневыми отпрысками и черенками, а также делением куста. При этом наиболее полно сохраняются хозяйственно ценные признаки и свойства материнского растения. Для получения большого количества отпрысков кусты необходимо сильно подрезать весной, перед началом роста.

Для размножения шиповника семенами плоды собирают в начале их созревания, когда ягоды начинают буреть, т. е. терять зеленую окраску. Тотчас после сбора семена извлекают из плодов, смешивают с чистым речным песком (из расчета на одну часть семян 3 части песка), слегка увлажняют, насыпают в мешочки, закапывают в яму на глубину 60—70 см и закрывают слоем почвы толщиной 20—25 см. Ранней весной, как только почва оттает, семена извлекают из ямы и высевают вразброс или рядками на глубину 1,5—2 см. Появившиеся через 10—15 дней всходы пикируют на гряды на расстоянии 7—10 см друг от друга. Уход за сеянцами обычный — прополка, рыхление междурядий,

подкормка навозной жижей и минеральными удобрениями. Осенние саженцы выкапывают, сортируют и прикапывают на 12—15 см. Весной их высаживают на постоянное место.

РОМАШКА ЛУГОВАЯ. НИВЯНИК ШУР ЧЕЧЕК

Leucanthemum vulgare lam.

Многолетнее травянистое растение сем. сложноцветных. Растет на лугах, в разреженных лесах, на опушках, полянах, вырубках, а также как сорное в посевах многолетних трав.

Стебель 15—80 см высотой, прямостоячий, продольноребристый, книзу гранистый,верху безлистный. Прикорневые листья с длинными черешками, лопастные или обратно-яйцевидные, городчатые. Стеблевые — сидячие, продолговатые, пыльчатые-зубчатые. Цветки в корзинках, 3—6 см в диаметре. Язычковые цветки белые, трубчатые — желтые. Плоды — семянки, около 3 мм длиной, без хохолка и без коронки. Корневище укороченное.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет в июне—июле. Семена созревают в августе—сентябре. Размножение семенное и вегетативное.

Пищевое использование. Ранней весной из молодых розеточных листьев и побегов готовят витаминные салаты. Вкус их пряный, острый, возбуждает аппетит. Нераспустившиеся цветочные бутоны можно солить и заквасить как каперсы и употреблять их как острую приправу к соусам и супам.

Сроки и способы заготовки. Молодые листья и побеги ромашки собирают по мере необходимости с начала вегетации растений до начала бутонизации. Сбор бутонов производится с конца мая и в начале июня.

Сбор семян для посева — в начале сентября.

Культура ромашки луговой. Семена этой ромашки не нуждаются в стратификации. Сеять их можно весной и осенью. При весеннем посеве всходы появляются через 18—20 дней.

РЯБИНА ОБЫКНОВЕННАЯ ПИЛЕШ

Sorbus aucuparia L.

Дерево сем. розовых. Растет по всей республике в лесах, как декоративное в парках, садах и палисадниках.

Ствол до 15—20 м высотой, с гладкой серой корой. Молодые ветви пушистые, почки войлочные, неклекие. Листья очередные, непарноперистые, состоят из 11—15 ланцетовидных зубчатых листочков. Цветки мелкие, белые, в крупных густых щитковидных соцветиях. Лепестков 5. Чашечка пятираздельная. Тычинок много, столбиков 3. Завязь нижняя. Плоды ягодовидные, шарообразные, до 1 см в диаметре, созревшие — красные или оранжевые, на вкус горьковато-кислые, терпкие.

Вегетирует с апреля по сентябрь. Цветет в конце мая — начале июня. Плоды созревают в августе—сентябре и долго держатся на дереве. Размножается семенами.

Пищевое использование. Плоды рябины содержат до 8% сахаров, более 2% кислот, витамины С, В, Р, а также 5,2% каротина. В домашних условиях из них готовят рябину, протертую с сахаром, джем, пастилу, желе, варенье, мармелад, соки с мякотью, соки с сахаром, сиропы, укус, квас, различные настойки и напитки. Впрок ягоды мочат, маринуют и сушат. Су-

шеные плоды являются составной частью сухофруктов. Сушеную рябину, смолотую в порошок, добавляют по вкусу в кисели, печенье, пирожки и т. п. Кроме того, из нее вместе с сушеными молодыми листьями получается вкусный и полезный витаминный чай. Для удаления горечи плоды бланшируют в кипящем 3%-ном растворе поваренной соли в течение 5 минут. Замороженные при температуре —25° С свежие плоды длительное время можно хранить в холодильнике. Они находят применение в пищевой и кондитерской промышленности.

Сроки и способы заготовки. Плоды собирают после первых заморозков, в конце сентября—октября, с помощью лестниц и садовых секаторов с длинными ручками. Срубить деревья и ломать ветки категорически запрещается!

Сушат рябину в сушилках или печах при температуре 60—80° С. Высушенные ягоды должны быть без плодоножек, красновато-оранжевого или желтовато-оранжевого цвета, со слабым специфическим запахом, кисло-вато-горьковатого вкуса, с влажностью не более 18 %.

Молодые побеги и листья для чайных смесей заготавливают в мае—июне.

Культура рябины. Семена рябины для посева собирают в сентябре, до начала осенних заморозков. Сразу после сбора семена извлекают из плодов и высевают на грядку под зиму или стратифицируют в течение 3—4 месяцев при температуре 3—5° С, после чего закладывают под снег, где они хранятся до весеннего сева. Высевают их из расчета 3—5 г на погонный метр на глубину 1,5—2 см. Сеянцы пересаживают на постоянное место в возрасте 2—3 лет.

РЯСКА МАЛЕНЬКАЯ ВЁТЁ ШАПА ПЇТТИ

Lemna minor L.

Многолетнее водное растение сем. рясковых. Растет в старицах, озерах, прудах, заводях. Встречается по всей республике.

Растение плавающее на поверхности воды. Состоит из округлых, овальных, непрозрачных, зеленых пластинок 0,3—0,4 см длиной. Каждая пластинка имеет один корешок. Цветет очень редко, в мае—июне. Размножается отводками.

РЯСКА ТРОЙЧАТАЯ ВИС СУЛСАЛЛА ШАПА ПЇТТИ

Lemna trisulca L.

Многолетнее водное растение сем. рясковых. Встречается в тех же водоемах, что и ряска маленькая.

Растение, погруженное в воду, находится около ее поверхности. Пластинки продолговато-ланцетные или трехдольные, трехлопастные, светло-зеленые, 0,5—1 см длиной. Цветет крайне редко, в июне—июле. Размножается отводками.

Пищевое использование. Ряски содержат большое количество белков, жиров, крахмала и других веществ, необходимых для человека. Из зелени рясок можно готовить очень вкусные салаты и супы. Порошком из сушеных рясок в смеси с порошком из семян тмина и зелени свербиги можно заправлять первые и вторые блюда.

Сроки и способы заготовки. Зелень рясок можно заготавливать в течение всего лета. Добывают ее из воды марлевыми сачками. Используют ее по мере надобности в свежем виде или сушат и перетирают в порошок.

СВЕРБИГА ВОСТОЧНАЯ МАЙРА КЁПЦИ

Bunias orientalis L.

Двулетнее или многолетнее травянистое растение сем. крестоцветных. Встречается на лугах, паровых полях, по межам, залежам, среди посевов, у дорог по всей республике.

Стебель 25—100 см высотой, 0,5—0,8 см в поперечнике, прямой, угловато-цилиндрический, обычно плотный, шероховатый от бородавочек и волосков, у основания иногда фиолетово-пурпурный, сверху ветвистый, нижние листья струговидные со струговидно-копьевидными боковыми долями, на длинных черешках; средние — цельные, зубчатые, верхние — ланцетные, суженные к основанию. Цветки желтые, собраны на концах стебля и ветвей в щитковидно-метельчатые соцветия. Венчик состоит из 4 лепестков, чашечка — из 4 чашелистиков. Лепестки в два раза длиннее чашечки. Тычинок 6. Плод — двухгнездный стручок, соломенно-серый, крупноборчатый, 4—10 мм длиной, 2,5—3 мм шириной, к основанию суженный, с коротким носиком. Семена округлые, улиткообразные, коричнево-желтые, 2,2—3 мм шириной, 1,2—2 мм толщиной. Корень стержневой, до 1,5—2 м длиной.

Цветет с мая до конца июля. Семена созревают в августе. Размножается семенами и вегетативно (обрывками корней).

Пищевое использование. У свербиги восточной съедобны молодые листья, стебли и корни. Свежие листья содержат на 100 г массы 150—170 мг% витамина С и 6,24 мг% каротина. Из сырых листьев готовят витаминную пасту для бутербродов или для заправки первых и вторых блюд. Вместе с другими растениями листья свербиги идут

на приготовление пюре. Молодые стебли едят сырыми как лакомство, также используют для салатов и вторых блюд. Сырые корни обладают противогинготными свойствами, употребляются в качестве приправы для щей, супов, пюре и т. д.

Сроки и способы заготовки. Листья и стебли свербиги собирают в мае, с начала вегетации до начала образования плодов. Впрок листья сушат, солят, маринуют. Корни заготавливают осенью, по окончании вегетации растений, или ранней весной. Хранят их в плотно закрытой посуде, предварительно высушив и превратив в порошок.

Культура свербиги. В Англии свербигу восточную возделывают как салатное растение. Семена ее можно высевать под зиму или ранней весной. В год посева растения прореживают на расстоянии 50—60 см друг от друга. Уход за посевами обычный — прополка, рыхление междурядий.

СЕЛЕЗЕНОЧНИК ОЧЕРЕДНОК СУЛА КУРАКЕ

Chrysosplenium alternifolium L.

Многолетнее травянистое растение сем. камнеломковых. Растет по топким берегам лесных речек, ручьев, в сырых лесах, оврагах, в садах и огородах.

Стебель 5—20 см высотой, прямостоячий, одиночный, голый или в нижней части опушенный редкими беловатыми или рыжеватыми волосками. Листья очередные, округло-почковидные с глубоко-сердцевидным основанием, черешковые. Цветки многочисленные, мелкие, собраны в плоско-щитовидное соцветие. Прицветные листья, схожие со стеблевыми, отличаются ярко-желтой окраской верхней сторо-

ны. Плод — коробочка, вскрывается двумя створками. Семена продолговато-яйцевидные, черные, блестящие.

Вегетирует с апреля по сентябрь. Цветет с половины апреля по июнь. Семена созревают в июне. Размножается семенами.

Пищевое использование. Листья прикорневой розетки и молодые побеги употребляются в пищу как салат и гарнир к рыбным и мясным блюдам.

Сроки и способы заготовки. Сбор зелени селезеночника производится по мере надобности с апреля по июнь.

СЕРДЕЧНИК ГОРЬКИЙ ЙУСЬ ЧЕРЕ КУРАКЕ

Cardamine amara L.

Многолетнее травянистое растение сем. крестоцветных. Встречается часто по всей республике в сырых оврагах, около болот, ручьев, во влажных лесах и лугах.

Стебель 15—45 см высотой, прямой, угловато-бороздчатый, голый, плотный. Листья очередные, перистые, с округло-яйцевидными угловато-зубчатыми долями, конечная доля крупнее остальных. Цветки белые, в щитковидных кистях. Чашечка из 4 отдельных листочков, которые немного длиннее лепестков. Тычинок 6, по длине равных лепесткам. Пыльники фиолетовые. Плод — линейный стручок с тонким шиловидным столбиком, длина которого превышает ширину стручка. Семена овальные, светло-коричневые, 1,3—1,5 мм длиной, 0,75 мм шириной. Корневище ползучее, образует побеги.

Вегетирует с апреля по сентябрь. Цветет с мая по июль. Семена созревают в августе. Размножение семенное и вегетативное (отпрысками от корневищ).

СЕРДЕЧНИК ЛУГОВОЙ
САРАН ЧЁРЕ КУРĂКЁ
Cardamine pratensis L.

Многолетнее травянистое растение сем. крестоцветных. Встречается изредка в тех же местах, где сердечник горький.

Стебель 15—40 см высотой, прямой, округлый, полый, слабоветвистый. Листья прикорневой розетки перистораздельные, с округло-яйцевидными цельно-крайними долями. Стеблевые листья с продолговато-ланцетными тупыми долями. Цветки бледно-фиолетовые или белые, в щитковидных кистях. Тычинок 6. Они вдвое короче лепестков. Пыльники желтые. Плод — стручок с толстым столбиком, длина которого меньше ширины стручка. Семена продолговато-овальные, темно-желтые или бурые, 1—1,5 мм длиной, около 1 мм шириной. Корневище короткое.

Вегетирует с апреля по август. Цветет с мая до половины июня. Семена созревают в июне—июле. Размножается семенами и вегетативно (листочками). Отломившиеся листочки в благоприятных условиях образуют придаточные почки, из которых развиваются новые растения.

Пищевое использование. Молодые побеги и листья сердечников содержат витамин С, обладают острой горечью, но приятным вкусом и применяются в кулинарии в качестве приправы, взамен горчицы и перца. В измельченном (свежем и вареном) виде их кладут в салаты, винегреты, соусы, первые и вторые блюда. Недозрелые семена также используют как пряность.

Сроки и способы заготовки. Молодые побеги и листья заготавливают по мере надобности в апреле—мае, до начала цветения растений. Впрок листья сердечников сушат, солят и маринуют.

106

СИНЕГОЛОВНИК ПЛОСКИЙ
ЧИКЕН КУРĂКЁ
Eringium plenum L.

Многолетнее травянистое растение сем. зонтичных. Растет на сухих лугах, луговых склонах, по окраинам полей, в долинах рек, лесным опушкам, среди кустарников, преимущественно на песчаной почве.

Стебель 30—100 см высотой, прямой, гладкий, вверху ветвистый и синеватый. Листья темно-зеленые, кожистые; прикорневые — длинночерешковые, овальные, 4—15 см длиной, 2—6 см шириной, верхние стеблевые — сидячие, пальчато-3 — 5-раздельные. Цветки голубоватые, мелкие, в яйцевидных головках, собранных в щитковидную метелку. Зубцы чашечки крупные, жесткие, колючие. Плод около 3 мм длиной, ребристый, покрыт по ребрам частыми крупными полупрозрачными щетинками. Корень стержневой, утолщенный, белый.

Вегетирует с конца апреля до октября. Цветет с июля по сентябрь. Плодоносит в августе — сентябре. Размножается семенами и пазушными почками.

Пищевое использование. Корни, прикорневые листья и молодые побеги употребляют в пищу. Их кладут в качестве приправы в салаты и супы. Из сушеной травы синеголовника получается целебный напиток, который помогает при раздражающем кашле и коклюше.

СМОЛЕВКА ОБЫКНОВЕННАЯ
ШĂРТЛĂ КУРĂК
Oberna behen (L.) Ikon.

Многолетнее травянистое растение сем. гвоздичных. Обитает на лугах, в кустарниках, разреженных лесах, как сорняк в посевах, на полях и огородах.

Стебель 25—60 см высотой, прямой, голый, сизый, вверху ветвистый. Листья супротивные, эллиптические или ланцетовидные, заостренные, сидячие, 4—10 см длиной и 1—3 см шириной. Цветки обоюполюсные или однополюсные, на тонких цветоножках, собраны в метельчатом соцветии. Чашечка пузыревидновздутая, 12—15 мм длиной, 7—10 мм шириной, с 20 жилками. Лепестки белые, в 1,5—2 раза длиннее чашечки, почти до основания рассеченные. Плод — коробочка, почти шаровидная, 7—20 мм длиной и 6—8 мм шириной. Семена почковидные, 1,5 мм длиной, 1,2 мм шириной, матово-черные.

Вегетирует с апреля по сентябрь. Цветет с июня до сентября. Семена созревают в августе — сентябре.

Пищевое использование. Молодые проростки, имеющие вкус спаржи, употребляются в пищу. Их отбеливают и готовят как шпинат или в виде салата.

Сроки и способы заготовки. Сбор зелени смолевки проводится ранней весной до начала бутонизации растений.

СМОЛКА ПОНИКШАЯ САМАЛА КУРАКЕ

Silene nutans L.

Многолетнее травянистое растение сем. гвоздичных. Растет в светлых борах и лесах, на опушках, по лугам, полям.

Стебель 30—70 см высотой, прямостоячий, вверху клейкий, опушенный, у основания с вегетативными облиственными побегами. Прикорневые листья лопатковидные, сужены в длинный черешок. Стеблевые от ланцетных до линейно-ланцетных у основания суженные, сидячие или с короткими черешками. Цветки беловатые или малино-

вые, собраны в одностороннюю метелку. Чашечка опушенная. Плод — яйцевидная коробочка с 5 зубчиками. Семена округло-почковидные, коричневые или черноватые.

Цветет в мае—июне. Плоды созревают в августе. Размножается семенами и вегетативно.

Пищевое использование. Проростки и молодые побеги после отваривания употребляются в пищу в виде салата или шпината, как у смолевки обыкновенной.

СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ ХУРА ХУРЛАХАН

Ribes nigrum L.

Кустарник сем. крыжовниковых. Растет в сырых лесах, по берегам рек, окраин болот.

Стебель до 2 м высотой, ветвистый, с пушистыми побегами, покрытыми светло-серой корой. Листья очередные, длинночерешковые, 3—5-пальчато-лопастные, снизу более светлые, с точечными ямками. Цветки колокольчатые, мелкие, зеленоватые или слегка красноватые, в поникающих многоцветковых кистях. Чашечка пятираздельная, втрое длиннее лепестков. Тычинок 5, пестик один. Плод — многосеменная шаровидная ягода, черная или сизая, реже черно-бурая, до 12 мм в диаметре.

Вегетирует с апреля по сентябрь. Цветет в июне. Плоды созревают в июле — августе. Размножается семенами и вегетативно (стеблевыми и зелеными черенками, отводками и делением кустов).

Пищевое использование. В свежих ягодах смородины черной содержится 10—13% сахара, до 3,7% свободных кислот, пектиновые вещества, витамины А, В, С, Р. По содержанию витамина С она превосходит все

виды плодов и ягод, произрастающих в Чувашии. Ягоды употребляют в пищу в свежем и переработанном виде. Из них готовят варенье, джем, мармелад, пастилу, повидло, кисели, желе, компоты, соки, сиропы, освежающие напитки. Особенно ценным продуктом является смородина, протертая с сахаром.

Сушеные листья используют как заменитель чая, свежие — для ароматизации кваса, а также как пряность при засолке и мариновании капусты, огурцов, томатов, грибов, при замочке яблок и консервировании фруктов. Сухие листья и плоды входят в состав витаминных чаев.

Нераспустившиеся почки осеннего и весеннего сборов богаты эфирными маслами, поэтому их консервируют и используют в дальнейшем для приготовления сиропов, экстрактов. На кустах их обмывают из лейки или шланга чистой водой и дают обсохнуть. Руки перед сбором почек обязательно протирают слабым раствором марганцовки. Почки снимают с ветвей и сразу кладут в стерильные бутылки, которые закрывают стерильными пробками и заливают сургучом, воском или парафином. Хранят бутылки с почками в прохладном месте.

Сроки и способы заготовки. Для того, чтобы несколько удлинить сроки хранения ягод, их собирают, обрывая кистями, складывают в твердую тару (корзины, решета, ведра) и хранят при температуре, близкой к 0°C. Для сушки ягоды отделяют от плодоножек, рассыпают на чистой подстилке для провяливания на открытом воздухе и досушивают в сушилке или русских печах при температуре не выше 60—65°C. Сухие ягоды должны иметь влажность не выше 18%.

Культура смородины. Отборные формы дикорастущей сморо-

дины черной, имеющие плоды хорошего вкуса и дающие ежегодно урожай, превосходящий культурные сорта, а также слабо повреждающиеся вредителями и болезнями, целесообразно разводить на приусадебных участках. Размножать смородину лучше всего черенками, взятыми с однолетних побегов. При этом почти полностью сохраняются хозяйственно-ценные признаки материнских кустов. Посадка черенков с 3—4 почками производится ранней весной, до начала распускания почек.

СНЫТЬ ОБЫКНОВЕННАЯ СЕРПЕ

Aegopodium podagraria L.

Многолетнее травянистое растение сем. зонтичных. Растет в изобилии в лесах, кустарниках, на вырубках, опушках, в тенистых оврагах по всей республике.

Стебель 4—100 см высотой, бороздчатый, голый, или короткоопушенный, сверху ветвистый. Листья дваждытройчатые, прикорневые и нижние стеблевые — черешковые, нижние — сидячие или на коротких черешках, с влагалищами. Листочки до 8 см длиной, продолговатойцевидные, по краям остропильчатые. Верхние листья мелкие, слабонерассеченные. Цветки белые, собраны в 20—30-лучевые зонтики. Частных обертков нет, общих тоже нет, или они состоят из 1—2 листочков. Плод — семанка, продолговатая, цилиндрическая, пятигранная, слегка изогнутая, около 4 мм длиной. Корневище длинное, тонкое, разветвленное.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет в июне. Семена созревают в августе. Размножа-

ется семенами и вегетативно (корневищами).

Пищевое использование. Снять содержит на 100 г сырой массы до 133 мг% витамина С, до 8 мг каротина. Она богата белковыми веществами и минеральными солями. Из молодых неразвернувшихся листьев и сочных, нежных листовых черешков готовят салаты, винегреты, окрошки, ботвиньи, а также варят супы, щи, пюре.

Сроки и способы заготовки. Листки и листовые черешки для использования в свежем виде собирают в течение всего лета, до начала бутонизации растений. Чтобы всегда иметь молодую свежую зелень, снять рекомендуется периодически скашивать.

Впрок листья и черешки сушат, измельчают в порошок и хранят в закрытой посуде. Зимой ими заправляют супы и другие блюда. Кроме того, зелень сняты квасят как капусту или маринуют, готовят из нее пюре, икру, которые после пастеризации хорошо сохраняются в герметически закрытых стеклянных банках.

СОСНА ОБЫКНОВЕННАЯ ХЫР

Pinus sylvestris L.

Дерево из сем. сосновых. В Чувашии встречается часто. Растет преимущественно на песчаной почве.

Ствол 20—40 м высотой, с серовато-бурой корой, ближе к вершине и на молодых ветках кора желтовато — или красно-бурая, шелушащаяся. Иглы хвои полуцилиндрические, гладкие, острые, расположены по 2 в пучке. Длина их 2—6 см, ширина 1—1,5 мм. Мужские колоски серо-желтые, женские шишки вначале пурпуровые, потом серо-бурые, свисающие. Семена

мелкие, с крылом, в 2—3 раза превышающим их по длине.

Размножается семенами.

Пищевое использование. Настой хвои сосны в холодной воде, подкисленной молочной сывороткой или соляной, уксусной, лимонной кислотами, является витаминным и лечебным напитком.

Сбор хвои для получения напитка производится в течение всего года.

СПАРЖА ЛЕКАРСТВЕННАЯ СҮМАР КУРАКЕ

Asparagus officinalis L.

Многолетнее травянистое растение сем. спаржевых. Встречается на заливных лугах, среди кустарников. Культивируется как овощное растение.

Стебель 50—180 см высотой, прямой или поникающий, гладкий, с многочисленными ветвями, направленными вверх под острым углом. Листья малозаметные, мелкие, чешуевидные, пленчатые, треугольные. В пазухах листьев расположены короткие нитевидные веточки, так называемые кладодии, принимаемые за листья. Цветки зеленовато-белые или зеленовато-желтые, поникающие, по 1—2 на длинных цветоножках, расположены в пазухах при основании ветвей. Околоцветник глубокошестираздельный. Тычинок 6, пестик один, завязь верхняя. Плод — шаровидная, ярко-красная ягода, 7—8 мм в поперечнике, содержащая 2—5 семян. Семена округлые, односторонне-полушаровидные, 3—4 мм шириной, черные, блестящие. Корневище горизонтальное, толстое, короткое, ежегодно образует большое количество тонких, нитевидных корешков и надземных мясистых побегов.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет с июня, около месяца. Семена созревают в августе—сентябре. Размножается семенами и корневищами. Пересадку корневищ осенью переносят хорошо.

Пищевое использование. Молодые побеги спаржи обладают отличным вкусом. Они содержат большое количество хорошо усвояемых белков, а также витамины А, С, В₁, В₂, РР. Из побегов готовят салаты, супы, гарниры. Их едят отваренными в соленой воде и заправленными маслом и сухарями. Сушеные плоды используют как суррогат чая.

Сроки и способы заготовки. Побеги спаржи заготавливают весной, с растений — в возрасте не менее двух лет. Плоды для сушки собирают в августе—сентябре.

СТАЛЬНИК ПОЛЕВОЙ ХУРСА КУРАКЕ

Ononis arvensis L.

Многолетнее травянистое растение сем. бобовых. Растет на лугах, по берегам рек, Волги, Булы, Суры.

Стебель 20—80 см высотой, прямостоячий, опушенный. Нижние и средние стеблевые листья тройчатые, верхние простые. Листочки 1,5—3 см длиной и 0,5—1,5 см шириной, овальные или продолговато-эллиптические, по краям остро-зубчатые, опушенные, клейкие. Цветки на коротких цветоножках, расположены по 2 в пазухах листьев, образуют метельчатое соцветие. Чашечка до 10 мм длины. Венчик вдвое длиннее чашечки. Лепестки розовые. Плод — боб, яйцевидный или овальный, около 7 мм длины и 5—6 мм ширины. Семена шаровидные, мелко-бугорчатые. Корневище короткое, многоглавое.

Вегетирует с конца апреля по октябрь. Цветет в июле—августе. Семена созревают в сентябре. Размножается семенами.

Пищевое использование. Молодые побеги и листья, собранные до цветения растений и отваренные в соленой воде, употребляются в пищу как шпинат.

Культура стальника полевого. Это растение предпочитает рыхлый чернозем. Семена его сеют под зиму или рано весной. Весной перед посевом их скарифицируют, т. е. перетирают с наждачным песком. Посев рядовой с междурядиями 45—60 см. Стальник отлично реагирует на внесение минеральных удобрений. Как обозначатся рядки, необходимо провести прореживание растений и рыхление междурядий.

СТРАУСНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ. ХУРА УПА КУРАКЕ

Matteuccia struthiopteris (L.) Tod.

Многолетнее споровое растение сем. онклеевых. Встречается обычно в лесах, во влажных тенистых местах близ ручьев, рек, болот на богатой перегноем почве по всей республике.

Куст — 60—100 см высотой, образует бесплодные и спороносные листья. Бесплодные листья многочисленные, крупнее спороносных и располагаются воронковидной розеткой. Пластинки их в очертании эллиптические, однажды перистые, к основанию сужены в короткие черешки. Перышки сидячие, линейно-ланцетные, перисто-рассеченные. Спороносные листья в небольшом числе, в очертании линейно-ланцетные, перисто-рассеченные, их сегменты вверх торчащие, тупые, свернутые, почти цилинд-

рические, в молодом состоянии зеленые, при созревании спор бурют. Корневище черно-бурое, толстое, с чешуйчатыми ползучими подземными побегами.

Вегетирует с мая по октябрь. Спороносные листья появляются в августе. Споры созревают в сентябре. Размножается спорами и корневищами.

Пищевое использование. Для пищевых целей в мае собирают молодые, еще неразвернувшиеся, крючковидно-изогнутые листья. Листовые дольки с листьев очищают, а стерженьки идут в пищу. Для удаления горечи их кипятят в воде, промывают 2—3 раза и используют как овощ для супов или жарят в масле. Впрок стерженьки сушат на солнце.

СТРЕЛОЛИСТ ОБЫКНОВЕННЫЙ УХА КУРАКЕ

Sagittaria sagittifolia L.

Многолетнее водное растение сем. частуховых. В Чувашии встречается часто по окраинам болот, стариц и других водоемов с текущей водой.

Растение достигает 80 см в длину. Листья различной формы: тесьмовидные, узколинейные, сидячие; плавающие — овальные или яйцевидные, длиннорешковые; воздушные — с копьевидной или стреловидной пластинкой, на длинных черешках. Цветки раздельно-полые, белые с фиолетовыми пятнами, собраны по 3 в мутовки. Нижние мутовки состоят из женских цветков, верхние — из мужских. Тычинок и пестиков много. Околоцветник из 6 листочков. Плод шаровидный, состоит из многочисленных односемянных плодиков — орешков. Семена крупные, плоские, светло-бурые, матовые, с ши-

роким крылом. Корневище короткое, с длинными побегами, на концах которых к осени образуются клубневидные утолщения.

Вегетирует с мая по сентябрь. Цветет в июне — июле. Семена созревают в августе. Размножается семенами и клубеньками.

Пищевое использование. Клубеньки стрелолиста содержат крахмал, белки, жиры и сахар. Их используют в пищу в вареном, жареном и печеном виде или же, потушив в кастрюле полчаса, очищают от кожицы и едят с солью. Из высушенных и размолотых в муку клубеньков готовят кисели, кремы, желе. Сушеные, поджаренные на сковороде и растертые в порошок, они хороши для кофейного напитка.

Сроки и способы заготовки. Клубеньки заготавливают в августе-сентябре, когда они содержат наибольшее количество питательных веществ.

Культура стрелолиста. В Индии, Китае и Японии стрелолист культивируют как пищевое растение. Разводят его путем разбрасывания клубеньков в мелких местах водоемов, где глубина достигает не более 60 сантиметров.

СУМОЧНИК ПАСТУШИЙ ИЛИ ПАСТУШЬЯ СУМКА ШАТРА КУРАКЕ

Capsella bursa-pastoris (L.)
Medik.

Однолетнее, реже двулетнее травянистое растение сем. крестоцветных. Растет как сорняк на полях, залежах, мусорных местах, во дворах, около жилья, в садах, огородах по всей республике.

Стебель 10—50 см высотой, до 2—3 мм в поперечнике, цилиндрический, прямостоячий, плот-

ный, простой или ветвистый. Нижние листья, образующие розетку, черешковые, продолговато-ланцетные, цельные, зубчатые или перисто-раздельные с треугольными зубчатыми долями. Стеблевые листья очередные, сидячие, лопастные или цельные, со стеблеобъемлющим основанием и с ушками. Цветки белые, мелкие, чашелистики продолговато-яйцевидные. Лепестки обратнo-яйцевидные, цельные. Плод — стручок, 5—8 мм шириной, обратнo-треугольносерцевидной формы, похож на сумочку. Семена овальные, желтовато-коричневые, 0,75—1 мм длиной, 0,5 мм шириной. Корень стержневой, ветвистый, белый.

Цветет с апреля до осени. Семена созревают в июле. Размножается семенами.

Пищевое использование. Молодые листья и стебли сумочника съедобны. Они содержат большое количество аскорбиновой кислоты, витамина В, каротина, белков, углеводов и минеральных солей. Из молодой зелени можно приготовить салаты, супы, борщи, пюре, гарниры и начинки для пирожков. Порошок из молодых листьев используется для заправки первых блюд, а порошок из семян заменяет горчицу.

Сроки и способы заготовки. Зелень сумочника заготавливают в мае, до начала бутонизации растений. Сушат листья на открытом воздухе в тени. Порошок из листьев хранят в закрытой стеклянной посуде.

Культура сумочника пастушьего. В Китае уже много веков сумочник разводится как неприхотливое овощное растение на бросовых землях, имеются даже разные сорта его (Губанов И. А. и др. 1976).

Разводится сумочник также, как любое салатное растение.

СУРЕПИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ ЎАРАН АНРА ЎАРАЌЕ

Barbarea vulgaris R. Br.

Двулетнее травянистое растение сем. крестоцветных. Растет как сорное в посевах озимых и яровых культур, многолетних трав, на лугах, по берегам рек по всей республике.

Стебель 20—70 см высотой, прямой, ветвистый, часто снизу фиолетовый. Прикорневые и нижние стеблевые листья черешковые, ланцетные, с крупной овальной конечной долей. Верхние стеблевые листья сидячие, продолговатые, цельные. Цветки ярко-желтые, в прямых, густых, сжатых кистях. Лепестки 5—7 мм длиной, почти вдвое превышают чашечку. Плод — стручок, до 50 мм длиной, выпукло-четырёхгранный, прямой, на отклоненной под острым углом цветоножке. Семена овальные, с боков слегка сдавленные, серовато-бурые, до 1,75 мм длиной, 1 мм шириной. Корень стержневой ветвящийся, с многочисленными боковыми корнями.

Цветет в апреле — мае. Семена созревают в июле — августе. Размножается семенами и отрезками корней.

СУРЕПИЦА ПРЯМАЯ ЛАПЧАЌ ХУТАЎЛА АНРА ЎАРАЌ

Barbarea stricta Andr.

Двулетнее травянистое растение сем. крестоцветных. Изредка встречается на сырых лугах, по берегам водоемов, преимущественно в западной части республики (Куданова З. М. 1965 г.)

Стебель 30—100 см высотой, слабо разветвленный. Отличается от сурепицы обыкновенной стеблевыми листьями и прижатыми к стеблю прямостоячими стручками, тесно прижатыми к оси

соцветия и бурыми семенами. Цветет в мае — июне.

Пищевое использование. Молодые побеги и листья сурепиц употребляют в пищу в виде салатов, а отваренные — как шпинат и пюре. Для удаления горечи первую воду после кипячения сливают. В качестве приправы зелень добавляют в супы и щи. Заготавливают ее по мере надобности в апреле — мае.

СУСАК ЗОНТИЧНЫЙ КАШКАР ХУХХИ

Butomus umbellatus L.

Многолетнее травянистое растение сем. сусаковых. Встречается часто по окраинам болот, озер, стариц по всей республике.

Стебель 60—150 см высотой, прямой, цилиндрический, голый, безлистный, наполовину погруженный в воду, длиннее листьев. Листья прямостоячие, линейные, в нижней части — трехгранные, желобчатые, выше — плоские, до 1 м длиной. Цветки крупные, правильные, розоватобелые, многочисленные, на длинных цветоножках, собраны в зонтиковидное соцветие. Листочков околоцветника 6. Тычинок 9. Пестиков 6. Завязь верхняя. Плод — сборная листовка. Семена продолговатые, полосатобороздчатые. Корневище горизонтальное, толстое, почти голое.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет в июне — июле. Плодоносит в августе. Размножается семенами и корневищами.

Пищевое использование. Корневище сусака съедобно. В нем содержится около 60% крахмала и сахара и более 3% белков. Его едят в печеном, вареном и жареном виде. Из высушенных

корневищ готовят муку, которая в смеси с ржаной или пшеничной мукой может быть использована для выпечки хлеба и пряников. Сушеные и поджаренные корневища идут на приготовление кофейного напитка.

Сроки и способы заготовки. Корневище сусака заготавливают рано весной, до начала цветения растений, или поздно осенью, по окончании вегетации. Достают их со дна водоема вилами, быстро промывают в проточной воде, освобождают от надземных частей, очищают от гнили. Крупные и толстые корни разрезают на кусочки и после предварительного провяливания на воздухе сушат в сушилках или в хорошо проветриваемых помещениях.

Культура сусака. Разводят сусак зонтичный путем разбрасывания его семян или корневищ в прибрежной зоне озер, болот, мочажин и других водоемов. Лучше растет он и развивается на глинистых и илесто-глинистых донных отложениях водоемов на глубине 50—70 см.

СЫТЬ ЧЕРНО-БУРАЯ СЫТЬ

Cyperus fuscus L.

Однолетнее травянистое растение сем. осоковых. Встречается по берегам рек, стариц, озер, по сырым лугам, на песчаной почве по всей республике.

Стебель 30—40 см высотой, сжатогранный, в нижней части олиственный. Листья линейные, плоские, до 3 мм ширины, короче стебля или почти равные ему; нижние влагалища листьев розовые. Соцветие состоит из 5—8 округлых, небольших и редких головок — пучков, состоящих из 10—30 колосков. Кроющие чешуи яйцевидные. Плод — орешек, до 1 мм

длинной, эллиптический, остро-трехгранный, бледно-желтый. Корни мочковатые, ярко-пурпурные.

Плодоносит в августе — сентябре. Размножается семенами.

Пищевое использование. Корни употребляются как пряность (Тубаев Т., 1970).

ТАВОЛГА ВЯЗОЛИСТНАЯ

ЎТ ИЛЕН КУРЌ

Filipendula ulmaria (L.) Maxim.

Многолетнее травянистое растение сем. розовых. Растет в сырых лесах, по окраинам болот, озер, ручьев, канав, сырым лугам, образует заросли.

Стебель 50—100 см высотой, простой или разветвленный, ребристый, голый, густооблиственный. Листья очередные, прерывисто-перистые, снизу беловатые. Листочки неравно-двойкозубчатые. Цветки мелкие, 7—8 мм в диаметре, желтовато-белые и кремовые, душистые, собраны в густое метельчатое соцветие. Лепестков и чашелистиков по пять, тычинок и пестиков много, завязь верхняя. Плоды — односемянные листовки, спирально закрученные и прижатые друг к другу. Корневище ползучее, образует многочисленные мочковатые корни, заканчивается почками.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет с конца июня до конца июля. Семена созревают в августе. В естественных условиях размножается преимущественно корневищами, реже семенами.

ТАВОЛГА ОБЫКНОВЕННАЯ

ВУПКЌН ТЫМАРЁ

Filipendula vulgaris Moench

Многолетнее травянистое растение сем. розовых. Встречается по сухим лугам, полянам,

опушкам, среди кустарников по всей Чувашии.

Стебель 30—70 см высотой, простой, ребристый, голый, слабо-облиственный. Прикорневые листья крупные, дважды — перисто-рассеченные, с листочками разной величины, стеблевые — мелкие с меньшим количеством боковых листочков. Цветки правильные, белые или розоватые, 12—15 мм в диаметре, собраны в многоцветковую рыхлую метелку. Лепестков и чашелистиков по 6. Тычинок и пестиков много. Завязь верхняя. Плоды вздутые, прямые, прижатые друг к другу. Корневище тонкое, с веретенообразными или шаровидными клубневидными утолщениями на корнях.

Вегетирует с мая по октябрь. Цветет с середины июня около месяца. Семена созревают в июле — августе. Размножается семенами, делением корневищ, посадкой клубневидных утолщений.

Пищевое использование. Молодые побеги и листья обоих видов таволги в смеси с другими зелеными растениями используют для приготовления салатов, а также для заправки супов и борщей. Сушеные листья и цветки заваривают вместо чая. Этот напиток золотистого цвета имеет приятный вкус и запах. Корни и клубеньки употребляют в сыром и вареном виде.

Сроки и способы заготовки. Молодую зелень собирают с апреля до середины июня, т. е. до начала цветения растений. Корни и клубни заготавливают осенью или ранней весной.

Культура таволги. Оба вида в культуре легко размножаются делением корневищ и семенами. Посадку корневищ производят весной (в апреле) или осенью (в сентябре) на расстоянии 30—50 см друг от друга. Семе-

на лучше высевать сразу после сбора (в июле — августе) или под зиму (в сентябре). Весенний посев возможен только стратифицированными семенами. В первый год сеянцы образуют розетку прикорневых листьев, цветут и плодоносят со второго года жизни.

ТАТАРНИК КОЛЮЧИЙ ТАЛПИҢЕН (СТАППАН ПУҢ)

Oporodum asanthium L.

Двулетнее травянистое растение сем. сложноцветных. Встречается изредка по мусорным местам, на пустырях, залежах, по берегам рек.

Стебель 60—200 см высотой, прямостоячий, ветвистый, с 2—3 широкими, зубчатыми, колючими крыльями. Нижние листья 10—18 см длиной, перистолопастные, сужены в черешок, остальные — сидячие, низбегающие, продолговато-овальные, двоякозубчатые. Цветки трубчатые, пурпуровые, в крупных корзинках. Корзинки одиночные или по 2—3 на концах стебля и ветвей. Листочки обертки сверху шиловидно-заостренные. Плод — семянка, обратно-яйцевидная, удлиненная, прямая или слабоизогнутая, с 3—5 ребрами, серовато-серебристая, 4—5 мм длиной, 2,5—2,75 мм шириной. Корень веретенообразный, толстый.

Цветет в июле — августе. Семена созревают в августе — сентябре. Размножается семенами.

Пищевое использование. Молодые побеги, листовые черешки и листья, очищенные от колючек, мясистые цветоложе корзинок съедобны. Из них можно приготовить салат, начинку для пирогов, сварить суп. Нежные корни однолетних растений употребляются в пищу в вареном

или печеном виде. Из них можно получить крахмал.

Сроки и способы заготовки. Зелень татарника заготавливают в течение всего лета, пока она не загрубеет, а цветоложа корзинок — в июле — августе, во время цветения растений. Впрок побеги и листья сушат, перетирают в порошок и используют для приготовления соусов и заправки супов. Корни татарника выкапывают осенью, перед заморозками.

Культура татарника колючего. Семена этого растения высевают под зиму или ранней весной. В последнем случае всходы появляются через 15—18 дней. В первый год жизни сеянцы образуют розетку прикорневых листьев, отдельные растения могут дать стебли, бутоны, но не цветут.

ТМИН ОБЫКНОВЕННЫЙ ЭНЁҢ (ҶЕРҶИ КЕҢҶИ)

Carum carvi L.

Двулетнее или многолетнее травянистое растение сем. зонтичных. В Чувашии широко распространено на лугах, полях, залежах, в долинах малых рек, на склонах, в садах и огородах.

Стебель 25—70 см высотой, прямой, голый, угловатый, в верхней части ветвистый, внутри полый. Листья очередные, продолговатые, сильно рассеченные, с почти линейными острыми долями. Прикорневые и нижние стеблевые — длинночерешковые, верхние стеблевые — сидячие, с пленчатыми влагалищами. Цветки мелкие, собраны в 8—16 лучевые зонтики. Общей и частной обертки нет, иногда бывает общая обертка из одного листочка. Лепестки белые или лиловато-красноватые, плод — двусемянка продолговатая, коричневая. Семена до 3—3,5 мм

длиной, 2,5 мм шириной и толщиной, с острым запахом из-за присутствия эфирного масла. Корень цилиндрический, мясистый.

Вегетирует с апреля по сентябрь. Цветет в июне — июле. Семена созревают в августе. Размножается семенами.

Пищевое использование. Из молодых побегов и листьев готовят салаты, варят супы. Корни и сочные стебли, очищенные от кожицы, варят и жарят с сухарным соусом, они являются хорошей приправой к мясным и рыбным блюдам.

Горьковато-пряные, жгучие на вкус, плоды тмина с древнейших времен используют как пряность. Их добавляют в соусы, борщи, супы, щи, картофель, в блюда из кисло-молочных продуктов (простоквашу, варенец, творожные изделия), к овощам, салатам и рыбным блюдам. Плоды тмина кладут в тесто для булок, пышек, оладий, а также при выпечке хлеба сортов «Заварной ржаной», «Московский», «Московский любительский», «Минский» и «Рижский». Употребляют их при квашении капусты, засолке огурцов и помидоров, для ароматизации кваса. Из них получают тминное масло. Сухие плоды применяют в рыбной промышленности при обработке рыбы. Они придают ей остроту и приятный аромат.

Листья, побеги и корни тмина используют при консервировании и засолке огурцов и квашении капусты.

Сроки и способы заготовки. Для заготовки семян стебли тмина срезают, когда плоды полностью еще не созрели, а только побурели. Срезанные стебли связывают в небольшие снопики, складывают в помещении для дозаривания и просушки плодов. Затем их обмолачи-

вают, семена провеивают и просеивают через сито для удаления стебельков и других примесей. Влажность семян не должна превышать 13%.

Культура тмина. Тмин мало требователен к теплу, но предпочитает светлые, открытые места. Он может расти на разных почвах, но лучшие урожаи семян дает на черноземах, супесчаных и легких суглинках.

Семена высевают под зиму или ранней весной широко-рядным способом с расстояниями между рядами 45 см. Глубина заделки семян 2—2,5 см. Уход за посевами состоит из прореживания растений на 25 см друг от друга, содержания междурядий в чистом от сорняков состоянии и двукратной подкормки растений минеральными удобрениями.

ТОЛОКНЯНКА ОБЫКНОВЕННАЯ УПА СЫРЛИ.

Arctostaphylos uva-ursi (L.) Spreng.

Вечнозеленый стелющийся кустарничек сем. вересковых. Обитает в светлых сосновых и лиственных лесах, на песчаной почве.

По внешнему виду растение напоминает бруснику. Стебли 25—150 см длиной, в основании до 2 см толщиной, стелющиеся, ветвистые, покрытые темно-коричневой корой. Листья очередные, кожистые, плотные, блестящие, снизу светло-зеленые, бледные, с хорошо заметной сеточкой жилок. Цветки овально-кувшинчатые, собраны по 3—5, в поникающие кистевидные соцветия. Венчик розовый, 5—6 мм длины. Пыльники темно-крас-

ные. Плод — ягодообразная светло-красная костянка, с мучнистой мякотью.

Вегетирует с апреля по сентябрь. Цветет в июне. Плоды созревают в июле — августе. Размножается вегетативно, реже — семенами.

Пищевое использование. В мучнистых плодах толокнянки содержится много крахмала. Их употребляют в свежем виде. В Норвегии высушенные и размолотые плоды добавляют в муку при выпечке хлеба.

ТРОСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ МЕЛКЕ ХАМАН

Phragmites australis (Cav.) Trin. ex Steud.

Многолетнее травянистое растение сем. злаковых. Широко распространено по всей Чувашии. Растет в сырых местах по берегам рек, стариц, озер, в болотах, ручьях, канавах, на сырых лугах и в лесах.

Стебель 80—400 см высотой, до 2 см толщиной, прямой, округлый, полый, гладкий, хорошо облиственный, после цветения древеснеющий. Листья очередные, крупные, плоские, линейно-ланцетные, 2,5—3 см шириной, серовато-зеленые, по бокам острошероховатые, режущие, с влагалищами, плотно схватывающими стебель. Язычок в виде ряда колосков или ресничек. Цветки многочисленные, собраны в густую пирамидальную метелку до 30 см длиной. Колоски бурофиолетовые, 9—12 мм длиной. Зерновка продолговатая, около 2 мм длиной. Корневище до 2 м длиной, ползучее, сильноветвистое, с толстыми горизонтальными подземными побегами.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет в июне — августе. Семена созревают в августе

— сентябре. Размножается в основном вегетативно, с помощью корневищных побегов, и семенами.

Пищевое использование. Листья содержат на 100 г массы от 100 до 200 мг% витамина С. Молодые, еще не развернувшиеся, богатые углеводами и белками побеги съедобны в сыром, вареном, тушеном и маринованном виде. Из них готовят салаты, винегреты, супы, пюре. Из молодых побегов можно приготовить водный настой. Его заквашивают с сахаром (на 100 г настоя 20 г сахара). Свежие корневища после отваривания в подсоленной воде едят в виде салата или пюре. Из высушенных корневищ готовят кофе (Воронихин Н. И., 1953).

Сроки и способы заготовки. Молодые побеги и листья тростника собирают в конце апреля — мае. Корневища выкапывают в конце сентября—октября, когда они содержат наибольшее количество крахмала.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ ШУР ТАРАЛЛА ХЫТ КУРАК *Achillea millefolium* L.

Многолетнее травянистое растение сем. сложноцветных. Встречается во всех районах республики на полях, лугах, залежах, среди кустарников, по опушкам леса, в населенных пунктах близ жилья, в садах и огородах.

Стебли 15—80 см высотой, прямые, плотные, маловетвистые, тонкобороздчатые, опушенные. Листья очередные, ланцетовидные, в очертании 3—15 см длиной, 0,5—3 см шириной, дважды перисторассеченные на 15—30 зубчатых долек. Нижние листья черешковые, стебли — сидячие. Цветки мелкие, белые

или розоватые, в корзинках, 4—5 мм в диаметре. Листочки обертки с бурой или темно-бурой каймой. Язычковые цветки в 2—3 раза короче обертки. Корзинки собраны в верхушечное щитковое соцветие. Плоды — семянки, плоские, продолговатые, 1,5—2 мм длиной. Растение с тонким, ползучим ветвистым корневищем, от которого отходят короткие побеги с розетками листьев.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет с конца июня до поздней осени. Семена созревают в августе — сентябре. Размножается семенами и вегетативно.

Пищевое использование. В листьях тысячелистника содержится душистое эфирное масло, микроэлементы, витамины С, К, каротин и другие вещества. Свежие листья пригодны в качестве приправы к салатам, винегретам, мясным и рыбным блюдам. Отвары листьев добавляют в кисели, компоты и тесто. Сухие листья используют как приправу к различным блюдам, а также для приготовления кваса и ароматизированных напитков.

Сроки и способы заготовки. Листья собирают в мае — июне. Сушат на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Влажность листьев не должна превышать 13%.

ХВОЩ ПОЛЕВОЙ ЧАРАШ КУРАКЕ

Equisetum arvense L.

Многолетнее травянистое спороносное растение сем. хвощевых. Встречается как сорное на полях по всей республике. Засоряет посевы озимых, яровых, пропашных культур и многолетних трав.

Стебли у этого растения дво-

якого рода: спороносные и стерильные. Спороносные стебли появляются рано весной в виде сочных светло-бурых или коричневых членистых побегов высотой 5—15 см с 6—12 малозаметными ребрами. На верхушке образуется овально-цилиндрический колос длиной 1,5—3 см и шириной до 6 мм, состоящий из щитковидных листочков, на нижней стороне которых расположены спорангии (мешочки) со спорами. Стерильные побеги возникают значительно позже спороносных. Они прямостоячие или приподнимающиеся, 10—50 см длиной, 1—3 мм толщиной, зеленые, мутовчато-ветвистые, полые, жесткие, ребристые. Споры шаровидные, зеленоватые, с 4 скрученными придатками.

Корневище глубокопогруженное, разветвленное, ползучее, серовато-черное, с клубеньками 4—7 мм в диаметре.

Вегетирует с апреля по октябрь. Споры созревают в апреле — мае. Размножается спорами и вегетативно (отрезками корневища в 1 см). Каждый отрезок дает новое растение.

Пищевое использование. Спороносные стебли богаты сахаром, содержат витамин С и каротин. Их едят сырыми, кладут в начинку для пирогов и запеканок. В рубленом или протертом виде используют в качестве приправы к винегретам, супам и т. п. Клубневидные утолщения богаты крахмалом. Их также употребляют в пищу. Спороносные стебли впрок сушат.

Сроки и способы заготовки. Спороносные побеги для приготовления блюд и для сушки заготавливают ранней весной, в апреле — мае, клубеньки — осенью, при яблевой вспашке.

ХМЕЛЬ ВЬЮЩИЙСЯ
ВЪРМАН ХЪМЛИ
Humulus lupulus L.

Многолетнее полудеревянистое растение сем. коноплевых. Дико растет по всей республике в сырых местах, лесах, долинах рек, около болот на плодородной почве. Культивируется колхозами и совхозами республики как техническая культура.

Стебель до 7 м длиной, вьющийся, четырехгранный, полый, покрыт 6 рядами крепких крючкообразных шипов, которыми цепляется за деревья и высокие кустарники. Листья супротивные, длинночерешковые, 3—5-лопастные, верхние иногда цельные. Цветки зеленые, однополые, двудомные, собраны в головчатые пазушные или верхушечные яйцевидные сережки, так называемые шишки. Мужские цветки с 5 долями околоцветника и 5 тычинками, в метельчатых соцветиях. Плод — орешек, 3 мм длиной и 2 мм шириной. Корневище мясистое, имеет форму цилиндрического тела толщиной 10—15 см, от которого отходят вниз главные корни, разветвляющиеся на более мелкие корешки. От основного корневища отходят видоизмененные подземные стебли, имеющие глазки (почки), из которых прорастают надземные стебли.

Вегетирует с мая по сентябрь. Цветет в августе. Семена созревают в сентябре. Размножается семенами и корневищами.

Пищевое использование. Весенние нежные корневые побеги белого цвета, находящиеся в почве или под листвой, в сыром виде употребляются как салат, в вареном — как спаржа. По вкусу и питательности они не уступают спарже и цветной капусте. Листья хмеля на 100 г массы содержат до 230 мг% витамина С. Изрубленные и заква-

шенные, они используются для приготовления щей. Шишки хмеля применяют в пивоваренном производстве для придания пиву аромата и прятной горечи, в хлебопечении — для получения жидких дрожжей и закваски.

Сроки и способы заготовки. Корневые побеги собирают в начале мая, в момент прорастания их из почвы, листья для заквашивания — до начала бутонизации растений, в мае — июле. Шишки хмеля заготавливают в августе, в начале их созревания, когда они приобретут зеленовато-желтый цвет. Затем их немедленно сушат в хорошо проветриваемом помещении или под открытым небом.

ХРЕН ОБЫКНОВЕННЫЙ
ХЪРЕН

Armoracia rusticana Gaertn. Mey. et Scherb.

Многолетнее травянистое растение сем. крестоцветных. В Чувашии культивируется как пряное овощное растение. Встречается в полудиком состоянии по берегам водоемов, сырым сорным местам, в населенных пунктах.

Стебель 130—150 см высотой, прямой, плотный,верху ветвистый. Прикорневые листья цельные, 50—60 см длиной, широкие, продолговатые, суженные в черешок, по краю городчатые или зубчатые. Стеблевые листья перисто-раздельные, с цельно-крайними долями. Цветки белые. Чашелистиков и лепестков по 4. Лепестки около 6 мм длиной, вдвое короче чашелистиков. Плод — стручок, продолговато-овальный, вздутый, четырехгнездный, с коротким носиком. Корень мясистый, длинный, с тонкими боковыми корешками.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет в мае — июне. Семена образуются редко из-за стерильности цветков. Размножается вегетативным путем, реже — семенами.

Пищевое использование. Мясистые корни хрена богаты минеральными солями, органическими соединениями, содержат углеводы, аскорбиновую кислоту, глюкозид синиргин. Тертые корни возбуждают аппетит, улучшают деятельность кишечника. Они являются отличной приправой для холодных мясных и рыбных заливных блюд. В листьях на 100 г сырой массы содержится 90 мг% витамина С, каротин и витамины группы В. Молодые листья хороши для приготовления витаминной пасты к бутербродам и как приправа к острым салатам и другим блюдам. Их используют в качестве специй при засолке огурцов, помидоров и грибов. Сочные и хрупкие черешки молодых листьев вместе с другими овощами пригодны для заправки супов, щей и борщей.

Сроки и способы заготовки. Уборку корней хрена начинают в конце сентября — в октябре, в начале отмирания листьев. Выкопанные корни очищают от земли, протирают суконной тряпкой и связывают в пучки. Хранят хрен в траншеях или буртах. Молодые листья и черешки собирают по мере надобности с начала вегетации растений в течение всего лета.

Культура хрена. Размножают хрен отрезками корневищ длиной и толщиной 1,5 см. Сажают их весной или осенью на расстоянии 25—30 см друг от друга. Хрен хорошо растет на легких супесчаных и глинистых почвах, богатых гумусом. Любит открытые солнечные места. Морозостоек.

120

ЦИКОРИЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ СИВЁ КУРАКЁ

Cichorium intybus L.

Многолетнее травянистое растение сем. сложноцветных. Встречается на лугах, пустырях, по обочинам дорог и полей, у лесных опушек, на полянах и у жилья по всей республике. Культивируется как овощное растение.

Стебель 30—120 см высотой, ребристый, ветвистый или простой. Все растение опушено жесткими волосками. Листья очередные, нижние — длинноэллиптические, выемчато-перистораздельные, 6—20 см длиной, 1,5—4 см шириной, стеблевые — ланцетные, острозубчатые, стеблеобъемлющие, самые верхние — цельнокрайние. Цветки голубые, реже розовые или белые. Краевые цветки язычковые, срединные — трубчатые, собраны в корзинки до 4 см шириной, расположенные по 1—2 в пазухах верхних листьев. Плод — семянка, 2—3 мм длиной, 1,2—1,5 мм шириной, прямая или немного согнутая, 4—5-гранная, призматическая, коричневая или сероватая. Корень стержневой, мясистый, углубляющийся в почву, до 1,5 м длиной.

Вегетирует с конца апреля до октября. Цветет в июне — июле. Семена созревают в августе — сентябре. Размножается семенами и корневыми черенками.

Пищевое использование. Отбеленные листья цикория так же, как и побеги, можно есть тушеными, вареными, жареными. Они содержат витамины С, В и каротин. Для отбеливания хорошо развивающиеся молодые побеги и листья весной укутывают рогожей или мешковиной, сверху завязывают шпагатом так, чтобы к ним не проникал свет, а с боков засыпают землей. От-

беливание заканчивается через 2—3 недели. Корни цикория тушат, жарят, варят, используют в салаты вместе с другими овощами. Высушенные, поджаренные и размолотые корни этого растения являются замечательным кофе. Сухие корни добавляют в смесь травяных чаев.

Сроки и способы заготовки. Молодые побеги и листья цикория собирают в мае — июне. Корни заготавливают осенью, в сентябре — октябре, или рано весной, в начале вегетации растений. Сушат их на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.

Культура цикория. Для пищевых целей лучше выращивать культурные сорта цикория, которые относятся к разновидности *Var. Sativum*. Различают салатные и корневые сорта. Салатные сорта используют в диетическом питании, в частности диабетики, корневые — в кондитерской промышленности. Цикорий светолюбив и лучше растет на песчаных суглинистых почвах, хорошо заправленных органоминеральными удобрениями. Семена цикория высевают рано весной рядовым или ленточным способом. Расстояние между рядами 40—50 см, между лентами 50 см и между строчками 25—30 см. Всходы появляются на 8—10 день. Уход за посевами состоит из прополки сорняков, рыхления междурядий и (при необходимости) полива.

ЧАБРЕЦ МАРШАЛЛОВ МАРШАЛЛ ЧАПАР КУРАКЕ *Phymus Marschallianus* Willd.

Полукустарник сем. губоцветных. Встречается в южной части Чувашии, на черноземных почвах.

Стволик деревянистый, лежащий, укореняющийся. От него

отходят вертикальные цветоносные стебли 18—25 см длиной, вверх четырехгранные, густопушнные. Листья сидячие, продолговато-эллиптические, при основании реснитчатые, с обеих сторон опушенные, 1,5—2,5 см длиной, 2,5—5 мм шириной. Цветки бледно-розовые, собраны в удлиненные прерывистые соцветия в виде мутовок, отстоящих друг от друга на 3—5 см. Чашечка мелкая, в период цветения 2,5 мм, а венчик до 5 мм длиной. Плод — орешек, шаровидный, почти черный, 0,5—0,7 мм в диаметре.

Отрастает в апреле. Цветет в июне — июле, около 2 месяцев. Семена созревают в августе. Размножается семенами и укореняющимися черенками стеблей.

Чабрец Маршаллов очень похож на чабрец обыкновенный (см. ниже), отличается лишь более крупными побегами, прерывистым соцветием и бледно-розовыми цветками.

ЧАБРЕЦ ОБЫКНОВЕННЫЙ ИЛИ БОГОРОДСКАЯ ТРАВА ЧАПАР КУРАКЕ *Phymus serpyllum* L.

Полукустарник сем. губоцветных. Растет в сосновых лесах, по сухим песчаным дюнам в южной части республики.

Стволик деревянистый, укореняющийся, с многочисленными приподнимающимися, цилиндрическими, опушенными, цветоносными стеблями, до 15 см высотой. Листья супротивные, мелкие, до 1,5 см длиной и до 3,5 мм шириной, округлые или продолговато-эллиптические, с обеих сторон голые, с короткими реснитчатыми черешками. Цветки яркие, красные или розово-лиловые, собраны в рыхлое головчатое соцветие. Чашечка 4 мм,

а венчик 6 — 8 мм длиной. Плод — орешек, шаровидный или короткоэллипсоидный, 0,5—0,6 мм длиной.

Отрастает в апреле. Цветет с июня до августа. Семена созревают в сентябре. Размножается семенами, черенками и делением кустов.

Пищевое использование. Оба вида чабреца относятся к пряно-вкусовым растениям. Молодые побеги и смесь листьев и цветков в свежем и сушеном виде используют как пряную приправу к мясным, рыбным, овощным блюдам, салатам и соусам. Их кладут в сыры и кислое молоко, в колбасы для придания им приятного вкуса и запаха. На чабреце настаивают уксус. Побеги чабреца употребляют при засолке огурцов и мариновании фруктов. Находит пищевое применение в поливитаминном чае в качестве душистой приправы.

Как пряно-вкусовые растения, оба вида чабреца используют в рыбной, консервной и пищевконцентратной промышленности для ароматизации различных продуктов.

Сроки и способы заготовки. Чабрецы заготавливают в период массового цветения растений. Надземную часть срезают на высоте 5 см от основания куста, сушат до воздушно-сухого состояния, обмолачивают и просеивают через проволочное сито для удаления стеблевых частей. Влажность сырья не должна превышать 13%.

Культура чабреца. Семена чабрецов высевают под зиму или ранней весной рядами, на расстоянии 40 см ряд от ряда. После появления всходов растения прореживают на 20 см друг от друга. Уход состоит из своевременной прополки и рыхления

междурядий, а также подкормки органо-минеральными удобрениями.

ЧАСТУХА ПОДОРОЖНИКОВАЯ СУЯ ТУМ ХАЯР КУРАКЕ

Alisma plantago-aquatica L.

Многолетнее травянистое растение сем. частуховых. Встречается по всей республике по сырым и топким местам, берегам прудов, озер, рек.

Стебель 20—70 см высотой, 1,5—1,8 см в диаметре, безлистный, цилиндрический или неяснотрехгранный, в верхней части ветвистый. Листья крупные, зеленые, большей частью на длинных черешках: не погруженные в воду — имеют пластинки эллиптические или яйцевидные, с 5—9 мощными жилками; погруженные — обычно лентовидные. Цветки около 1 см в диаметре, в широкометельчатом соцветии, пирамидальной формы. Лепестки 5—6 мм длиной, белые, снаружи часто бледно-розовые. Плод состоит из многочисленных односемянных желтовато-серых плодиков, 2—3 мм длиной. Корневище клубнеобразное, короткое, толстое, с пучком мочкообразных корней.

Вегетирует с мая по октябрь. Цветет в июне — июле. Плоды созревают в августе — сентябре. Размножается семенами и делением корневища.

Пищевое использование. Все растение ядовито, в сыром виде его есть нельзя! Толстое корневище богато крахмалом и сахаром. При высушивании и варке оно теряет ядовитые свойства и становится пригодным для употребления в пищу. Вареное или печеное корневище по вкусу напоминает топинамбур или картофель. Из высушенных корневищ можно приготовить муку или крупу.

ЧЕРЕМУХА ОБЫКНОВЕННАЯ ИЛИ КИСТЕВИДНАЯ СЕМЁРТ

Padus racemosa Gilib.

Небольшое дерево или кустарник сем. розовых. Встречается по всей республике в лесах, среди кустарников, разводится в садах и парках как декоративное.

Ствол 3—10 м высотой, покрыт буро-черной матовой корой, с ясно выраженными чечевичками. Молодые побеги красноватые или оливковые, блестящие, с беловато-желтоватыми чечевичками. Почki узкоконические. Листья очередные, крупные, до 15 см длиной и 7 см шириной, продолговатые или эллиптические, с острой вершиной, по краю остро-пильчатые. Цветки правильные, белые, собраны в многоцветковые свисающие кисти. Лепестков и чашелистиков по 5. Тычинок много. Пестик один. Завязь верхняя. Плод — шаровидная костянка, до 8 мм в диаметре, эмалево-черной блестящей окраски.

Вегетирует с апреля по сентябрь. Цветет в конце апреля — в мае. Плоды созревают в августе. Размножается семенами.

Пищевое использование. Плоды едят в свежем виде как лакомство. Из них готовят безалкогольные напитки. Сушеные плоды перемалывают вместе с косточкой в муку, которую используют как начинку для пирогов, ватрушек, сибирских шанежек и для киселя с медом. Иногда порошок из ягод черемухи добавляют к ржаной или пшеничной муке, отчего хлеб приобретает приятный вкус и аромат. Из цветков черемухи заваривают чай.

Сроки и способы заготовки. Плоды черемухи заготавливаются в стадии полной спелости, когда они почернеют и станут сладки-

ми. Собирают их вместе с плодоножками. В таком виде они хранятся в прохладном помещении несколько недель.

Сушат черемуху сначала при температуре 40°C, а затем при 50°C. Влажность сушеных плодов не должна превышать 14%.

ЧЕРНИКА ХУРА СЫРЛА

Vaccinium myrtillus L.

Кустарник сем. брусничных. Встречается в сосновых лесах в Заволжье и Присурье, на увлажненной песчаной почве.

Стебель 15—30 см высотой, зеленый, ветвистый, древеснеющий лишь внизу, с ребристыми четырехгранными побегами и ползучим корневищем. Листья очередные, эллиптические или яйцевидные, тонкие, плотные, гладкие, мелкопильчатые, длиной до 3 см, короткочерешковые. Цветки правильные, мелкие, зеленовато-белые или чуть розоватые, на коротких поникающих цветоножках, расположены поодиночке в пазухах листьев. Венчик пятизубчатый. Отгиб чашечки нераздельный. Тычинок 10. Пестик один. Завязь нижняя. Плод — ягода, шаровидная, сочная, черная, с сизоватым восковым налетом или без него, мякоть пурпурная. Семена клиновидные или серповидные, до 1,8 мм длиной, до 1 мм толщиной, оранжевые или пурпурные.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет в мае — июне. Плоды созревают в июле — августе. Размножается преимущественно при помощи корневищ. Семена прорастают только при высокой влажности и при отсутствии прямого солнечного освещения.

Пищевое использование. Ягоды употребляются в пищу в свежем и переработанном виде.

Из них готовят сиропы, соки, морсы, джемы, варенье, компоты, начинки для пирогов, экстракты. Сушеные ягоды используются для киселей и компотов, сушеные листья заваривают вместо чая. Из ягод добывается краска для пищевых продуктов.

Сроки и способы заготовки. Сбор плодов производится в период полного созревания. Ягоды вначале провяливают на открытом воздухе, затем просушивают в хорошо протопленной русской печи или в духовке при температуре не выше 60° С. Влажность сушеной черники не должна превышать 16—17%.

Предупреждение. При сборе ягод черники нельзя срывать ветки, так как поврежденные растения вновь отрастут и начнут плодоносить лишь через 7—8 лет и более, тогда как неповрежденные плодоносят через каждые 4 года.

ЧЕРТОПОЛОХ КУРЧАВЫЙ КАТРА ТАЛ ПИСЕН *Carduus crispus* L.

Многолетнее или двулетнее травянистое растение сем. сложноцветных. Встречается во всех районах республики в огородах, садах, около жилищ, заборов, по обочинам дорог, берегам водоемов, на пустырях.

Стебель 60—160 см высотой, 2,5 см толщиной, округлый, бороздчатый, ребристо-крылатый, слабопаутиnistый, ветвистый. Листья очередные, ланцетные, выемчато-зубчатые, мягкие, снизу сероватые, с шипами до 2,5 мм, нижние листья черешковые, остальные — сидячие. Цветки темно-малиновые или пурпуровые, все трубчатые, собраны в шаровидные корзинки, 1,5—2 см в диаметре, сжатые по 3—4 на концах стеблей и ветвей. Листочки обертки линейно-шиловид-

ные, внутренние листочки окрашенные. Плод — семанка, 3 мм длиной, серебристо-серая, с хохолком. Корень стержневой.

В первый год жизни образует розетку листьев, на втором году цветет в конце июня — в августе. Семена созревают в августе — сентябре. Размножается семенами.

ЧЕРТОПОЛОХ ПОНИКАЮЩИЙ УСАК ТАЛ ПИСЕН *Carduus nutans* L.

Двулетнее или многолетнее травянистое растение сем. сложноцветных. Растет на паровых полях, пустырях, залежах, пастбищах, изредка встречается в посевах, при дорогах, на мусорных местах.

Стебель 50—100 см высотой, с жесткоколючезубчатыми крыльями, простой или немного ветвистый, паутиnistый. Листья очередные, перисто-выемчато-зубчатые, жесткоколючие, голые или снизу вдоль жилки паутиnistые. Цветки трубчатые, ярко-малиновые или пурпурные, собраны в одиночные поникающие корзинки, расположенные на концах стеблей и ветвей. Корзинки крупные, приплюснуто-шаровидные, на длинной паутиnistой ножке. Листочки обертки широколанцетные, отогнутые, с крепкой колючкой. Плод — семанка, 4—5 мм длиной, около 2 мм шириной, овальная, сжатая с боков, серовато-желтая или кремовая с коричневыми полосками. Корень веретеновидный с боковыми корешками.

В первый год жизни растение развивает розетку листьев, на втором году цветет с июля до сентября. Семена созревают в сентябре. Размножается исключительно семенами.

Пищевое использование. Мо-

лодые стебли, листья и мякоть цветочных корзинок с мясистыми обертками обоих видов чертополоха употребляют в пищу вареными, тушеными и жареными. Из них можно приготовить также вкусный салат. Впрок их сушат. Перед приготовлением блюд с листьев и стеблей срезают колючки.

Сроки и способы заготовки. Для приготовления блюд, а также для сушки чертополоха собирают по мере надобности с мая до середины июля, т. е. до начала цветения.

ЧЕСНОЧНИЦА ЧЕРЕШКОВАЯ СИПЛЕ ЪХРА КУРАКЁ

Alliaria petiolata (Bieb.) Cavara et Grande.

Двулетнее травянистое растение сем. крестоцветных. Встречается довольно редко в широколиственных лесах, тенистых лесных оврагах, садах, огородах, на гумусных почвах.

Стебель 25 — 100 см высотой, прямой, облиственный, внизу опушенный. Листья очередные, цельные, нижние — почковидные, длинночерешковые, средние — сердцевидные, верхние — яйцевидно-треугольные, при основании клиновидные, острозубчатые, с короткими черешками. Цветки белые, четырехчленные. Плод — стручок, до 8 см длиной, многосемянный, на короткой толстой цветоножке, торчащий вверх. Семена с продольными бороздами, темно-коричневые, 3 — 4,5 мм длиной и 1,5 — 2,5 мм шириной.

Цветет в мае — июне. Семена созревают в июле. Размножается семенами.

Пищевое использование. Все растение обладает чесночным запахом. На Кавказе листья и корни употребляют вместо чеснока, как приправу к салатам,

супам, борщам и различным мясным блюдам. Толченые и смоченные семена заменяют горчицу.

Сроки и способы заготовки. Зелень чесночницы собирают с растений первого года жизни с весны до осени, а с растений, образующих стебли — до начала бутонизации. Корни заготавливают с растений первого года жизни летом, осенью, (в августе — сентябре) и ранней весной, до начала вегетации.

ЧИНА КЛУБНЕНОСНАЯ СЫСНА ПАРАНКИ

Zathyrsus tuberosus L.

Многолетнее травянистое растение сем. бобовых. Растет на лугах, песчаных склонах, на старых пашнях, залежах, изредка в посевах, на лесных опушках, среди кустарников.

Стебель 30—100 см длиной, тонкий, лазающий, цепляющийся листовыми усиками, бороздчатый, ветвистый, светло-зеленый, слабо опушенный. Листья состоят из одной пары продолговато-овальных, снаружи опушенных листочков. Цветки ярко-пурпурно-розовые, душистые, собраны в кисти из 2—7 цветков. Венчик мотыльковый. Чашечка колокольчатая с острыми, неравными зубцами. Плод — боб, 2,5—3,2 см длиной, продолговато-линейный, почти цилиндрический, с 4—6 шаровидными семенами темно-бурой окраски. Корневище тонкое, имеет круглые или продолговатые клубневидные утолщения («земляные орехи»).

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет в июле — августе. Семена созревают в августе — сентябре. Размножается семенами, клубнями и корневыми черенками (отрезками корневищ).

Пищевое использование. Мо-

лодые листья используются в качестве зелени для салатов. Клубни содержат 50% крахмала, 7,5% сахара, 10,2% глюкозы, 18% протеина и другие вещества. Очищенные от кожицы и отваренные в соленой воде, они употребляются в пищу. В семенах содержится 30—35% белков, 38—40% крахмала и 0,6% жирного масла. Но в оболочке семян есть вредная кислота, которая возбуждающе действует на нервную систему. Чтобы извлечь ее, семена сутки вымачивают в воде или несколько раз промывают. После этого из них готовят супы, каши, пюре и начинку для пирогов.

Сроки и способы заготовки. Молодую зелень для салатов собирают по мере надобности до цветения растений. Семена заготавливают в сентябре после их созревания, а клубни выкапывают осенью, после уборки надземной части растений или ранней весной, до начала вегетации их.

Культура чины клубненосной. Как показали опыты, проведенные в 1935 году в Чувашии, чину клубненосную лучше разводить путем гнездовой посадки клубней (по 2 в каждое гнездо). Расстояние между рядами и гнездами 40 см. Уход заключается в прополке сорняков и двукратном рыхлении междурядий.

ЧИСТЕЦ БОЛОТНЫЙ ШУРЛАХ ТАСА КУРАКЕ *Stachys palustris* L.

Многолетнее травянистое растение сем. губоцветных. Растет на заливных лугах, в сырых лесах, по берегам рек, ручьев, канав, в оврагах. Засоряет зерновые и пропашные культуры, особенно на влажных почвах. Растение без специфического запаха.

Стебель 30—150 см высотой, прямой, четырехгранный, полый, с жесткими, обращенными вниз, беловатыми волосками. Листья темно-зеленые, супротивные, тонкие, продолговато-ланцетные, по краям мелко-зубчатые, верхние — сидячие, слегка стеблеобъемлющие, нижние — короткочерешковые. Цветки в мутовках, сближенных в плотное верхушечное соцветие. Чашечка цветка колокольчатая, фиолетовая, опушенная, с 5 одинаковыми зубцами. Венчик темно-розовый, с пурпуровыми пятнами, двугубый, нижняя губа его в два раза длиннее верхней, трехраздельная, с округлыми лопастями, с рисунком на средней лопасти. Тычинок 4. Завязь четырехгнездная. Плод — орешек, 2—2,2 мм длиной, 1,3—1,5 мм шириной, черно-коричневый, с мелкоточечной поверхностью. Каждое растение дает в год до 300—350 орешков.

Корень у чистеца болотного мочковатый, на многочисленных ответвлениях которого под осень образуется утолщенные членистые междоузлия в виде удлинненных клубней с почками. На каждом растении таких клубней насчитывается до 50 штук.

Вегетирует чистец с мая по сентябрь. Цветет в июле, семена созревают в августе. Размножается семенами и клубнями.

ЧИСТЕЦ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ЭМЕЛ ТАСА КУРАКЕ *Stachys officinalis* (L.) Frevis.

Многолетнее травянистое растение сем. губоцветных. Растет группами на опушках, полянах, среди кустарников, в смешанных лесах, в поймах рек, низинных болотах.

Стебель 25—100 см высотой, обычно простой, четырехгранный,

шероховатый. Листья супротивные, удлинненно-яйцевидные, с сердцевидным основанием и тупой верхушкой, по краю городчатые. Прикорневые листья длинночерешковые, собраны в розетку, а на стебле их всего две пары. Цветки темно-розовые, собраны в цилиндрическое соцветие на верхушке стебля. Венчик двугубый. Плод состоит из четырех черноватых орешков 2,5—3 мм длиной, 1,5—1,75 мм толжиной. Корневище короткое.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет с июня до половины августа. Плоды созревают в августе — сентябре. Размножается семенами и вегетативным путем.

ЧИСТЕЦ ЛЕСНОЙ **ВЪРМАН ТАСА КУРĂКĖ** *Stachys silvatica* L.

Многолетнее травянистое растение сем. губоцветных. Растет в тенистых лесах, среди кустарников, на богатых почвах.

Растение с неприятным запахом. Стебель 30—120 см высотой, четырехгранный, ветвистый, мягко-волосистый, вверху часто клейкий, с железистыми волосками. Листья супротивные, яйцевидно-сердцевидные, заостренные, по краям городчато-пильчатые, темно-зеленые, верхние — сидячие, нижние — длинночерешковые. Мутовки цветков разьединены, образуют рыхлое соцветие. Цветки двугубые, темно-малиновые. Венчик 14—18 см длины, нижняя губа его с белыми волнистым рисунком. Чашечка зеленая, пятизубчатая. Плод — почти шаровидный темно-бурый орешек. Корневище длинное, ползучее, с клубневидными утолщениями на концах подземных побегов.

Вегетирует с конца апреля до октября. Цветет в июне — ав-

густе. Плоды созревают в июле — сентябре.

Пищевое использование. Клубневидные утолщения чистеца болотного и лесного употребляют-ся в пищу. Их едят отваренными как картофель или спаржу, запекают в тесте, включают в состав рагу, овощных супов. Впрок их солят, консервируют, маринуют и сушат. Из сухих и размолотых клубней готовят муку, которая используется для приготовления супов, соусов, подливок и для выпечки хлебо-булочных изделий.

Листья чистеца лекарственного используют для заварки, вместо чая. Чай из чистеца особенно полезен людям, страдающим катаром дыхательных путей и желудка.

Молодые побеги и листья чистеца лекарственного рекомендуются использовать в качестве приправы, как пряность.

Соцветия и листья чистеца лесного испытаны и одобрены как пряность, применяемая при обработке рыбы.

Сроки и способы заготовки. Клубни чистеца болотного и лесного собирают в конце сентября — в начале октября или весной, в апреле — мае. Хранят их в подвале или подполе при температуре 2°C, в деревянных ящиках. Молодые листья и побеги заготавливают до начала цветения растений.

ЧИСТЯК ВЕСЕННИЙ **ШЫСĂ КУРĂКĖ** *Ficaria Verna* Huds.

Многолетнее травянистое растение сем. лютиковых. Растет по всей республике во влажных лесах, по лесным опушкам, в кустарниках, по сырым луговинам, близ родников, в низинных местах. Образует довольно густые заросли.

Стебель 8—30 см длиной, лежащий или приподнимающийся, ветвистый, полый, снизу одет влагалищами листьев. Листья очередные, цельные. Нижние — длинночерешковые, округло-сердцевидные, более или менее мясистые. Стеблевые — с короткими черешками, треугольно-сердцевидные, тупогородчатые, голые, темно-зеленые, блестящие. Цветки до 3,5 см в диаметре, одиночные, правильные, золотисто-желтые. Чашечка состоит из 3 чашелистиков, венчик — из 6-12 лепестков. Плод — многоорешек. Орешки грушевидные, светло-желтые. Корни многочисленные, в виде клубневидных утолщений — шишек.

Вегетирует с апреля по июнь. Цветет с ранней весны до конца мая. Семена созревают в июле. Размножается семенами, клубеньками, а также выводковыми почками, образующимися в пазухах стеблевых листьев.

Пищевое использование. До отцветания чистяк ядовит. Он содержит анемоновую кислоту, однако при варке она полностью разрушается, и растение становится безвредным. Клубневидные утолщения чистяка содержат 14% крахмала, 9,7% сахара, 0,06% жира. Шишки можно употреблять в пищу вареными, тушеными и жареными. Молодые листья и стебли пригодны в качестве зеленой приправы для щей, супов, борщей. Из листьев, собранных по окончании цветения растений, готовят салаты. Нераспустившиеся цветочные бутоны чистяка, маринованные с гвоздикой, используют как каперсы. Из поджаренных клубеньков можно приготовить кофейный напиток.

Сроки и способы заготовки. Листья и стебли чистяка для варки заготавливают в апреле — мае, для салатов — после цветения растений, со второй

половины мая. Клубеньки собирают сразу после таяния снега, до начала вегетации растений, или в конце июня, после их увядания. Впрок клубеньки сушат, солят или маринуют.

ШАЛФЕЙ МУТОВЧАТЫЙ

КАЛЕКЛЁ ШУР КУРЪК

Salvia verticillata L.

Многолетнее травянистое растение сем. яснотковых. Встречается по сухим склонам, по полям как сорняк, на лугах, в кустарниках, в сосновых лесах, чаще на каменистой глинистой почве.

Стебель 25—30 см высотой, простой, реже ветвистый, четырехгранный, густо опушенный короткими волосками. Листья черешковые, яйцевидные или треугольно-яйцевидные, острые. Листовая пластинка по краям городчатая. Цветки по 20—40 штук собраны в мутовки. Венчик 10—11 см длиной, двугубый, фиолетовый или лиловый, реже белый. Чашечка 5—7 мм длины, 1 трубчато-колокольчатая, фиолетовая. Орешки 1,5—2 мм длины, 1—1,25 мм ширины, овальные, обратно-яйцевидные, тупо-трехгранные. Корневище 5—10 мм толщиной, ползучее, бурое.

Вегетирует с апреля по сентябрь. Цветет с июня по август. Семена созревают в августе — сентябре. Размножается семенами и вегетативным путем.

Пищевое использование. Надземная часть содержит очень ароматное эфирное масло. Листья используются как пряная приправа к жирным мясным блюдам, к сыру, ухе, к блюдам из дичи и домашней птицы, холодным мясным салатам. В Западной Европе и Средней Азии сухие листья применяются для ароматизации пива.

Сроки и способы заготовки.

Лучшим сроком уборки шалфейного листа считается период обростания семян. Надземную часть растений скашивают и раскладывают для просушки толстым слоем 40—50 см. При раскладке тонким слоем сырье теряет естественный цвет. Листья отделяют от стеблей после просушки путем обмолачивания. Хранят готовую продукцию в закрытых тюках.

Культура шалфея мутовчатого. Для выращивания шалфея необходим участок с высокоплодородной почвой, легкой по механическому составу. При весеннем посеве семян в грунт всходы появляются через 18—20 дней. Норма высева семян 8—10 г на 1 кв. м. Глубина заделки семян 3—4 см. Посев рядовой междурядьями 50—60 см. Уход за растениями состоит из прополки сорняков и рыхления междурядий на глубину 6—10 см. За вегетацию рыхления проводят 3—4 раза.

ЩАВЕЛЬ КИСЛЫЙ ЙУС КАШКАР

Rumex acetosa L.

Многолетнее травянистое растение сем. гречишных. В Чувашии широко распространено по увлажненным лугам, пастбищам, лесным полянам. Иногда культивируется на огородах как овощное растение.

Стебель до 1 м высотой, прямостоячий, бороздчатый, сочный. Нижние розеточные и стеблевые листья продолговатые или яйцевидно-продолговатые, при основании — стреловидные, на длинных черешках. Верхние листья ланцетовидные, сидячие. Цветки однополые, двудомные, розоватые, красноватые или желтоватые, собраны в узкую рыхлую метелку. У тычиночных цветков доли околоцветника

продолговато-овальные, опадающие, у пестичных — наружные доли отогнуты вниз, а внутренние — прямостоячие. Плод — трехгранный орешек, темно-коричневый, блестящий, 1,5 мм длиной и 1 мм толщиной. Корневище укороченное, с мочковатыми корнями.

Вегетирует с первой половины апреля по октябрь. Цветет в июне, семена созревают в августе. Размножается семенами и корневищами.

ЩАВЕЛЬ КОНСКИЙ УТ КАШКАР

Rumex confertus Willd.

Многолетнее травянистое растение сем. гречишных. Растет на лугах, полянах, опушках, по берегам водоемов. Встречается часто по всей республике.

Стебель 60—120 см высотой, прямой, бороздчатый, в верхней части ветвистый. Прикорневые листья длинночерешковые, яйцевидные или продолговато-треугольные, до 30 см длиной и до 15 см шириной. Стеблевые листья мельче. Цветки мелкие, невзрачные, обоеполые или однополые, но на одном растении, собраны в густое, узкоцилиндрическое соцветие. Плоды — трехгранные орешки, заключенные в листочки околоцветника. Корневище толстое, направленное вниз, с многочисленными мясистыми придаточными корнями.

Вегетирует с апреля по сентябрь. Цветет в июне. Семена созревают в августе. Размножается семенами и вегетативно.

ЩАВЕЛЬ КУРЧАВЫЙ КАТРА СУЛСАЛЛА УТ КАШКАР

Rumex crispus L.

Многолетнее травянистое растение сем. гречишных. Встреча-

ется как сорняк на лугах, окраинах полей, в садах и огородах, около жилья.

Стебель 50—120 см высотой, прямостоячий, бороздчатый, в верхней части ветвистый. Прикорневые и нижние стеблевые листья черешковые, продолговато-ланцетные, верхние — коротко-черешковые или сидячие, острые. Листовые пластинки 15—25 см длиной и 1,5 — 4 см шириной. Цветки обоеполые, в узкометельчатых соцветиях. Плод — трехгранный орешек. Корень стержневой, длинный.

Вегетирует с апреля до конца сентября. Цветет с июня по июль. Семена созревают в августе — сентябре. Размножается семенами и отрезками корней.

ЩАВЕЛЬ МАЛЫЙ.

ВЁТ КАШКАР УТИ

Rumex acetosella L.

Многолетнее травянистое растение сем. гречишных. Растет в разрезанных смешанных лесах, лесных лугах, по склонам, обрывам, на паровых полях и залежах, как сорняк в посевах.

Стебель 10—60 см высотой, почти от корня ветвящийся. Листья в прикорневой розетке длинночерешковые, стеблевые, почти сидячие. Листовые пластинки копьевидные. Цветки однополые, двудомные, в негустых кистях, образующих рыхлую метелку. Плод — семянка, трехгранная, блестящая, светло-коричневая, длиной меньше миллиметра. Корень длинный, образует корневые отпрыски.

Вегетирует с апреля по сентябрь. Цветет в мае — июне. Семена созревают в июле — августе. Размножается семенами и корневыми почками.

ЩАВЕЛЬ ПИРАМИДАЛЬНЫЙ ЙУЅ КАШКАР

Rumex thyrsoiflorus Fingerh.

Многолетнее травянистое растение сем. гречишных. Встречается часто по опушкам лесов, возвышениям заливных лугов.

Сходен с щавелем кислым. Отличается от него коротким стеблем (30 см длиной), вертикальным, толстым, длинным, разветвленным корнем и густыми пирамидальными соцветиями.

Вегетирует с апреля по август. Цветет в июне. Семена созревают в июле. Размножается семенами и корневищами.

Пищевое использование. Все описанные виды щавеля являются ценными пищевыми продуктами. Они содержат белковые вещества, витамины С, А. Молодые листья в свежем виде используют ранней весной как приправу для салатов, зеленых щей, супов, пюре, киселей, а также как начинку для пирогов.

Впрок молодые листья щавелей солят как капусту или сушат и хранят в бумажных пакетах. Зимой ими заправляют первые блюда.

Сроки и способы заготовки. К заготовке листьев приступают в начале мая и заканчивают в конце июня — начале июля.

Культура щавелей. На приусадебных участках или в садах рекомендуется разводить щавель кислый и пирамидальный. Для получения зелени будущей весной семена высевают в июне, заделывая их на глубину 2—3 см. Посев рядовой с междурядьями 20 см. Уход за посевами состоит из прореживания растений на 5—7 см друг от друга, подкормки растворами минеральных удобрений и навозной жижи, а также прополки и рыхления междурядий.

Выгонка щавеля. В зимнее время щавель на зелень можно

выгонять в теплое помещение. Для этого в начале октября с 3—4-летних кустов выкапывают корни и хранят их в подполе или в подвале при температуре от 0 до 3°C. Перед посадкой корни укорачивают до 12—15 см и высаживают в ящики, заполненные почвой на 17—20 см, раскладывая в бороздки глубиной 10—12 см на расстоянии 3—4 см друг от друга. Сверху их присыпают почвой, оставляя открытыми лишь верхушечные почки. Ящики ставят у окна. Уход за растениями — поддержание умеренно влажной почвы и температуры в помещении не ниже 16°C.

ЩЕТИННИК ЗЕЛЕНЬЙ СИМЕС ВИР КУРАКЕ

Setaria viridis (L.) Beauv.

Однолетнее травянистое растение сем. злаков. Встречается на полях, сорных местах, в садах и огородах, на пустырях, по берегам водоемов.

Стебель 10—60 см высотой, прямостоячий, приподнимающийся или лежачий, сверху, под соцветием, шершавый от волосков. Листья зеленые, линейно-ланцетные, с верхней стороны шероховатые, язычок реснитчатый. Соцветие густое, цилиндрическое, до 12 см длиной. Колоски 2,5 мм длиной, окруженные щетинками, превышающие колоски в 2—3 раза. Плод — зерновка, заключенная в гладкие цветковые чешуи.

Цветет в июне — июле. Семена созревают в августе. Размножается семенами.

ЩЕТИННИК СИЗЫЙ (ПРОСЯНКА) КАВАК ВИР КУРАКЕ

Setaria glauca (L.) Beauv.

Однолетнее травянистое растение

сем. злаков. Как сорняк встречается в посевах пропашных, реже яровых и озимых зерновых культур, а также льна.

Стебель 15—80 см высотой. Все растение сизовато-зеленое. Листья 1,2 см шириной, сверху шероховатые от рыжеватых или красноватых щетинок. Соцветие до 10 см, а колос до 3 мм длиной. Плод — зерновка, заключенная в поперечно-морщинистые цветковые чешуи.

Цветет в июле — августе. Семена созревают в августе — сентябре. Размножается семенами.

Пищевое использование. Из семян щетинников можно получить крупу, которая по питательности не уступает пшенице. Из муки, полученной из семян щетинников, пекут блины.

Сроки и способы заготовки. Уборку колосов щетинников проводят сразу после пожелтения, иначе неизбежны большие потери зерна. Семена очищают от цветочных чешуй на крупорушке или толкут их в ступе.

ЩИРИЦА ЗАПРОКИНУТАЯ ХУРА МАЯН

Amaranthus retroflexus L.

Однолетнее травянистое растение сем. амарантовых. Распространено по всей республике. Злостный сорняк, особенно пропашных культур, картофеля и овощей.

Стебель 20—100 см высотой, прямой, угловатый, с короткими волосками, ветвистый. Листья очередные, яйцевидные или продолговато-яйцевидные, туповатые, к основанию клиновидно-суженные, длинночерешковые, по краю слабоволнистые, с нижней стороны опушенные. Соцветие очень плотное, метельчатое-лопастное. Цветки мелкие, с

пятираздельным пленчатым околоцветником, однополые. Листочки околоцветника у мужских цветов продолговато-ланцетные, туповатые, у женских — продолговато-линейные, вверху расширенные. Каждый цветок имеет три пленчатых, шиловидно-остистых прицветника. Тычинок 5 (3), завязь с двумя-тремя рыльцами. Плод — овальная коробочка, открывающаяся поперечной щелью, с одним семенем. Семя чечевицеобразное, 1—1,1 мм длиной, 0,9—1 мм шириной, коричневатого-черного цвета, сильно блестящее, гладкое, весом около 1 мг. Число семян на одном растении достигает до 500000 и больше.

Всходы появляются в мае. Цветет в июле — августе. Семена созревают в августе — сентябре. Размножается только семенами.

Пищевое использование. Листья и молодые стебли этого растения издавна употребляются в пищу. В надземной части щирцы обнаружен витамин Е, его содержится здесь больше, чем в зародышах кукурузы. Молодые листья используют для салатов, супов, борщей, окрошек. Чтобы придать салату хороший вкус и остроту, к зелени щирцы добавляют листья кислицы, пастушьей сумки, щавеля и др. Молодые стебли, очищенные от кожицы, используют как спаржевую зелень, а также в качестве начинки для пирогов. Семена содержат до 70% крахмала, белки и жиры. Из очищенных от кожуры семян готовят каши, заправки для супов, гарниры к мясным и рыбным блюдам.

Сроки и способы заготовки. Молодые побеги и листья заготавливают в июне, семена — в августе — сентябре.

Культура щирцы. Щирцу запрокинутую можно возделывать как зеленую культуру на грядах

и получать продукцию через 40—60 дней после посева. Чтобы ускорить прорастание, перед посевом семена необходимо смешать с речным песком и перетереть ладонями. После такой обработки всхожесть и энергия прорастания семян намного повышаются.

ЯБЛОНЯ ЛЕСНАЯ, ДИКАЯ УЙ УЛМУЌСИ

Malus silvestris Mill.

Дерево или кустарник сем. розовых. Растет по всей республике близ опушек лесов, по склонам, на бросовых землях, иногда встречается в декоративных насаждениях.

Ствол до 10 м высотой, с ветвистой густой кроной. Ветки короткие, растопыренные, с колючками. Кора светло-бурая, чешуйчатая. Почка голые, сероволочные. Листья широкие, почти округлые, заостренные, по краю пильчатые, 4—10 см длиной, 3—6 см шириной, сверху темно-зеленые, снизу серозеленые, опушенные. Цветки белые или розовые, на длинных цветоносах, собраны в щитки по 3—5 штук. Плоды — яблоки, мелкие, от 1 до 3 см в диаметре, шаровидные или продолговатые, зеленые, желто-белые с румянцем или красные. Мякоть бледно-желтоватая или беловатая.

Вегетирует с мая по октябрь. Цветет в мае — июне. Плоды созревают в сентябре. В естественных условиях яблоня дикая размножается семенами и пневой порослью.

Пищевое использование. Плоды дикой яблони содержат сахара, яблочную, лимонную и другие кислоты, пектин, дубильные вещества, витамины С, А, В₁ и В₂. Дикие яблони служат отличным сырьем для пригото-

ления компотов, джема, повидла, варенья, мармелада, пастилы, пюре, яблочного теста, кваса, соков, сиропа, экстракта, эссенции и т. п. Из листьев готовят чайный напиток. В пищевой промышленности сок из дикорастущих яблук ценится за высокое содержание органических кислот и пектина.

Сроки и способы заготовки. Собирают дикие яблоки в конце сентября, в стадии полной спелости, стряхивая на полотнище. Хранят их в решетчатых ящиках в подвалах, подполах и других помещениях при температуре около 0°C.

ЯРУТКА ПОЛЕВАЯ УКСА КУРЯКЕ

Thlaspi arvense L.

Однолетнее травянистое растение сем. крестоцветных. Встречается по всей республике как сорняк яровых посевов, особенно пропашных культур. Растет на суходольных лугах, пустырях, залежах.

Стебель 15—50 см высотой, до 4 мм толщиной, бороздчатый или ребристый, плотный, простой или ветвистый. Листья более или менее мясистые, нижние — черешковые, продолговато-эллиптические, остальные — сидячие, продолговато-ланцетные, со стреловидным основанием. Цветки белые мелкие, лепестки 3—3,5 мм длиной. Чашелистики яйцевидные, вдвое короче лепестков.

Плод — стручок, 12—18 мм длиной, овальный или несколько удлинённый, с крылатыми створками. Семена яйцевидные, плоские, темно-вишневые или коричневые, 2 мм в диаметре. Корень стержневой, беловатый.

Цветет с мая по октябрь. Дает несколько поколений растений. Размножается семенами.

Пищевое использование. Листья ярутки содержат витамины С, В, белки, жиры и углеводы. Молодые листья и сочные стебли используют для салатов, шей, пюре и начинки для пирогов.

Сроки и способы заготовки. Листья и побеги ярутки заготавливают с мая по сентябрь. Впрок их лучше солить или консервировать в виде пюре.

ЯСЕНЬ ВЫСОКИЙ КАВРЯС

Fraxinus excelsior L.

Дерево сем. маслинных. Растет в широколиственных и смешанных лесах, на влажной плодородной почве.

Стебель 30—35 м высотой, стройный, ровный, покрыт темно-серой корой. Почка супротивные, черные. Листья супротивные, сложные, непарно-перистые, 20—35 см длиной, состоят из 9—13 продолговато-заостренных листочков. Цветки обоеполые и однополые, малозаметные, собраны в свечеобразные метелки. Плод — крылатка, плоская, эллиптическая. Семя плоское, широкое.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет в апреле — мае. Плодоносить начинает в возрасте 20—25 лет.

Пищевое использование. Незрелые плоды солят или маринуют и едят как острую приправу. По вкусу они напоминают маринованные грецкие орехи. Листья кладут в чайные смеси.

ЯСНОТКА БЕЛАЯ ШУРА ЯВАНЧАК КУРЯК

Zamium album L.

Многолетнее травянистое растение сем. губоцветных. Растет как сорняк на огородах, в са-

дах, около жилья, среди кустарников.

Стебель 20—100 см высотой, прямостоячий, полый, четырехгранный, опушенный редкими светлыми волосками. Листья супротивные, длинночерешковые, сердцевидные или яйцевидные, по краю пильчатые. Цветки белые или желтовато-белые, многочисленные, неправильные, с пятизубчатой зеленой чашечкой, расположены в пазушных мутовках по 6—12. Венчик двугубый, 20—25 мм длиной. Тычинок 4, с фиолетовыми пыльниками. Пестик 1. Плод — орешек, удлинено-яйцевидный, трехгранный, темно-серый, 3 — 3,2 мм длиной. Корневище длинное, ползучее, до 150 см длины.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет с конца мая до середины июня. Плоды созревают с июля по сентябрь. Размножение семенное и вегетативное.

ЯСНОТКА КРАПЧАТАЯ УЛА ЯСНОТКА

Lamium maculatum (L.) L.

Многолетнее травянистое растение сем. губоцветных. Встречается преимущественно в листовенных лесах, среди кустарников, по сырым местам, берегам рек, ручьев, болот.

Стебель 20—60 см длиной, полый, с ползучими побегами, укореняющийся, покрыт редкими волосками. Листья черешковые, яйцевидно-сердцевидные, острые, зазубренные или двояко-пильчатые, обычно зеленые, иногда с белыми пятнами. Цветки по 6—12 в пазухах листьев. Венчик 20—30 мм длиной, розовато-пурпуровый, с согнутой трубкой, внутри нее имеется волосистое кольцо. Нижняя губа с темными крапинками. Плоды — орешки, трехгранные, бурые. Корневище с короткими подземными побегами.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет в мае — июне, иногда до глубокой осени. Семена созревают в июле — августе. Размножение семенное и вегетативное.

ЯСНОТКА ПУРПУРОВАЯ ТЁКСЁМ ХЁРЛЁ ЯСНОТКА

Lamium purpureum L.

Однолетнее или двулетнее травянистое растение сем. губоцветных. Встречается как сорное на полях, в огородах, садах, реже на лугах и в кустарниках.

Стебель 8—30 см высотой, разветвленный, в верхней части коротко-волосистый. Нижние листья мелкие, длинночерешковые, с округло-яйцевидной пластинкой, средние — с сердцевидно-яйцевидной, по краю выемчатой пластинкой, 2,5—3 см длиной, 0,6—2,5 см шириной, прицветные листья короткочерешковые, сердцевидно-яйцевидные, зазубренно-зубчатые, 0,4 см длиной, 0,5—3 см шириной. Соцветия — 6—10-цветковые мутовки. Венчик светло-пурпуровый до 15 мм длины, трубка венчика у зева расширенная, с волосистым кольцом внутри. Чашечка трубчато-колокольчатая с ланцетовидными зубцами. Плоды — орешки, трехгранно-овальные.

Цветет в мае-августе. Семена созревают в августе-сентябре. Размножается семенами.

Пищевое использование. Молодые побеги и листья ясноток содержат витамины С, А. Используются как овощи для приготовления салатов, супов, борщей, как гарнир ко вторым блюдам. Зелень ясноток вкусна и питательна. Корни ясноток белой и крапчатой употребляют в пищу как спаржу. Впрок молодую зелень маринуют и квасят как капусту и используют как приправу к салатам и другим блюдам.

Сроки и способы заготовки. Молодую зелень ясноток для использования в свежем виде, а также для соления и маринования собирают с весны до начала цветения растений.

ПИЩЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ КУЛЬТИВИРУЕМЫХ ДЕКОРАТИВНЫХ РАСТЕНИЙ

БАДАН ТОЛСТОЛИСТНЫЙ
ХУЛАН СУЛСАЛЛА БАДАН
Bergenia crassifolia (L.) Fritsch.

Многолетнее травянистое растение сем. камнеломковых. Родина — юг Сибири. В Чувашии разводится в парках и цветниках.

Цветочный стебель 6—30 см высотой, толстый, безлистный. Листья черешковые, округлые, до 30 см в диаметре, кожистые, темно-зеленые, голые, собраны в густой розетке. Они очень морозостойки и 2—3 года зимуют под снегом. Цветки пятичленные, колокольчатые, с лилово-розовыми венчиками собраны в густые метельчато-щитковые верхушечные соцветия. Плоды — многосемянные коробочки, с двумя расходящимися лопастями. Корневище ползучее, до 1 м длиной и до 3 см толщиной, покрытое многочисленными шнуровидными корешками.

Молодые листья отрастают в мае. Цветет с апреля по июнь. Семена созревают в июле — августе. Размножение вегетативное и семенное.

Пищевое использование. Из перезимовавших и почерневших листьев бадана готовят напиток приятного вкуса и запаха. В Сибири его называют «чигирский

или монгольский» чай. Этот чай отлично утоляет жажду, обладает общеукрепляющим действием и регулирует обмен веществ. Богатые крахмалом корневища бадана после длительного вымачивания в воде (для удаления дубильных веществ), употребляются в пищу.

Сроки и способы заготовки. Почерневшие листья собирают по мере появления их на плантации. Корневища выкапывают осенью или ранней весной до начала вегетации растений.

Культура бадана толстолистного. Опыты разведения этого растения, проведенные в 30—40 годах в Шумерлинском районе, показали, что бадан в культуре неприхотлив, хорошо растет на солнечных местах и в тени, быстро разрастается. Размножать его лучше отрезками корневищ или делением кустов.

БАРБАРИС ОБЫКНОВЕННЫЙ БАРБАРИС

Berberis Vulgaris L.

Кустарник сем. барбарисовых. Растет на сухих каменистых склонах, в поймах рек, предпочитает известковые почвы. Культивируется как декоративное в садах и парках. Иногда дичает.

Куст 1—2,5 м высотой, сильно ветвистый, колючий. Побеги гладкие, ребристые, вначале желтоватые, потом серые. Листья до 4 см длины, до 2 см ширины, очередные, эллиптические, обратно-яйцевидные, по краям равномерно-зубчатые. Цветки обоеполые, шестичленные, собраны в кистевидные соцветия. Чашелистики желтые. Лепестки желтые с оранжевым нектарником при основании. Плод — дусемянная продолговатая красная ягода, до 12 мм длиной. Семена темно-коричневые, яйцевидные.

Вегетирует с апреля по ок-

тябрь. Цветет в мае. Плоды созревают в августе — сентябре. Размножается семенами. Зимует хорошо.

Пищевое использование. В плодах содержится до 5% сахаров, 6—7% яблочной кислоты. Из свежих плодов готовят соки, компоты, кисели, сироп, квас, варенье, мармелад, джем, мусс, фруктовые напитки, кондитерские изделия. Свежие и сушеные ягоды, обладающие кислым вкусом, кладут в щи и борщи вместо щавеля, и как приправу — в супы. Из свежих плодов готовится приправа типа столового уксуса. Высушенные и измельченные плоды употребляют как острую приправу к мясным, рыбным и овощным блюдам. Порошок из барбарисовых плодов кладут в компоты, кисели и кондитерские изделия. Впрок плоды можно мариновать и солить. Листья содержат до 120 мг% аскорбиновой кислоты. Молодые листья кладут в салаты, супы и щи. Сушеные листья используются для приготовления чайной смеси.

Сроки и способы заготовки. Листья для салатов и других блюд, а также для чайных смесей собирают в июне во время цветения растений. Плоды заготавливают в августе в период неполной спелости, так как спелые они легко раздавливаются. Для домашнего хранения плоды можно пересыпать сахаром и поставить в прохладное место. Сушеные плоды лучше хранить в плотно закрытой посуде.

БУЗИНА ЧЕРНАЯ ХУРА УЛПУТ СЫРЛИ *Sambucus nigra L.*

Кустарник или небольшое деревце сем. жимолостных. Распространен в Центральной Рос-

сии, Белоруссии, на Кавказе. В Чувашии изредка применяется в озеленении.

Стволик до 6 м высотой, покрыт продольно-трещиноватой, пепельно-серой корой. Листья супротивные, до 30 см длиной, непарноперистые, из 3—7 листочков. Листочки продолговато-яйцевидные, по краю неравнопильчатые. Цветки желтовато-белые, сидячие или на цветоножках, собраны в зонтиковидное соцветие. Чашечка пятизубчатая. Венчик из пяти лепестков. Плоды — ягодообразные костянки, черные или черно-лиловые, с четырьмя косточками.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет в мае — июне. Плоды созревают в августе — сентябре. Размножается семенами и отпрысками.

Пищевое использование. Из цветков этого растения варят варенье. Молодые соцветия в качестве душистой и вкусовой приправы кладут в тесто при выпечке печенья. Они придают ему аромат горького миндаля. Из зрелых плодов варят варенье, желе, мармелад, повидло, кисели, делают начинку для пирогов, уксус, мусс, суррогат чая и кофе. Сок из плодов используется для окрашивания кондитерских изделий, различных напитков и вин.

Культура бузины черной. Семена этого растения сеять лучше весной, но для этого необходимо их стратифицировать сразу после сбора и до посева. В январе или феврале запескованные семена следует закопать под снег. Норма высева 2,5 г на погонный метр, глубина заделки 1—1,5 см. Всходы бузины хорошо переносят пересадку. Сеянцы начинают плодоносить с 3—4-летнего возраста. Зимостойкость бузины удовлетворительная, но в сильные морозы возможно подмерзание одностебельных побегов.

ГОРЕЦ САХАЛИНСКИЙ
САХАЛИН ГОРЕЦЁ
Polygonum sachalinense Fr.
Schmidt.

Многолетнее травянистое растение сем. гречишных. Распространено в юго-западной части о. Сахалина. В Чувашии разводится как декоративное.

Стебель 200—300 см высотой, до 3—3,5 см в диаметре, матово-зеленый или бурый, полый, узловатый, голый. Листья очередные, короткочерешковые, крупные, до 30 см длиной, до 20 см шириной, овально-продолговатые, с сердцевидным или округлым основанием, с волнистым краем. Цветки мелкие, беловато-розовые, собранные в метелки в пазухах верхних листьев. Плод — трехгранный орешек, темно-бурый, блестящий, остроколючный. Корневище 1—2 см толщины, узловатое, с длинными подземными побегами.

Вегетирует с апреля до середины октября. Цветет в августе. В Чувашии семян не образует. Размножение семенное и вегетативное (отрезками корневищ, черенками).

Пищевое использование. Молодые листья жителями Сахалина употребляются в пищу в свежем и вареном виде (Медведев П. Ф., 1957).

ЖИВУЧКА ПОЛЗУЧАЯ
ЧАСЛАНКА ЧЁР КУРАК
Ajuga reptans L.

Многолетнее травянистое растение сем. губоцветных. В Чувашии в природных условиях растет в тенистых лесах, на полянах, в долинах рек. Культивируется как декоративное в садах и парках.

Стебель 10—35 см высотой, прямостоячий, простой, четырехгранный, опушенный. Листья в

прикорневой розетке длинночерешковые, стеблевые — супротивные или очередные, короткочерешковые или сидячие, голые. Цветки собраны в ложные мутовки по 2—4 в пазухах прицветных синеватых листьев. Венчик синий, голубой, реже розовый или белый, двугубый. Чашечка пятизубчатая. Плоды — орешки.

Вегетирует с конца апреля по октябрь. Цветет в мае — июне. В нашей республике не плодоносит. Размножается подземными укореняющимися столонами, образующимися в прикорневой розетке.

Пищевое использование. Молодые побеги и листья используются для салатов и супов.

ЖИМОЛОСТЬ СЪЕДОБНАЯ
СИМЕЛЛИ УШ

Lonicera edulis Furcz ex Freyn

Кустарник сем. жимолостных. Распространен в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. В Чувашии культивируется на приусадебных участках и садах.

Стволик куста до 1,5 м высотой, с бурой и желтовато-бурой корой, отслаивающейся на старых стволиках узкими полосками. Листья супротивные, продолговатые или ланцетные, темно-зеленые, 1,5—6 см длиной, 0,6—2 см шириной, с короткими черешками. Цветки желтоватые, поникающие, расположены в пазухах листьев. Плоды — ягоды, черные с интенсивным сизоголубым налетом. Семена эллипсоидальные, плоские, светло-коричневые до 2 мм длиной и шириной.

Вегетирует с апреля по сентябрь. Цветет в мае — июне. Плоды созревают в июне — июле. Размножается семенами, весенними зелеными черенками. Морозостойкий вид, весьма пер-

спективен для культуры в Чувашии.

Пищевое использование. Сочные ягоды с горьковатым привкусом содержат витамины С и Р, около 1% органических кислот и 4,5% сахара. Они используются для киселей, компота, желе, сока, сиропа, варенья и безалкогольных напитков. Сушеные ягоды — хороший компонент для сухофруктовой смеси.

ИРГА КОЛОСИСТАЯ
ПУЧАХЛӐ ИРГА
Amelanchier spicata (Lam.)
С.Коч

Многоствольный кустарник или деревце сем. розовых. Родина — Сев. Америка. В Чувашии встречается редко, культивируется как декоративное. Легко дичает.

Стволик до 7 м высоты, с серовато-коричневой корой. Крона плотная. Листья эллиптические, реже яйцевидные, до 4 см длиной, по краю зубчатые. Цветки белые, до 1,5 см в диаметре, собраны в густые щитковидные кисти. Чашелистики продолговато-треугольные, острые. Плоды яблокообразные, до 0,8 см в диаметре, сочные, спелые — черные с сизым налетом. Семена до 5,5 мм длины, 2,5 мм ширины серповидно-изогнутые.

Цветет в мае. Плоды созревают в июле — августе. Размножение семенное и вегетативное.

ИРГА КРУГЛОЛИСТНАЯ
САВРАКА СУЛӐАЛӐ ИРГА
Amelanchier rotundifolia (Lam.)
Dum.-Cours.

Кустарник или деревце сем. розовых. В диком виде растет на Кавказе и в Крыму. В Чувашии культивируется как декоративное.

Стволик 2—4 м высотой, пря-

мостоячий. Молодые побеги беловато-войлочные, с возрастом становятся голыми, блестящими, пурпурно-коричневыми. Листья яйцевидные или эллиптические, 3—4 см длиной, с округлым основанием. Цветки кремово-белые, собраны в щитковидные кисти. Чашелистики треугольно-ланцетные, заостренные. Плоды ягодовидные, вначале красные, зрелые — черные с сизым налетом. Семена серповидно-изогнутые, блестящие.

Цветет в мае. Плоды созревают в августе. Размножение семенное и вегетативное.

Пищевое использование. В плодах обеих видов ирги содержится до 12% сахаров, около 1% органических кислот и витамины С и В, а также провитамин А. Их едят свежими, готовят из них кисели, компоты, перерабатывают на варенье, пастилу. Сушеные плоды входят в состав смеси сухофруктов. Из сушеных плодов можно получить темно-красную краску для окраски пищевых продуктов и напитков.

Культура ирги. Семена сеют под зиму или ранней весной. При весеннем посеве семена стратифицируют во влажном песке при температуре 3—5°C в течение 100 дней. Норма высева 0,7—1 г на погонный метр. Глубина заделки семян 1—3 см.

ИССОП ЛЕКАРСТВЕННЫЙ
ЭМЕЛӐ ИССОП
Hyssopus officinalis L.

Полукустарник сем. губоцветных. Встречается на Кавказе, в Сибири и Средней Азии. В Чувашии возделывается на приусадебных участках как декоративное и лекарственное растение.

Стебель 20—80 см высотой, четырехгранный, ветвистый, с одревесневшим основанием и деревянистым стержневым корнем.

Листья супротивные, ланцетные или ланцетно-линейные, 2—4 см длиной, 0,5—1 см шириной, почти сидячие, края листьев слегка завернуты. Цветки собраны в пазухах верхних листьев, образуя одностороннее соцветие. Чашечка пятизубчатая. Венчик голубой, реже белый или розовый. Плод состоит из 4 голых орешков. Орешки неясно трехгранные, около 2,5 мм длиной.

Вегетирует с апреля по сентябрь. Цветет с половины июля по сентябрь. Плоды созревают в сентябре. Размножается семенами, стеблевыми черенками и делением кустов.

Пищевое использование. Свежие и сушеные листья и цветки имеют приятный аромат и горьковато-пряный вкус. Их используют как приправу, добавляя к салатам, мясным и овощным блюдам. Особенно желательно класть иссоп в блюда из гороха, бобов и фасоли, для улучшения вкуса и запаха. Надземную часть иссопа используют также при засолке огурцов, помидоров и яблок. Как пряно-вкусовое растение иссоп представляет большой интерес для консервной промышленности, особенно при обработке рыбы.

Сроки и способы заготовки. Надземная часть иссопа собирается в период цветения растений. Ее срезают ножницами или ножом и сушат в тени, раскладывая тонким слоем. Сухое сырье хранят в хорошо закупоренной таре. При использовании свежей зелени в качестве приправы растения срезают по мере необходимости в течение всего лета.

КАЛЕНДУЛА ЛЕКАРСТВЕННАЯ
ЧЁРНЕ КУРАКЕ.
СИПЛЁ КАЛЕНДУЛА
Calendula officinalis L.

Однолетнее травянистое расте-

ние сем. сложноцветных. В диком виде встречается в средиземноморских странах. В Чувашии культивируется в садах, парках, газонах, скверах как декоративное.

Стебель 30—70 см высотой, толстый, ребристый, прямостоячий, покрытый жесткими волосками, часто ветвистый от основания. Листья очередные, простые, продолговатые или продолговато-ланцетные, нижние — черешковые, верхние — сидячие, стеблеобъемлющие. Цветки в крупных верхушечных корзинках до 5 см в диаметре, однодвухцветные, кремовой, желтой или оранжевой окраски. Плоды — согнутые семянки, до 1,5 см длиной.

При весеннем посеве всходы появляются через 8—14 дней. Цветет с начала июля до конца августа. Семена созревают в августе — сентябре. Размножается семенами.

Пищевое использование. Язычковые цветки календулы употребляются в качестве приправы к салатам, супам, в качестве гарнира к тушеным блюдам. Кроме того, они используются для ароматизации и окраски сыра, сливочного масла и других пищевых жиров.

Сроки и способы заготовки. Соцветия календулы срезают в период массового цветения растений. Систематическое удаление корзинок благоприятствует повышению урожая цветков. Сушат соцветия в тени в течение 5—7 дней. Сырье хранят в хорошо закупоренной посуде.

КАРАГАНА ДРЕВОВИДНАЯ
САРА АКАЦИ
Saragana arborescens Lam.

Кустарник сем. бобовых. Родина — леса Сибири и МНР. В Чувашии разводится в лесах, на

лесополосах, в садах и парках, около домов, легко дичает.

Стволик 2—5 м высотой, прямостоячий, с гладкой оливково-зеленой блестящей корой. Молодые побеги гранистые, зеленоватые. Листья парноперистые, состоят из 4—8 пар широко-продолговатых, эллиптических или яйцевидных листочков. Цветки желтые, собраны в пучки по 2—5, реже одиночные, на длинных цветоножках. Плоды — бобы, узкоцилиндрические, 3—5 см длиной, бурые, створки бобов при вскрывании скручиваются. Семена удлинненно-шаровидные, 4 — 5 мм длиной, светло- или темнокоричневые, блестящие.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет в конце мая. Семена созревают в конце июля. Размножается семенами.

Пищевое использование. Листья караганы содержат 285 — 400 мг% витамина С и 39 мг% каротина и могут служить источником для получения витаминных препаратов. Еще с середины прошлого столетия люди используют в пищу полураспустившиеся бутоны, зрелые и недозрелые плоды этого растения. Бутоны квасят или маринуют, а затем готовят из них салаты, соусы, гарниры для вторых блюд.

Недозрелые плоды употребляют в свежем виде как зелень для супов и приправ к различным блюдам наравне с фасолью. Зрелые семена, поджаренные и размолотые в порошок, употребляются в качестве заменителя кофе.

Сроки и способы заготовки. Сбор бутонов для квашения и маринования производится в мае. Незрелые плоды заготавливают по мере надобности в июне. Уборка зрелых плодов производится в июле, в начале их созревания. С уборкой плодов нельзя запаздывать, так как

при полном созревании бобы начнут раскрываться и разбрасывать семена.

ЛИСТВЕННИЦА СИБИРСКАЯ ЇЕПЕР ЛИСТВЕННИЦИ *Larix sibirica* Ledeb.

Дерево сем. сосновых. Распространено на севере Европейской части страны и в Сибири. В Чувашии культивируется в садах и лесных посадках, в придорожных полосах.

Ствол до 40 м высотой, с буровато-серой корой и с широко-овальной кроной. Листья (хвоя) 2—5 см длиной и около 1 мм шириной, в пучках по 20—40 штук. В отличие от других хвойных пород лиственница листопадное дерево, осенью сбрасывает хвою. Мужские шишки 5—10 мм длиной, почти шаровидные, желтые. Женские (семенные) шишки 2—4 см длиной, светло-бурые. Семена 4—5 мм длиной, желтоватые, с хорошо развитыми крылышками.

Вегетирует с мая по октябрь. Опыление происходит в мае. Семена созревают в октябре. Размножается семенами, черенками и отводками.

Пищевое использование. Хвоя лиственницы содержит более 325 мг% аскорбиновой кислоты. Она обладает приятным кисловатым и чуть смолистым вкусом. Для обеспечения организма витамином С ее можно употреблять в пищу в свежем виде или в виде водного настоя.

ЛОХ УЗКОЛИСТНЫЙ АНСАР СЇЛСЇЛЛЇ ЛОХ *Elaeagnus angustifolia* L.

Кустарник или небольшое дерево сем. лоховых. Встречается в южных районах Европейской части страны, на Кавказе, Ка-

захстане и Средней Азии. В Чувашии используется в озеленении.

Стволик 3—7 м высотой, иногда с колючками. Молодые побеги серебристые, остальные серые, красно-бурые или темно-бурые. Листья простые, ланцетные, 3—8 см длиной, с обеих сторон серебристо-серые. Цветки обоеполые, оранжево-желтые, собраны по 1—3 в пазухах листьев. Околоцветник простой, четырехчленный. Плод — овальная, редко шаровидная костянка 8—10 мм длиной, 4—5 мм в диаметре, с одним семенем, покрытая серебристыми чешуйками.

Вегетирует с мая по октябрь. Цветет в мае — июне. Плоды созревают в сентябре. Размножается семенами, черенками и отводками.

Пищевое использование. Плоды лоха сладкие, они содержат более 40% сахаров, более 10% белка, соли калия и фосфора. Едят их свежими, варят из них компоты, кисели. Высушенные плоды размалывают в тонкий порошок, который добавляют в пшеничную муку при выпечке хлеба или домашних мучных изделий. Примесь порошка к муке придает своеобразный вкус лепешкам и пряникам. Порошок лоха кладут также в каши, супы и другие блюда, варят из него кисели. Из косточек плодов можно приготовить суррогат кофе.

Сроки и способы заготовки. Плоды лоха для переработки заготавливают в сентябре — октябре. Они хорошо сохраняются в свежем виде длительное время.

ЛУК МЕДВЕЖИЙ. ЧЕРЕМША УПА СУХАНЁ *Allium ursinum* L.

Многолетнее травянистое растение сем. луковых. Встречается

в широколиственных лесах Европейской части страны и на Кавказе. В Чувашии культивируется любителями на приусадебных участках.

Стебель 15—40 см высотой, прямой, трехгранный. Листьев два. Они продолговато-ланцетные, 3—5 см шириной, суженные в черешок. Цветки белоснежные, собраны в полушаровидный, немногочетковый зонтик, 9—12 см длиной. Плод — коробочка, округлая, с тремя глубокими бороздками. Семена черные, около 3 мм длиной. Луковица удлинённая, около 1 см толщины.

Вегетирует с апреля до середины июля. Цветет в июне. Плоды созревают в конце июня. Размножение семенное и луковичками. При посеве в грунт в июле всходы появляются осенью следующего года.

Пищевое использование. В пищу используются все части растения. Из свежего лука готовят салаты, винегреты. Медвежий лук повышает аппетит, увеличивает секрецию пищеварительных желез, усиливает моторную функцию желудка. Для длительного хранения лук солят, маринуют, консервируют или сушат.

МАРГАРИТКА МНОГОЛЕТНЯЯ МАРГАРИТКА *Bellis Perennis* L.

Многолетнее травянистое растение сем. сложноцветных. Родина — Западная Европа, Малая Азия. В Чувашии разводится как декоративное. Легко дичает.

Цветоносный стебель 10—20 см высотой, безлистный, густошестинисто-опушенный. Все листья в прикорневой розетке лопатчатые или продолговато-лопатчатые, по краю зубчатые. Цветки в корзинках диаметром 1,5—3 см;

краевые цветки ложноязычковые, женские — белые или розовые, срединные — трубчатые, обоополые, желтые. Плоды — сплюснутые желтые семанки без хохолка, 0,5 мм длины. Корневище короткое, часто ветвистое.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет с мая по сентябрь. Семена созревают с июня по октябрь. Размножается семенами и делением кустов.

Пищевое использование. Листья маргаритки содержат много витамина С и обладают приятным запахом. Их используют для приготовления салатов и травяных супов.

МЕЛИССА ЛЕКАРСТВЕННАЯ ЭМЕЛ КУРАКЕ МЕЛИССА *Melissa officinalis L.*

Многолетнее травянистое растение сем. губоцветных. Распространено в южных районах Европейской части страны и Сибири, на Кавказе и Средней Азии. Культивируемое, но легко дичающее.

Стебель 30—60 см высотой, прямостоячий, четырехгранный, опушенный короткими волосами. Листья черешковые, супротивные, сердцевидно-яйцевидные, городчато-пильчатые, мягко опушенные. Цветки собраны в ложные кольца (мутовки) в пазухах верхних листьев по 6—12 штук. Венчик двугубый, синевато-белый, розовый или желтовато-белый. Чашечка двугубая, с пятью шиловидными зубцами. Плод состоит из четырех орешков. Орешки яйцевидные, светло-бурые.

Вегетирует с апреля по октябрь. Цветет в июне — августе. Плоды созревают в сентябре. Размножение семенное и вегетативное.

Пищевое использование. Все растение имеет сильный и приятный запах. Листья и молодые

побеги используются как пряность в свежем и сушеном виде. Их добавляют к салатам, супам, мясным, рыбным и грибным блюдам. Применяют их и для одушки чая, уксуса, компота, морса и различных напитков, добавляют при засолке огурцов, помидоров. Настой молодых листьев и побегов в охлажденной кипяченой воде возбуждает аппетит и улучшает деятельность органов пищеварения. В целях сохранения аромата Melissa кипятить не рекомендуется.

Сроки и способы заготовки. Сбор наземной части Melissa производится до начала цветения. Сушить ее необходимо быстро в тени на сквозняке. Хранить готовое сырье следует в плотно закрытой таре.

Культура Melissa. Зимостойкость Melissa лекарственной слабая, поэтому в условиях Чувашии ее лучше возделывать как однолетнюю культуру. Размножать ее следует рассадой, выращенной в течение 30—40 дней в парниках, рассадниках или в комнате на подоконнике. В грунт растения высаживают в рядки на 30 см друг от друга. Расстояние между рядками оставляют 60—70 см.

НАСТУРЦИЯ БОЛЬШАЯ НАСТУРЦИЯ

Tropaeolum maius L.

Однолетнее травянистое растение сем. настурциевых. Родина — Центральная Америка. В нашей стране разводится как декоративное.

Стебель от 25 до 200 см длиной, прямой или плетевидный, мясистый, сочный, сильно ветвистый. Листья очередные, длинночерешковые, с округлыми шитовидными пластинками. Цветки пазушные, крупные, до 5 см

в диаметре, простые и махровые. Околоцветник двойной. Чашечка из пяти чашелистиков. Венчик пятилепестковый. Окраска венчика у разных сортов может быть кремовая, желтая, оранжевая, красная, темно-вишневая и пурпурная. Плод — трехядерная зерновка.

Цветение начинается через 50—60 дней после посева и продолжается до осенних заморозков. Созревание плодов начинается в конце августа — сентябре. Размножается семенами.

Пищевое использование. Молодые листья, цветочные почки, недозрелые семена настурции отличаются острым вкусом. Их можно употреблять свежими и сушеными в качестве приправы к салатам, мясным, овощным и яичным блюдам. Распустившиеся цветки идут на приготовление гарнира. Цветочные почки и незрелые плоды маринуют с уксусом и уксусом.

Культура настурции. Семена высевают в грунт гнездами по 3 — 4 семени в гнездо. Расстояние между гнездами 25х30 или 30х40 сантиметров. Уход за посевами: прополка, подкормка растений и рыхление междурядий.

РЕЗЕДА ЖЕЛТАЯ **SARPA РЕЗЕДА** *Reseda lutea* L.

Однолетнее или многолетнее травянистое растение сем. резедовых. Распространено в южной половине Европейской части страны, на юге Зап. Сибири и Средней Азии. Повсеместно разводится в цветниках.

Стебель 30—80 см высотой, восходящий, ребристый, разветвленный, опушенный. Листья 3—5-раздельные, линейные, нижние часто цельные. Цветки мелкие, зеленовато-желтые, соб-

раны в кисть. Плод — коробочка, яйцевидно-продолговатая, трехгранная. Семена до 6 мм длиной, черные, блестящие.

Цветет с мая по октябрь. Плоды созревают в августе. Размножается семенами.

Пищевое использование. Молодые стебли, листья и корни резеды обладают приятным горьким запахом и используются как приправа к различным блюдам.

Культура резеды. Семена высеваются рано весной (в конце апреля — начале мая). Посев рядовой. Расстояние между рядами 20 — 25 см. Всходы прореживают на 15—20 см друг от друга. Резеда хорошо отзывается на подкормку и удобрения.

СЛИВА КОЛЮЧАЯ **ТЕРН. КАВАК ЧИЕ** *Prunus spinosa* L.

Кустарник или небольшое деревце сем. розовых. Растет преимущественно в Европейской части страны, на Кавказе, в Зап. Сибири. В Чувашии разводится любителями-садоводами на приусадебных участках и в садах. Легко дичает.

Стволик 1—2,5 м высотой, с колючими ветвями. Ветви в молодом возрасте желтовато- или красновато-бурые или коричневые, усеяны мелкими светлыми точками. Листья широколанцетные или эллиптические, с клиновидным основанием, городчатопильчатые, матовые. Цветки белые. Венчик 0,8—1,5 см в диаметре. Плод — шаровидная или удлинённая костянка, 1,2—1,5 см длиной, черно-синяя, с голубым налетом. Косточка не отделяется от мякоти.

Цветет в апреле — мае, до появления листьев. Плоды созревают в июле — августе. Размножается семенами.

Пищевое использование. Плоды терна кисло-сладкие, содержат 6—8% сахаров, 70—80 мг% аскорбиновой кислоты и 20 мг% каротина. Обычно их собирают после первых заморозков. Используют для приготовления сиропов, кваса, экстракта, уксуса, кондитерских изделий, иногда добавляют в супы в качестве приправы. Плоды терна можно мариновать и употреблять вместо маслин. Из поджаренных ядрышек, извлеченных из костянок, можно приготовить суррогат кофе. Листья используют как суррогат чая. Впрок плоды колючей сливы заготавливаются сушеными или маринованными.

ТОПИНАМБУР ТОПИНАМБУР

Helianthus tuberosus L.

Клубненосное травянистое растение сем. сложноцветных. Происходит из Северной Америки. В Чувашии культивируется как декоративное.

Стебель 100—30 см высотой, прямой, вверху ветвистый, хорошо облиственный, шершавый. Листья черешковые, жестковолосистые, крупные, яйцевидные, с тремя продольными жилками, нижние — супротивные, верхние — удлинённые, очередные. Соцветие — многоцветковая корзинка, 7—11 см в диаметре. Корневая система мощная, глубокая. Растение образует подземные побеги с клубнями.

В Чувашии не цветет и не плодоносит. Размножается клубнями.

Пищевое использование. Клубни богаты углеводами, особенно инулином (10—22%) и фруктозой, содержит витамин В (0,76 мг%

на 100 г массы) и 2—4% белка.

В пищу клубни употребляются в сыром, вареном и поджаренном виде. Из них можно готовить повидло, икру, сироп. Впрок их можно квасить и сушить.

Надземная часть (ботва) остается зеленой до глубокой осени и используется как силосное сырье.

ЧЕРНУШКА/НИГЕЛЛА ЧЕРНУШКА

Nigella Sativa L.

Однолетнее травянистое растение сем. лютиковых. Родина Южная Европа и Северная Африка. Разводится повсеместно как декоративное.

Стебель 40—50 см высотой, прямой, разветвленный. Листья 2—3 см длиной, дважды-трижды перисторассеченные на короткие широколинейные дольки. Цветки голубоватые, довольно крупные, с пятью лепестковидными листочками. Плод — листовка, 1,5 см длиной. Семена трехгранные, черные, морщинисто-бугорчатые.

Цветет в июле — августе. Плоды созревают в сентябре. Размножается семенами.

Пищевое использование. Семена чернушки содержат более 40% жирного и до 1,5% эфирного масла. Они имеют приятный запах малины. Семена применяются как пряность при засолке огурцов и капусты, для ароматизации хлебопекарных изделий (хлебцев, кренделей, плюшек и др.) и как приправа в кулинарии.

Культура чернушки. Семена высевают осенью или рано весной. Площадь питания 25х25 см. Уход обычный. Зацветает через 2 месяца после посева.

Заготовка и переработка дикорастущих растений и плодов

Переработка и хранение
дикорастущих растений

Переработка дикорастущих
плодов и ягод

Приготовление соков

Заготовка чая
из дикорастущих трав

Приготовление
кофейного порошка



ПЕРЕРАБОТКА И ХРАНЕНИЕ ДИКОРАСТУЩИХ РАСТЕНИЙ

Хранение свежей зелени. Дикорастущую зелень, используемую в свежем виде для салатов, можно хранить в холодильнике в полиэтиленовых пакетах. Для этого в каждый пакет закладывают по 1 кг зелени. В пакетах она хранится до 3 месяцев, сохраняя при этом значительное количество витамина С и каротина.

Замораживание зелени. Срок использования молодых побегов съедобных растений весьма ограничен. С развитием растений листья и стебли у них грубеют и становятся мало пригодными для пищевого использования. Чтобы сохранить молодую зелень более длительное время, молодые листья, побеги, бутоны замораживают в морозильной камере домашнего холодильника.

Для этого ее нужно тщательно промыть в нескольких водах до полного удаления грязи и песка, нарезать кусочками длиной 3—4 см, бланшировать в небольшом количестве кипящей воды в течение 1—1,5 минуты. После этого быстро вынуть из воды, откинуть на решето и охладить до комнатной температуры. Затем уложить в формочки для льда, освободившиеся от внутренних перегородок, жестяные консервные банки или полиэтиленовые пакеты и поместить в морозильную камеру.

Вынутые из банок и формочек замороженные брикетки упаковать в пленку, плотно завязать шпагатом и хранить в холодильнике.

Замораживание корней. Корни съедобных или пряных растений тщательно очистить от пораженных участков, отрезать мелкие корешки и верхушки, хорошо промыть, разрезать на мелкие кусочки до 1 см длиной и

бланшировать в кипящей воде 0,5 минуты. После этого их быстро вынуть из воды, дать ей стечь, охладить и заморозить в морозильной камере холодильника так, чтобы они не смерзлись друг с другом.

Замороженные корни сложить в полиэтиленовые пакеты или банки, закрытые полиэтиленовыми крышками и хранить в холодильнике.

Замораживание ягод. Свежие ягоды смородины, черники, малины, земляники и другие промыть в чистой воде, разложить на кусочке фанеры в один слой и поместить в морозильную камеру. Замороженные ягоды уложить в картонные коробки или полиэтиленовые пакеты и хранить в морозильной камере холодильника.

Сушка зелени. Собирать зелень лучше утром, когда просохнет роса. Перед сушкой ее необходимо промыть в проточной воде, откинуть на решето и дать воде стечь.

Чтобы сохранить в зелени как можно больше витамина С и каротина, ее нужно очень быстро провялить и высушить. Сушку проводят над горячей плитой, в протопленной русской печи, духовке. При этом важно обеспечить приток воздуха в печь и удаление испаряющейся влаги. Зелень можно сушить на чердаке, под железной крышей, которая хорошо нагревается солнцем, под навесом или в тени — в солнечный и ветреный день, на открытых террасах и верандах.

Сочную зелень, содержащую много воды, перед сушкой желательно мелко изрубить и насыпать на фанеру или ткань слоем не более 2—3 см.

Высушенную зелень можно протереть в порошок и хранить в прогретых и плотно закрытых банках в сухом и темном месте.

Порошок из зелени кладут в тесто в сухом виде. Для супов, фаршей, соусов и других блюд его предварительнo замачивают.

Порошок из семян и плодов. Высушенные на воздухе семена хорошо измельчить с помощью кофемолки или растолочь в ступе, просеять и хранить в закрытой посуде.

Порошки из семян тмина и бедренца камнеломки добавляют в качестве острой приправы к мясным, рыбным и овощным блюдам, заправляют ими супы. Размолотые семена пастушьей сумки, горчицы полевой, гулявника лекарственного идут на приготовление горчицы.

Сушка корневищ и корешков. Промытые и очищенные корневища и корешки нарезать соломкой или кружочками, разложить на противни или листы фанеры, покрытые чистой бумагой, и слегка провялить на солнце или над плитой. Затем сушить в печи или духовке в течение 5—7 часов при температуре 50—60°C. Во время сушки необходимо обеспечить циркуляцию воздуха. Высушенные корешки охладить, поместить в жестяные или стеклянные банки и хранить в сухом и темном месте.

Сушеные корни можно размолоть на кофемолке или растереть в ступке и просеять. Порошок из корней хранят в посуде из темного стекла. Используют его для заправки супов, приготовления соусов и т. п. Заправочный порошок можно приготовить из корней дягиля лекарственного, гравилата речного и городского, свербиги восточной, хрена деревенского, а также из корневищ камыша, стрелолиста и др.

Сушка орехов лещины. Собирают орехи лучше всего в сентябре, когда оболочки на них побуреют и при легком встря-

хивании кустов орехи опадают. Через день — два после сбора орехи очистить от оберток, насыпать слоем до 10 см на брезенте или пологие и сушить на солнце, часто перемешивая, 15—20 дней. При продолжительной сушке скорлупа становится менее твердой. В пасмурные и дождливые дни орехи можно сушить на печке при температуре не выше 40°C. При более высокой температуре ядрышки орехов сморщиваются, теряют аромат и вкус.

Сушка лесных яблок. Плоды лесной яблони созревают в августе—сентябре. Сбирать их надо в стадии полной спелости, когда они содержат наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Перед сушкой их следует тщательно промыть, ножом из нержавеющей стали удалить сердцевину, разрезать на дольки или кружочки 5—6 мм толщиной. Сразу же положить в 1%-ый раствор соли или питьевой соды или на полминуты в кипящую воду для того, чтобы они не потемнели. Затем обсушить полотенцем, насыпать тонким слоем на сита или противни и сушить в печи при температуре 65—85°C в течение 5—6 часов.

В сухие, ясные дни яблоки можно сушить на солнце (3—4 дня). Для равномерного просыхания их ежедневно переворачивают или перемешивают. Правильно высушенные яблоки имеют светло-желтый цвет, дольки их эластичны, при сгибании не ломаются и не выделяют сока.

Сушка ягод. Перед сушкой ягоды необходимо перебрать, отделяя от поврежденных и испорченных. У ежевики, малины и клубники удалить плодоножки и чашелистики. Малину положить в 1,5—2%-ный раствор соли, чтобы избавиться от личинок.

Подготовленные ягоды промыть в проточной воде, откинуть на решето, дать воде стечь. Землянику и ежевику мыть не рекомендуется, так как при этом теряется много полезных растворимых веществ. Ягоды рассыпать тонким слоем на решето и сушить в печи при температуре 40—45°C, к концу сушки ее доводят до 60°C. Во время сушки надо следить, чтобы ягоды не слипались, не пригорали и не пересыхали. Сушеные ягоды не должны выделять сок и пачкать руку при сжимании их в кулаке.

Сушка шиповника. Плоды разрезать на две половинки, удалить волоски и семена, промыть в холодной воде и сушить при температуре 80—100°C в течение 2 часов.

Сушка рябины. Плоды отделить от плодоножек, промыть в холодной воде, бланшировать в кипятке 2—3 минуты, откинуть на решето, дать воде стечь. После этого разложить их на противни, покрытые чистой тряпкой, поставить в духовку и сушить при температуре 70—75°C.

Хранение сушеных плодов и ягод. Хранить сушеные яблоки и ягоды нужно в герметически закрывающейся таре: жестяных и стеклянных банках, бутылках и т. п. или в полиэтиленовых пакетах в сухом, прохладном помещении, в темном месте. При этом не допускается близкое соседство их с сильно пахучими веществами: керосином, бензином, нафталином и т. п.

Получение каротинной пасты. Зелень, содержащую много каротина (кислицу, первоцвет лекарственный, крапиву, борщевик, хвою сосны и др.), промыть, тщательно измельчить и растереть. Массу развести водой из расчета 1:3—4, процедить через марлю. Мезгу несколько раз промыть и отжать под прессом.

Полученную жидкость процедить через 3—4 слоя марли и нагреть до 80°C. При этом белковые вещества, растворенные в жидкости, свертываются в виде сгустка и всплывают на поверхность. В этом сгустке находятся каротин и витамины Е и К. Свернувшуюся массу необходимо снять шумовкой и отжать в плотной ткани.

Чтобы сохранить каротинную пасту длительное время, ее следует размазать тонким слоем на тарелке и сушить при температуре 80—100°C в течение 30—50 минут. Порошок из нее хранят в хорошо закупоренных банках в холодном темном помещении. Пасту можно засолить, положив на 100 г массы 7—8 г соли. Соленую пасту надо хранить в холодном месте.

Каротинную пасту можно и замариновать. Для приготовления маринадной заливки 1 стакан 8%-ного уксуса необходимо разбавить 2 стаканами воды и к полученному раствору добавить 40 г соли. Заливку поставить на огонь, довести до кипения, затем охладить. Пасту смешать с холодной заливкой, сложить в стеклянную посуду, наполнив ее доверху, и плотно закупорить.

На 1 кг пасты требуется 750 г заливки.

Соление зелени для приправы. В качестве приправы используют засоленные бедренец-камнеломку, борщевик, гулявник, иван-чай, крапиву двудомную, купырь лесной, молодые листья съедобной обыкновенной, молодые побеги тмина и др.

Перебранную и промытую зелень обсушить на полотенце, измельчить, посолить из расчета 200—250 г соли на 1 кг зелени, перетереть руками, плотно уложить в чистые банки, сверху положить слой соли и закрыть крышками или завязать перга-

ментной бумагой. Каждый вид зелени надо солить отдельно.

Хранить соленую зелень следует в холодном помещении или в холодильнике. При употреблении приправочной зелени следует иметь в виду, что в ней много соли. Поэтому блюда надо готовить с небольшим количеством соли и добавлять ее, если потребуется, только после того, как будет положена пряная зелень.

Соление зелени в кадках. Очищенную, промытую и нарезанную зелень ошпарить подсоленным кипятком, откинуть на решето, погрузить в холодную воду для охлаждения. Через некоторое время вновь откинуть на решето, чтобы с зелени стекла вода, уложить в кадку, залить рассолом, накрыть деревянным кружком. Сверху положить гнет (груз), чтобы кружок полностью погрузился в рассол. Хранить соленую зелень следует в холодном помещении или погребе.

Приготовление рассола: на 10 л воды — 50 г соли, 400 г укропа, 20 г эстрагона, 50 г красного стручкового перца.

Соление зелени диких луков (угловатого, круглого, скороды). Зелень лука перебрать, удалить засохшие, пожелтевшие и пораженные болезнями листья, промыть в холодной воде, нарезать на кусочки 2,5—3 см длиной. Затем ее плотно уложить в посуду (кастрюлю, кадку, стеклянную банку и т. п.), в каждый слой добавляя душистый перец, лавровый лист и пересыпая солью (на 1 кг зелени 50—60 г соли). Сверху зелень покрыть чистой редкой тканью, на нее положить деревянный кружок и гнет. Через 2—3 недели зелень будет готова к употреблению.

Соление щавеля. Листья дикого щавеля собирают до образования цветочных стеблей. После

этого необходимо удалить поврежденные, завядшие и сухие листья, промыть зелень в холодной воде, нарезать ножом из нержавеющей стали, смешать с мелкой сухой солью (на 1 кг зелени — 100 г соли). Затем уложить щавель в стеклянные банки и закрыть крышками. Можно сложить его в небольшой бочонок или кадочку, покрыть деревянным кружком, сверху положить гнет.

Соление перемолотого щавеля. Первый способ. Подготовленные молодые побеги щавеля промыть и дать воде стечь. Затем их пропустить через мясорубку, посолить (на 1 кг щавеля — 30 г соли), хорошо перемешать. Щавелевую массу разложить в чисто промытые и пропаренные кипятком бутылки. При набивке их необходимо встряхивать, чтобы масса укладывалась плотнее, закрыть пробками, прокипяченными в воде, и пастеризовать при температуре воды 90°C. После пастеризации пробки плотно закрыть, крепко обвязать шпагатом и залить парафином или смолкой.

Второй способ. Пропущенный через мясорубку щавель посолить по вкусу, прокипятить, разложить в бутылки на 3 см ниже горлышка, неплотно закрыть пробками, поставить в посуду с горячей водой (вода должна покрывать 3/4 бутылки), накрыть посуду крышкой и кипятить 20—30 минут. После этого бутылки вынуть из кастрюли, пробки плотно вдавить в горлышки, обвязать шпагатом и залить парафином.

Соление цветочных бутонов. Цветочные бутоны (калужницы, чистяка весеннего, одуванчика и др.) сразу после сбора промыть в холодной воде, уложить в широкогорлую стеклянную банку, слоями толщиной 5—10 см, ка-

ждый слой пересыпать солью из расчета 125 г на 1 кг бутонов. Заполненную банку залить водой. Сверху положить деревянный кружочек с легким грузом. Чтобы в банку не попадала пыль, ее надо закрыть тканью и завязать.

Соление стеблей сныти. Молодые стебли сныти без листьев нарезать кусочками, опустить в 3%-ный уксус, положить соль, перец, прокипятить и дать остыть. Затем стебли переложить в банку или кадочку и залить рассолом, в котором они варились. Сверху положить кружок, а на него груз, чтобы рассол был выше кружка.

На 1 кг стеблей — 500 г уксуса, 40 г соли, специи по вкусу.

Соление корней бедренца-камнеломки. Корни хорошо промыть, добавить к ним свежие листья этого растения, все пропустить через мясорубку и сложить в стеклянные банки, пересыпая каждый слой солью из расчета 60 г соли на 1 кг смеси. Банки закрыть полиэтиленовыми крышками и хранить в прохладном месте.

Соленые корни бедренца используют как приправу к мясным и овощным блюдам.

Засолка клубеньков чистеца болотного. Приготовить рассол (на 1 л воды 70 г соли), вскипятить его и процедить через 3—4 слоя марли. В чистые, прошпаренные стеклянные банки положить слой специй (укроп, сельдерей, петрушку, листья и корни хрена, немного чеснока, горького красного перца, лавровый лист). На специи уложить клубни чистеца, а сверху — снова слой специй. Заполненные банки залить рассолом, закрыть полиэтиленовыми крышками, хранить в холодильнике.

Используют соленые клубни как приправу для салатов.

В качестве острой приправы таким же способом можно засолить молодые листья свербиги восточной.

Квашение зелени. Молодую зелень крапивы, сныти, лебеды, мари и других салатных растений промыть, нарезать кусочками, ошпарить подсоленным кипятком (5 г соли на 1 л воды), дать воде стечь. Ошпаренную зелень плотно уложить в посуду (бочку, кадку, кастрюлю и т. п.), пересыпая солью из расчета 50 г соли на 1 кг зелени. Сверху накрыть деревянным кружком, на который положить гнет. Посуду с зеленью на 7—8 дней оставить в комнате при температуре 18—20°C для брожения. Затем хранить в погребе или подвале.

Пюре из зелени. Молодые свежие листья шпинатных дикорастущих растений (мальвы, колокольчика, крапивы, щавеля и др.) промыть, сложить в дуршлаг или металлическую сетку и бланшировать в кипящей воде 3—4 минуты. Затем дать воде стечь, зелень протереть через сито с крупными ячейками. Полученное пюре вскипятить, разложить в чистые горячие стеклянные банки, накрыть крышками, поставить в бачок для пастеризации. Пастеризовать 0,5-литровые банки — 30 минут, литровые — 60 минут. После пастеризации крышки закатать, опрокинуть банки вверх дном и охладить. Банки с пюре хранить в холодном помещении. В зимнее время пюре используют для щей, соусов и т. п.

По такому же рецепту можно приготовить пюре из зелени ярутки полевой, лапчатки гусиной, из клубней зопника и цветков калужницы болотной.

Пюре из листьев лопуха и щавеля. Промытые листья лопуха и щавеля пропустить через мясорубку, положить соль (5—8 г

на 100 г пюре), массу тщательно перемешать, сложить в банки и пастеризовать, как указано выше.

На 500 г листьев лопуха — 100 г листьев щавеля.

Икра из зелени. Зелень борщевика, сныти, крапивы и др. пропустить через мясорубку и потушить, добавив томат-пюре, сахар, жареный лук и подсолнечное масло. Затем все это поджарить на сковороде, добавить по вкусу черный перец, разложить по банкам, пропастеризовать, крышки закатать.

На 1 кг зелени — 2 стакана томат-пюре, 150—170 г подсолнечного масла. Соль, сахар, перец по вкусу. Перед употреблением добавить в икру чеснок.

Маринование зелени. Молодые побеги бедренца-камнеломки, сныти, борщевика, диких луков и др. промыть в холодной воде несколько раз, бланшировать в кипящей воде 3—5 мин, откинуть на решето и дать воде стечь. На дно пол-литровой банки положить один лавровый лист, 1—2 дольки чеснока, очищенные от кожуры и нарезанные на ломтики. Бланшированную зелень нарезать на кусочки длиной 5—8 см, уложить в банки, уплотнить и залить маринадом, содержащим 2—2,5% уксусной кислоты. Банки накрыть крышками и пастеризовать 20 минут при температуре воды 100°C.

Расход 80%-ной уксусной эссенции: на 0,5-литровую банку — 6 см³, на литровую — 12,5 см³, на 3-литровую — 37 см³.

Маринование цветочных бутонов. Бутоны чистяка весеннего, калужницы болотной, одуванчика обыкновенного промыть в холодной воде, уложить в кастрюлю, залить горячим маринадом и довести до кипения. Каждый вид бутонов следует мариновать отдельно.

Для приготовления маринада: на 1 л воды — 20 г уксусной эссенции, по 25 г соли и сахара, лавровый лист, перец по вкусу. Маринад прокипятить 10 минут.

Маринованные бутоны используют для заправки щей, борщей, солянок, вторых мясных блюд.

Борщевик маринованный. Молодые, еще не полностью развернувшиеся листья борщевика с черешками промыть, нашинковать, пересыпать мелкой солью из расчета 20 г на 1 кг зелени, перемешать в эмалированной посуде и оставить на 2—3 часа.

На дно литровой стеклянной банки положить по 4 горошины душистого и горького перца, 2—3 цветка гвоздики, 1 лавровый лист. Банку наполнить нашинкованной зеленью, залить горячей маринадной заливкой и пастеризовать в горячей воде (90°C) 30 минут.

На 1 л заливки — 30—40 г соли, 40—50 г сахара, 18 г 2%-ного уксуса.

Этим способом можно мариновать молодые побеги огуречной травы, дудника лесного, дягиля и других трав.

Снять маринованная. Готовится так же, как маринованный борщевик.

Состав маринадной заливки: на 1 кг молодых листьев сныти — 1 стакан уксуса, 2,5 стакана воды, 1/4 стакана сахара, 1 ст. ложка соли, 2—3 лавровых листа, 15 горошин перца.

Маринование пряной зелени. Пряную зелень (тмин, бедренца-камнеломку и др.) перебрать, промыть, нарезать кусочками длиной 2—4 см, плотно уложить в прошпаренные стеклянные банки и залить горячим раствором соли и уксуса. Банки накрыть крышками и пастеризовать в кипящей воде: 0,5-литровые — 15 мин, литровые — 20 минут.

На 1 л раствора — 30—40 г соли, 20 г уксусной эссенции.

Зелень в маринаде. Молодые листья, побеги, стебли колокольчиков, огуречной травы и других растений промыть, нарезать, сложить в банки, добавить нарезанный дольками чеснок, залить маринадом и, не пастеризуя, закатать крышки.

Приготовление маринада: в 0,5 л воды растворить 100 г соли, 100 г сахара, вскипятить, положить 10 горошин черного перца и добавить 0,4 л 5%-ного уксуса.

Маринад из лебеды, сныти, мальвы. В уксус положить лавровый лист, гвоздику, корицу, душистый горошек, соль, сахар и вскипятить. Опустить в него промытую траву и снова кипятить: сныть и мальву — 20 минут, лебеду — 10 минут. Затем траву вынуть, горячей плотно уложить в чистые, пастеризованные, горячие банки, и сверху залить маринадом, в котором варились трава. Крышки закатать.

На 1 кг травы — 2,5 стакана 2—3%-ного уксуса, 1 г душистого горошка, 5 г лаврового листа, 15 г соли, 5 г корицы, 2 г гвоздики.

Приготовление крахмала из корневищ кувшинки и кубышки. С корневищ снять бурую кожуру, а внутреннюю белую часть разрезать на кусочки, высушить и размолоть. Для удаления дубильных веществ муку положить в таз, залить водой и дать постоять, постоянно помешивая деревянной ложкой. Потом воду осторожно слить, а осадок снова залить водой. Такую отмывку повторить 2—3 раза. Полученный порошок высушить, просеять через сито и использовать для киселей, соусов, заправки супов.

ПЕРЕРАБОТКА ДИКОРАСТУЩИХ ПЛОДОВ И ЯГОД

Черника, протертая с сахаром. Чернику перебрать, промыть в холодной воде, откинуть на решето и обсушить. Затем насыпать ее в кастрюлю, слегка раздавить деревянным пестиком и прогреть до 60—65°C. Добавить сахар и снова прогреть при 65—70°C, постоянно помешивая. Потом разложить в горячие стеклянные банки и пастеризовать в кипящей воде. Крышки закатать.

На 2 кг ягод — 1 кг сахара.
Черная смородина, протертая с сахаром. Ягоды тщательно промыть, обсушить и растереть с сахаром в эмалированной посуде деревянным пестиком. Массу разложить в ошпаренные стеклянные банки, сверху засыпать сахаром, закрыть пергаментной бумагой и завязать шпагатом. Можно закрыть полиэтиленовыми крышками.

На 1 кг смородины — 1,75—2 кг сахара.

Клюква, протертая с сахаром. Подготовленные ягоды бланшировать в кипящей воде, обсушить, протереть через сито из нержавеющей стали (можно и через волосяное), добавить сахар, перемешать, подогреть, помешивая до 90—95°C. Затем разложить в горячие банки и пастеризовать в кипящей воде. Хранить в темном месте.

На 1 кг пюре — 1 кг сахара.
Таким же способом можно приготовить бруснику.

Голубика, протертая с сахаром. Ягоды перебрать, промыть, раздавить деревянным пестиком и протереть через сито. Полученную массу смешать с сахаром, подогреть до 70°C, расфасовать в 0,5-литровые банки и пастеризовать в кипящей воде 20 минут. Крышки закатать.

На 1 кг ягод — 0,5 кг сахара.

Малина, протертая с сахаром. Подготовленные ягоды малины протереть через сито, добавить сахар, перемешать, подогреть до 70—80°C. Разложить в горячие стеклянные банки и пастеризовать в кипящей воде.

На 1 кг пюре — 0,3—0,5 кг сахара.

По такому же рецепту можно приготовить ежевику.

Шиповник, протертый с сахаром. Плоды шиповника разрезать, очистить от семян, волосков, промыть в холодной воде, опустить на 2—3 мин в кипящую воду. Затем протереть их через сито, смешать с сахаром, подогреть до 80°C, разложить в горячие банки и пастеризовать в кипящей воде.

На 1 кг пюре — 1 кг сахара.

Боярышник, протертый с сахаром. Плоды боярышника бланшировать в кипящей воде 2—3 минуты. Затем протереть их через сито, смешать с сахаром, подогреть, разложить в банки и пастеризовать.

На 1 кг пюре — 0,3—0,5 кг сахара.

Рябина вяленая. Ягоды отделить от кистей, сложить в кастрюлю, залить крутым кипятком, выдержать 3—4 минуты. Затем горячую воду сменить холодной, и вымачивать их 12—15 часов, меняя воду. После этого ягоды обсушить, дважды пересыпать сахарным песком и подсушить при температуре 30°C до влажности 21—22%. Хранить в бумажных пакетах.

На 1 кг ягод рябины — 500 г сахара.

Калина, протертая с сахаром. Плоды калины положить в кастрюлю, поставить в горячую печь или духовку на 1—1,5 часа. Затем охладить, протереть через сито, смешать с сахаром, прогреть, расфасовать в банки и пастеризовать.

На 1 кг пюре — 1 кг сахара.

Яблоки с рябиной, протертые с сахаром. Яблоки, нарезанные дольками, отварить в течение 10 мин в воде и протереть. Плоды рябины погрузить на 3—5 мин в кипящий 3%-ный раствор соли, промыть в холодной воде и протереть. Яблочное пюре смешать с рябиновым, добавить в смесь сахар, размешать, прогреть, расфасовать в банки и пастеризовать при температуре 95°C.

На 1 кг яблочного пюре — 0,5 кг пюре из рябины, 0,5 кг сахара.

Брусника маринованная. Первым способом. Бруснику перебрать, удалить посторонние примеси и поврежденные ягоды, замочить, а затем промыть в холодной воде и сложить в стеклянные банки.

В кастрюлю налить воду и столовый уксус, вскипятить, добавить соль, сахар, перец горошком, немного корицы и лимонной цедры. Все прокипятить, охладить и залить бруснику в банках. Банки закрыть крышками или плотной бумагой и хранить в сухом холодном месте.

На 1 кг брусники — 1,25 стакана уксуса, столько же воды, одна чайная ложка соли, 5—6 горошин перца, 1,5 стакана сахара. Корица и лимонная цедра по вкусу.

Второй способ. Приготовить маринадную заливку. Для этого на 1 л заливки взять 0,5—0,6 стакана 8%-ного уксуса, 0,5 ст. ложки соли, 1 стакан сахара, пряностей по вкусу. Сначала растворить в воде сахар и соль, добавить пряности, прокипятить 2—3 минуты. Полученный раствор охладить, добавить уксус.

Подготовленную бруснику бланшировать в течение 3—5 минут при температуре 90°C в маринадной заливке. Затем яго-

ды сложить в стеклянные банки, залить той же заливкой и поставить пастеризовать. Крышки закатать.

Брусника в сиропе. Сварить сахарный сироп, положив в него немного лимонной или апельсиновой цедры, процедить и охладить. Промытые ягоды брусники сложить в стеклянные банки и залить холодным сиропом. Банки закрыть крышками или пергаментной бумагой.

На 1 кг брусники — 300 г сахара, 2 стакана воды.

Калина в сиропе. Плоды калины промыть, обсушить, сложить в стеклянные банки, залить теплым 10%-ным сахарным сиропом, дать банкам прогреться. Потом сироп слить, довести до кипения, и сразу же снова залить калину. Банки с калиной пастеризовать в кипящей воде (0,5-литровые — 15 минут). Крышки закатать.

Черника в собственном соку. Промытые ягоды черники размять деревянным пестиком, отжать из них сок. Стерилизованные стеклянные банки заполнить чистыми ягодами черники, залить соком, нагретым до 60—65°C, накрыть крышками и пастеризовать в кипящей воде (0,5-литровые — 10 мин, 0,35-литровые — 8 минут). После этого крышки закатать, банки перевернуть вверх дном и охладить.

Так же можно приготовить клюкву, бруснику, голубику и другие ягоды.

Маринование черной и красной смородины. Ягоды промыть, отделить от кистей и бланшировать 2 мин в кипящей воде. Затем быстро охладить в холодной воде и сложить в стеклянные банки. На дно каждой банки положить кусочек корицы, 2—3 гвоздики, 3—4 горошины душистого перца (в расчете на литровую банку). Наполненные

ягодами банки залить горячим раствором сахара (400 г сахара на 1 л воды) добавить по неполной чайной ложке уксусной эссенции. Банки накрыть крышками и пастеризовать в горячей воде при температуре 90°C (0,5-литровые — 15 минут, литровые — 20 мин, 3-литровые — 25 минут).

Моченая брусника. Подготовленные ягоды промыть в холодной воде, откинуть на решето, дать воде стечь. Потом сложить их в предварительно подготовленную тару (бочки, стеклянные банки, бутылки). К бруснике можно добавить 15—20% лесных яблок, нарезанных дольками. Смесь залить прокипяченным и охлажденным сиропом. Замоченную бруснику оставить на 2—3 дня в помещении с температурой 20—22°C для брожения. По окончании брожения посуду с брусникой перенести в прохладное помещение (подвал, погреб и т. п.) на хранение.

В случае появления плесени на поверхности сиропа ее следует снять чистой ложкой или ватой, а сироп посыпать сухой горчицей.

Для приготовления сиропа: на 1 л воды — 150—170 г сахара, 5 г соли, 1 г корицы, 0,5 г гвоздики, 1 г душистого перца.

Моченую бруснику рекомендуют подавать к разнообразным мясным блюдам, а также использовать для приготовления сладких блюд.

Клюква, моченая без сахара. Подготовленные ягоды промыть, насыпать в эмалированную кастрюлю, стеклянную бутыл или деревянную кадочку, залить охлажденной кипяченой водой так, чтобы ягоды были полностью покрыты. Посуду с клюквой накрыть крышкой и хранить в холодном месте.

Клюква содержит много бензойной кислоты, которая препят-

ствует развитию бактерий и способствует хранению ягод.

Клюква, моченая в сиропе. Готовится так же, как моченая брусника.

Для приготовления сиропа на 1 л воды берут 0,5 стакана сахара, 0,5 чайной ложки соли, корицу и душистый перец.

Моченые яблоки. Для мочения пригодны лесные яблоки, имеющие плотную мякоть, кисло-сладкий вкус. В период съемной спелости их надо срывать с плодоножками и выдерживать 15—20 дней для дозаривания.

Мочить яблоки можно в 5—10-литровых стеклянных банках, в эмалированных ведрах и дубовых кадках. Деревянная посуда должна быть тщательно вымыта каустической содой (25 г соды на 10 л воды) и ошпарена крутым кипятком.

Чисто вымытые, неповрежденные яблоки уложить рядами в посуду. Дно кадки рекомендуется покрыть ошпаренной кипятком ржаной или пшеничной соломой. После укладки всех плодов сверху также поместить слой соломы, покрыть ее куском чистой ткани, положить деревянный кружок и гнет. Яблоки залить суслом так, чтобы плоды были полностью покрыты им, и выдержать 6—7 дней при температуре 18—23°C для предварительного сбраживания, после чего вынести в холодное помещение для дальнейшего хранения.

Приготовление сусла: 300 г сахара, 2 ст. ложки соли, 2 ст. ложки сухой горчицы растворить в горячей воде, 250 г ржаной муки или 150 г сухого кваса (можно солода) размешать в холодной воде. Помешивая, добавить раствор сахара, соли и горчицы и долить до 10 л кипящей водой. Сусло дать отстояться, а затем процедить его и охладить до комнатной температуры. Если вместо ржаной муки

будет положен солод (высушенный и смолотый проросший ячмень), то перед его смешиванием прокипятить 15 мин в 0,5 л воды.

Компот из лесных ягод. Ягоды промыть, подсушить, наполнить ими стеклянные банки до плечиков, залить охлажденным сахарным сиропом, накрыть крышками и поставить на подставку в кастрюлю с холодной водой. Медленно нагревая воду, пастеризовать компот при температуре 75°C: 0,5-литровые банки — 15 мин, литровые — 20 мин, 3-литровые — 30 мин. Крышки закатать, банки перевернуть вверх дном и охладить.

Для сиропа: на 1 л воды — 400—500 г сахара.

Компот из шиповника. Плоды шиповника разрезать, очистить от семян и волосков, сполоснуть в воде, обсушить, залить горячим 45%-ным сахарным сиропом и выстоять 9—10 часов. После этого мякоть плодов шиповника отделить от сиропа и сложить в горячие стеклянные банки. Сироп прокипятить 2—3 мин и залить им шиповник в банках. Компот пастеризовать в кипящей воде. Крышки закатать. Банки перевернуть вверх дном и охладить.

Пюре из свежих ягод. Спелые ягоды перебрать, очистить от посторонних примесей, промыть в холодной воде и дать ей стечь. Ягоды протереть через волосяное сито, сложить в эмалированную посуду, добавить сахар, перемешать и поставить на 5—6 ч в холодное место, время от времени помешивая, чтобы сахар лучше растворился. Затем пюре разлить по бутылкам, закупорить пробками, прокипяченными в воде, и залить их сургучом или парафином. Бутылки хранить в холодном месте.

Пюре используют как начинку для пирожков, пончиков, тортов,

а также для приготовления сладких соусов к пудингам.

На 1 стакан пюре — 300—400 г сахара.

Пюре из боярышника. Свежие плоды боярышника разварить до мягкости, протереть через сито, добавить сахар и варить до нужной густоты. Готовое пюре расфасовать в прокаленные стеклянные банки, простерилизовать и закатать крышки.

По такому же рецепту можно приготовить пюре из плодов шиповника, предварительно очистив их от семян и волосков.

На 500 г пюре — 100 г сахара.

Варенье из рябины обыкновенной. Плоды дикорастущей рябины перед варкой рекомендуются бланшировать в кипящем 2,5—3%-ном растворе поваренной соли в течение 3—5 минут для удаления горечи. Затем ягоды промыть в холодной воде.

Сварить сахарный сироп, залить им рябину и выдержать 12 часов. После этого сироп слить, прокипятить и снова залить ягоды. На следующий день в том же сиропе варить рябину около часа.

На 1 кг рябины — 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

Варенье из рябины с яблоками. Плоды рябины бланшировать в 3%-ном растворе поваренной соли, промыть в чистой воде, добавить яблоки, нарезанные дольками. Варить как варенье из рябины обыкновенной.

На 1 кг рябины — 250—400 г подготовленных яблок. На 1 кг смеси — 1,2—1,3 кг сахара.

Пюре из рябины. Плоды очистить, промыть, бланшировать в соленом растворе. Снова промыть, положить в кастрюлю, залить водой и проварить, помешивая, до мягкости. Сваренную массу протереть деревянной ложкой через волосное сито. Для

длительного хранения в пюре добавить 0,1—0,15% к его весу сернистой кислоты.

Из пюре можно готовить кисели, повидло, начинки, мармелад и др.

Варенье из брусники. Подготовленные ягоды обдать кипятком или бланшировать в кипящей воде 2—3 мин, откинуть на решето и дать воде стечь. Потом ягоды положить в таз, засыпать сахаром, добавить воды, положить кусочек корицы, 2—3 штуки гвоздики, немного лимонных корочек и варить до готовности.

На 1 кг брусники — 800 г сахара, 0,5 стакана воды.

Брусничное варенье можно сварить с яблоками, которые надо нарезать дольками и положить в сироп за несколько минут до окончания варки.

На 2 кг брусники — 1 кг яблок, 1,5 кг сахара, 2—3 штуки гвоздики, 1—2 кусочка корицы, несколько корочек лимона или апельсина.

Варенье из клюквы. Отобрать крупные ягоды клюквы, промыть и бланшировать 3—4 мин в кипящей воде. Потом залить их кипящим сиропом и варить в один прием до готовности.

На 1 кг ягод — 1,5—1,6 кг сахара, 2 стакана воды, оставшейся после бланширования ягод.

Для улучшения вкуса в варенье можно добавить яблоки, нарезанные дольками. Их предварительно бланшируют в кипящей воде, затем охлаждают и кладут в сироп вместе с клюквой.

На 1 кг клюквы — 2 кг сахара и 200—300 г яблок.

Варенье из клюквы с грецкими орехами. Ядра грецких орехов слегка растолочь и варить в воде 20—30 минут. Затем добавить их в кипящее варенье из клюквы, и сварить до готовности.

На 1 кг клюквы — 150—200 г очищенных грецких орехов, 1,5—2 кг сахара.

Такое же варенье можно сварить с лесными орехами.

Варенье из черники. Для варенья пригодны только очень спелые ягоды. Ягоды промыть, удалить плодоножки, всыпать в кипящий 70%-ный раствор сахара (сироп) и варить на слабом огне 20 минут.

На 1 кг ягод — 1—1,2 кг сахара.

Готовое варенье рекомендуется пастеризовать.

Варенье из голубики. Это варенье готовят так же, как варенье из черники.

Варенье из черной смородины. Первый способ. Подготовленные ягоды бланшировать в кипящей воде 2—3 минуты. Затем их вынуть, пересыпать сахарным песком, добавить воды и варить в два приема. Сначала прокипятить в течение 10 мин, дать выстояться 4—5 часов и варить до готовности.

На 1 кг ягод — 1,5 кг сахара, 0,5 л воды.

Второй способ. Сварить сахарный сироп, положить в него подготовленные ягоды. Как только сироп закипит, убавить огонь и варить, снимая пену, 20—25 мин, после чего надо брать пробу на готовность варенья.

Готовое варенье остудить, переложить в стеклянные банки, закрыть крышками или плотной бумагой и хранить в сухом холодном месте.

На 1 кг ягод — 1 кг сахара и 1,5 стакана воды.

Варенье из красной смородины. Ягоды промыть в холодной воде, залить сахарным сиропом и выдержать около 10 часов. Затем их отделить от сиропа, сироп довести до кипения, осторожно всыпать в него ягоды и

варить на слабом огне до готовности.

На 1 кг ягод — 1,75 кг сахара, 2,5 стакана воды.

Варенье из малины. Первый способ. Подготовленные ягоды залить холодной подсоленной водой (1 чайная ложка соли на 1 л воды), чтобы личинки малинного жука всплыли на поверхность. Личинки снять шумовкой, воду слить, а ягоды засыпать сахарным песком и выдержать несколько часов. Варенье варится в один или два приема. После того, как оно покипит 10 мин, дать ему выстояться 5—6 ч, а затем варить до готовности.

На 1 кг ягод — 1,4 кг сахара.

Второй способ. Подготовленные ягоды смочить водой, пересыпать половиной порции сахарного песка и поставить на несколько часов в холодное место. Затем сок малины слить в кастрюлю, добавить вторую половину сахара и сварить сироп. Осторожно опустить в него подготовленные ягоды. Через 30 мин после закипания взять пробу.

На 1 кг ягод — 1 кг сахара, 1/4 стакана воды.

Варенье из малины с черникой или голубикой. Подготовленные ягоды залить 65%-ным сахарным сиропом и выдержать 3—4 часа. Затем варить до готовности.

На 1 кг ягод малины — 150 г черники или голубики. На 1 кг смеси — 1,2 кг сахара.

Варенье из малины, ежевики и голубики. Готовят так же, как варенье из малины с черникой.

На 1 кг малины — по 200 г ежевики и голубики. На 1 кг смеси — 1,2 кг сахара.

Варенье из ежевики. Подготовленные ягоды засыпать сахарным песком из расчета 1,5

кг на 1 кг ягод и выстоять 10—12 часов. Варить варенье можно в 1 или 2 приема, снижая с огня на 5—6 часов после 10-минутного кипения.

Для улучшения вкуса к концу варки можно добавить лимонную кислоту (1—2 г на 1 кг ягод).

Варенье из земляники. Первый способ. Ягоды пересыпать послойно сахарным песком (на 1 кг ягод — 1 кг сахара) и поставить на ночь в холодное место. Утром сироп слить, дать ему закипеть, положить в него ягоды и варить на слабом огне до готовности. Перед концом варки добавить лимонную кислоту (1 г на 1 кг ягод).

Второй способ. Подготовленные ягоды земляники залить 70%-ным сахарным сиропом и выдержать 3—4 ч, после чего сварить до готовности.

Варенье из земляники с черникой. Землянику можно сварить в смеси с черникой любым из вышеприведенных способов.

На 1 кг земляники — 200 г черники. На 1 кг смеси — 1,2 кг сахара.

Варенье из земляники зеленой. Подготовленные ягоды пересыпать послойно сахарным песком. Сверху выжать сок одного лимона и поставить ягоды на выстойку на 2—3 часа. Затем добавить стакан воды и варить. Когда сироп достаточно загустеет, добавить лимонную кислоту. Через 5 мин варенье снять с огня, таз встряхнуть, чтобы собралась пена, которую следует убрать. Благодаря встряхиванию, ягоды отделяются друг от друга и хорошо пропитываются сиропом.

На 1 кг ягод — 2 кг сахара, 2 г лимонной кислоты, 1 лимон.

Варенье из цветков одуванчика. Из корзинок одуванчика

выбрать желтые цветки, промыть их, мелко нарезать, пересыпать сахарным песком и выдержать до тех пор, пока они не засахарятся.

В кастрюлю положить сахар, залить его водой, добавить лимонную кислоту или сок лимона и сварить сироп. В горячий сироп осторожно опустить засахаренные цветки одуванчика и варить на слабом огне до готовности.

На 500 г цветков одуванчика — 1,5 кг сахара, 2 стакана воды, 2 лимона или лимонную кислоту по вкусу.

Варенье из физалиса. Приготовить сироп из расчета на 1 кг плодов: 0,5 л воды и 500 г сахара. Нагреть его до полного растворения сахара и кипятить 3—4 минуты. Плоды физалиса бланшировать 2—3 мин, затем залить горячим сиропом и, прикрыв посуду марлей, дать выстояться 3—4 часа. Затем добавить сахар (500 г на 1 кг плодов) и нагреть сироп, помешивая до полного растворения сахара, после чего, прокипятить его 10 минут, вновь поставить на выстойку. Через 5—6 часов добавить еще сахара (200 г на 1 кг плодов), охладить, разлить в чистые, сухие банки и хранить в прохладном месте.

Сироп-желе из цветков одуванчика. Собрать полностью распустившиеся цветки одуванчика, промыть их в холодной воде, обсушить, измельчить, залить водой, добавить к ним лимон с цедрой, прокипятить 10 мин на слабом огне и настаивать сутки. Настой процедить, отжать через марлю, добавить сахарный песок и варить на слабом огне 1,5 часа.

На 200 штук цветков одуванчика — 0,5 л воды, 1 лимон с цедрой, 800 г сахара.

Джем из боярышника. Плоды из боярышника перебрать, высу-

пать в кастрюлю, добавить воду из расчета полстакана на стакан плодов, поставить на огонь и варить до полного размягчения. Затем отвар сцедить, а плоды протереть через сито или дуршлаг. Семена и кожицы выбросить, в пюре добавить отвар, положить сахар (0,9—1,0 кг на 1 кг протертой массы). Пюре уварить при постоянном помешивании до густоты сметаны, расфасовать в стеклянные банки и пастеризовать.

Из плодов боярышника можно приготовить джем в смеси с яблоками (на 1 кг боярышника — 1 кг яблок и 500 г сахара) или с солодом (на 1 кг боярышника — 0,5 кг солода и 500 г сахара).

Смоква из рябины. Промытые ягоды рябины сложить в кастрюлю, поставить в горячую духовку и держать в ней до полного размягчения. Затем добавить кипящую воду и разварить ягоды так, чтобы они легко протирались через сито. В полученное пюре добавить сахар, перемешать и уварить до такого состояния, чтобы при перемешивании масса легко отставала от дна. Массу разлить тонким слоем (1—2 см) на плоские тарелки или чистые фанерные листы с промасленной бумагой и подсушить в печи или духовке при температуре 50—55°C в течение 10—12 часов. Готовую смовку снять с листов и тарелок, разрезать на фигурные кусочки, пересыпать сахарной пудрой, уложить в банки и плотно закрыть крышками или пергаментной бумагой. Хранить в прохладном месте.

На 1 кг рябинового пюре — 1 кг сахара.

Смоква из земляники. Ягоды насыпать в кастрюлю, переславая сахаром. Когда выделится сок, часть его слить в бутылки и использовать для киселей и

т. п. Смесь ягод с сахаром переложить в таз и варить на слабом огне, помешивая до тех пор, пока масса не перестанет отделяться от таза. К концу варки можно добавить размельченные ядра грецких орехов.

Подсушивают, разрезают и затаривают так же, как смовку из рябины. Таким способом можно приготовить смовку из малины и других ягод.

Повидло из плодов шиповника. Подготовленные плоды положить в эмалированную кастрюлю, залить водой и варить до полного размягчения. Потом плоды вынуть и протереть через решето для удаления семян и кожицы. Затем плоды еще раз протереть через частое сито для удаления волосков, добавить в него сахар, уварить до нужной густоты, расфасовать в банки и пропастеризовать.

На 1 кг шиповника — 500 г сахара.

Джем из шиповника. Отобрать крупные плоды шиповника, залить их кипятком, прокипятить 10—15 минут, откинуть на решето или дуршлаг, охладить, разрезать на половинки, очистить от семян и волосков, промыть, добавить сахарную пудру (на 1 весовую часть плодов 2 весовые части пудры), тщательно перемешать, плотно уложить в стеклянные банки и укупорить.

Джем из физалиса. Подготовленные плоды залить водой (на 1 кг 1 стакан) и варить до размягчения плодов. Затем положить сахар (1,2 кг на 1 кг плодов) и варить до готовности. Джем разложить в банки и хранить в холодном месте.

Повидло из физалиса. Плоды отварить в небольшом количестве воды (полстакана на 1 кг) и горячим пропустить через мясорубку или протереть через решето. Добавить в пюре сахар (1:1), хорошо перемешать и ва-

рить на среднем огне, непрерывно помешивая до готовности.

Повидло из физалиса с добавками. Приготовить повидло как указано выше. К концу варки добавить в него для улучшения вкуса пюре из яблок, черешков ревеня, ягод черной смородины.

Повидло из ежевики. Спелые ягоды ежевики протереть через сито. В протертую массу добавить сахар и варить 15 мин при непрерывном помешивании. Повидло разложить в банки и закрыть крышками.

На 1 кг ежевики — 800 г сахара.

Повидло из земляники. Подготовленные ягоды залить водой (1 стакан на кило ягод), разварить, горячими протереть через сито. В массу добавить сахар и, непрерывно помешивая, уварить ее на одну треть. Горячее повидло разложить в горячие банки. Крышки закатать.

На 1 кг земляники — 0,5—0,6 кг сахара.

Мармелад из шиповника. Для мармелада лучше использовать перезревшие плоды шиповника, которые необходимо промыть в нескольких водах и варить до мягкости. Затем протереть сначала через решето, а потом через сито для удаления волосков. В готовое пюре добавить сахар и уварить до нужной густоты.

На 3,5 кг плодов шиповника — 1 кг сахара.

Пастила из рябины. Спелые ягоды рябины бланшировать в 3%-ном растворе соли, промыть, размять деревянным пестиком, добавить сахар и в закрытой посуде поставить в горячую духовку. Когда ягоды дадут сок и сахар полностью растворится, протереть массу через сито и охладить. В пюре добавить яичные белки и взбивать массу до тех пор, пока она не побелеет. В деревянный ящичек высотой 6

см положить слой рябиновой массы в 2 см и поставить в горячую духовку для сушки. Когда высохнет первый слой, наложить на него второй и снова высушить и так продолжать до тех пор, пока не заполнится весь ящичек. Сверху пастилу накрыть бумагой и крышкой. Хранить в сухом прохладном помещении.

На 10 стаканов спелой рябины — 1 кг сахара, 5—6 яичных белков.

Пастила из клюквы. Ягоды клюквы в закрытой посуде поставить в горячую духовку на 3—4 часа. Затем откинуть на сито и дать соку стечь, а ягоды протереть. В пюре положить мед или сахар по вкусу, снова протереть и взбивать, пока не загустеет. После этого массу в три приема сложить в деревянный ящичек и высушить как пастилу из рябины.

Таким способом можно приготовить пастилу из лесных яблок, смородины, малины и других ягод. При этом надо добавлять сахар из расчета: для малины — на 1 кг пюре 0,4—0,5 кг, для яблок — 1 кг, для смородины 0,5—0,6 кг.

Цукаты из физалиса. Плоды отварить в сиропе (на 1 кг плодов — 0,5 л воды и 500 г сахара) и вылить на сито. Когда стечет сироп, целые плоды положить на противень, обсыпать их сахарным песком или пудрой и высушить в горячей духовке при температуре 35—40°C.

Засахаривание диких яблок. Из яблок удалить сердцевину, разрезать на кусочки и опустить в кипящий сироп (на 3 стакана воды — 400 г сахара). Варить на малом огне, пока яблоки не станут прозрачными и немного поджумятся. Затем в сироп добавить 2 стакана сахара, измельченную апельсиновую цедру,



81. Мальва приземистая
82. Марь белая
83. Марь красная



84. Марь многосемянная
 85. Мать-и-мачеха
 86. Можжевельник обыкновенный



88



89



87



87. Морошка приземистая
88. Мята длиннолистная
89. Мята полевая



90. Огуречная трава
91. Одуванчик лекарственный



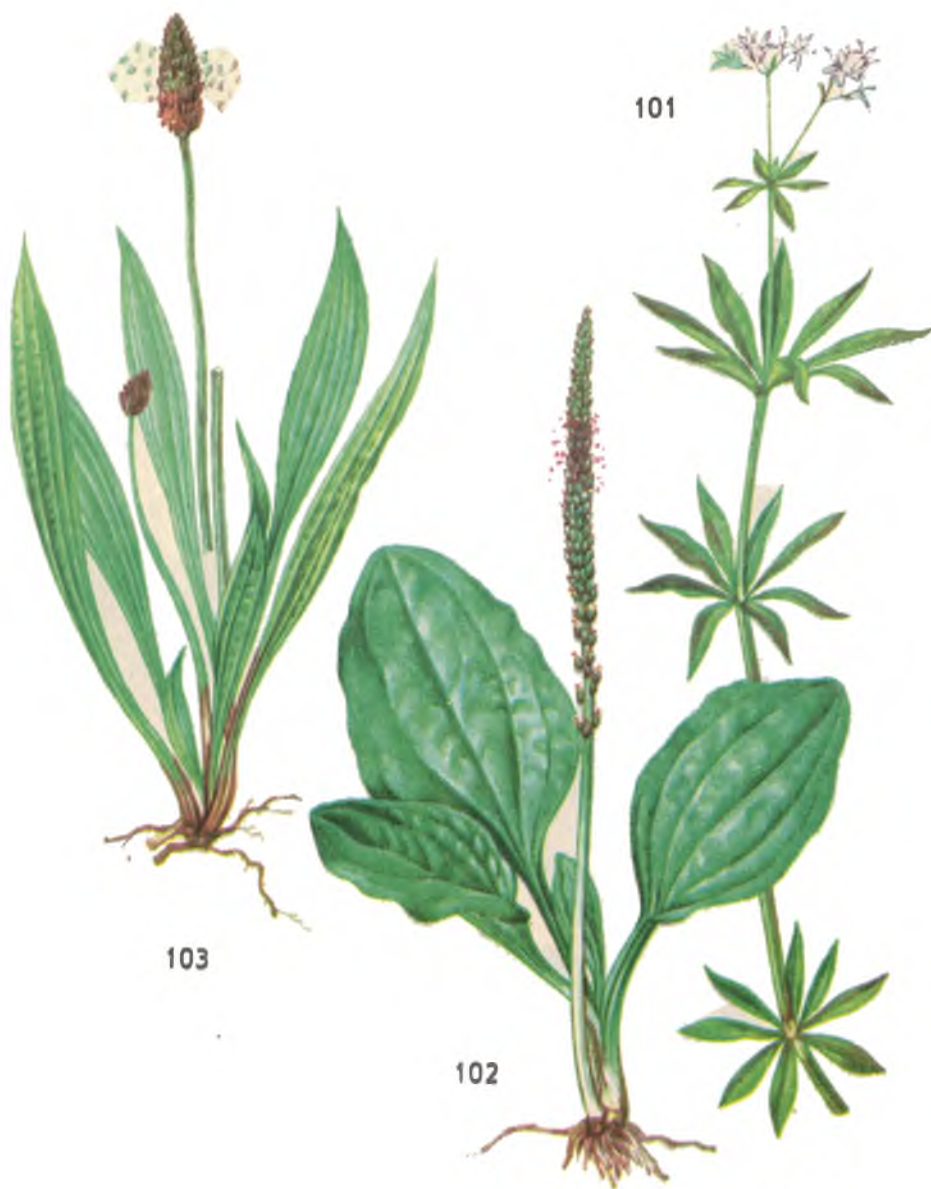
92. Орляк обыкновенный
93. Ослинник двулетний
94. Осот огородный



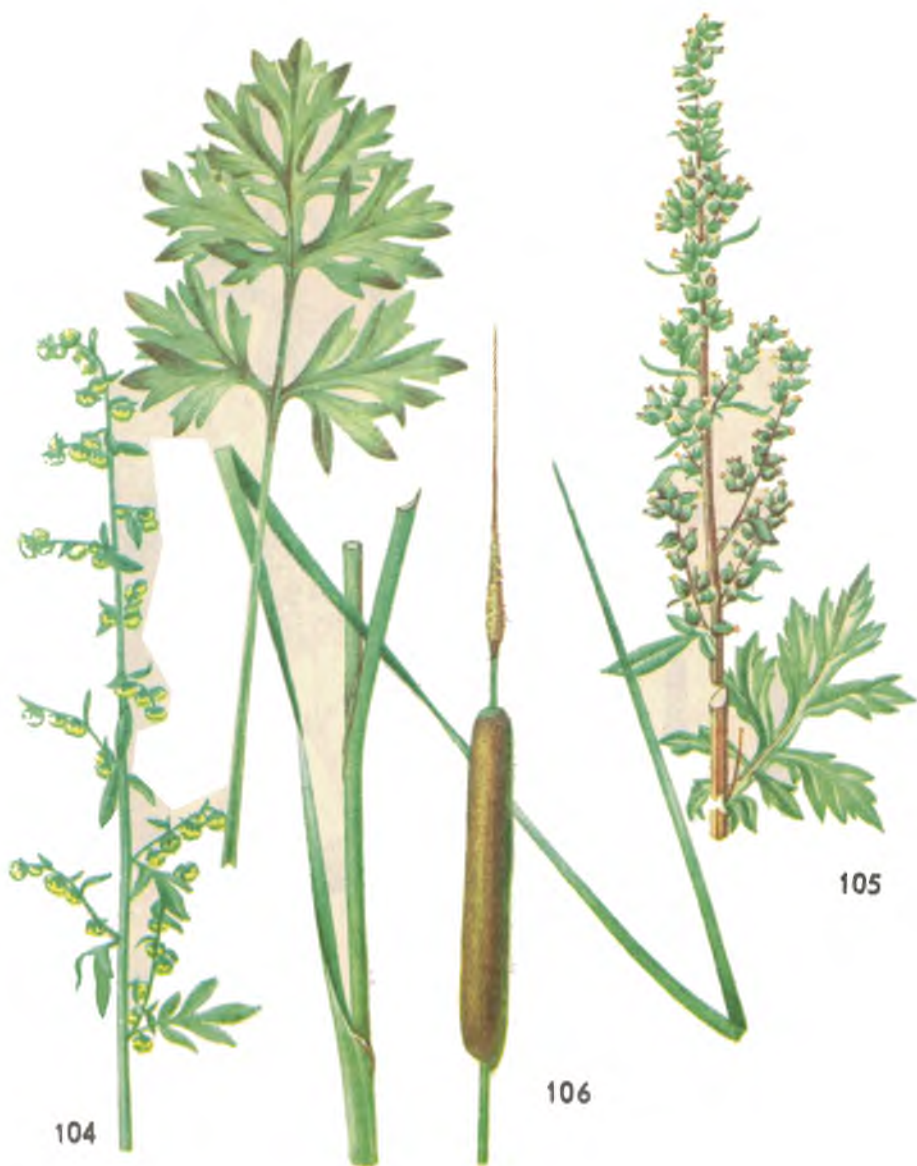
95. Осот полевой
96. Очиток большой
97. Паслен черный



98. Пастернак посевной
99. Первоцвет весенний
100. Пижма обыкновенная



101. Подмаренник пахучий
 102. Подорожник большой
 103. Подорожник ланцетолистный



104. Полынь горькая
105. Полынь обыкновенная
106. Рогоз узколистный



107. Рогоз широколистный
 108. Роза коричная
 109. Рябина обыкновенная



110. Свербига восточная
 111. Сердечник горький
 112. Сердечник луговой



113. Смородина черная
 114. Сныть обыкновенная
 115. Спаржа лекарственная



116. Страусник обыкновенный
 117. Стрелолист обыкновенный
 118. Сумочник пастуший



119

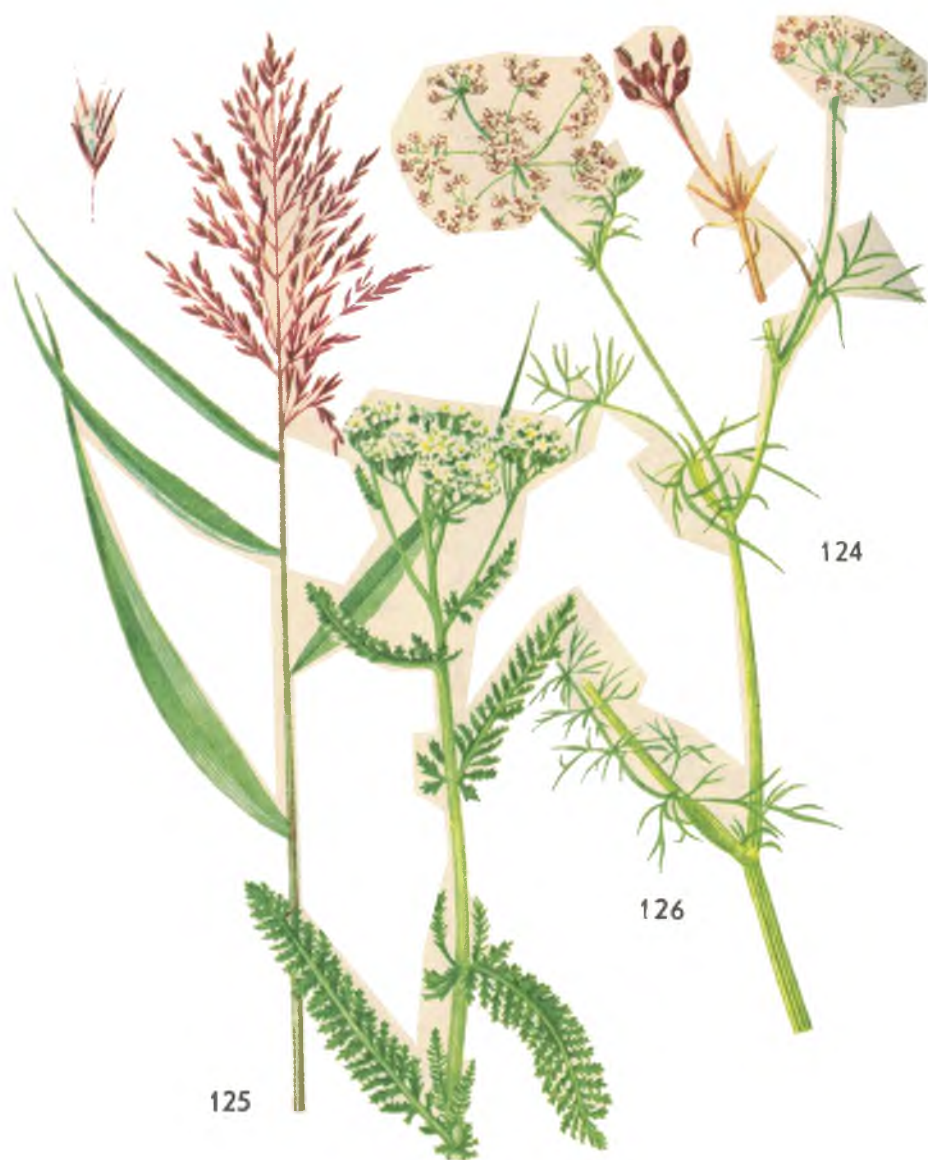


120

119. Сурепица обыкновенная
120. Сусак зонтичный



121. Таволга вязолистная
122. Таволга обыкновенная
123. Татарник колючий



124. Тмин обыкновенный

125. Тростник обыкновенный

126. Тысячелистник обыкновенный

корицу, гвоздику. Все перемешать и варить до тех пор, пока не загустеет сироп. Сваренные дольки яблок выложить на доски или противни, покрытые листами промасленной бумаги, подсушить в духовке. На следующий день яблоки досушить и пересыпать сахарной пудрой. Хранить в холодном помещении.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ СОКОВ

Соки из дикорастущих плодов, ягод и зелени в домашних условиях можно извлекать двумя способами: прессованием и с помощью соковарки.

Получение сока прессованием. Собранные плоды и ягоды перебрать, тщательно промыть в проточной воде, откинуть на решето и дать воде стечь. Нежные ягоды земляники, малины и черники лучше уложить в решето и, опустив в таз с водой, несколько раз ополоснуть. Промытые плоды и ягоды следует немедленно измельчить, при этом из яблок и вишни предварительно удалить семена и косточки. Измельчать плоды и ягоды можно мясорубкой из нержавеющей металла или эмалированной. Малину, землянику, клюкву, смородину можно растереть в кастрюле или тазу деревянным пестиком до тех пор, пока не разомнутся все ягоды. Такие ягоды, как черная смородина, малина, брусника, плохо выделяют сок. Поэтому перед прессованием их мезгу (размятые ягоды) следует залить водой из расчета 0,5 л на 4 кг мезги и нагреть до 60—70°C.

Отжимать сок лучше с помощью ручного винтового пресса (рис. 2), состоящего из приемника или корзины, изготовленной из узких деревянных планок, нажимного механизма с прессующей доской (крышкой) и

основания (лоточка для приема сока). Перед прессованием все части пресса должны быть хорошо промыты и пропарены кипятком.

Подготовленную мезгу уложить в чистый, прокипяченный мешок из редкой ткани и поместить его в корзину пресса. Мешок с мезгой покрыть прессующей доской нажимного механизма. Вначале сок будет вытекать без давления нажимного механизма, но по мере ослабления струйки сока надо, постепенно поворачивая винт, создать сначала небольшое давление, а потом усилить его. Когда выделение сока прекратится, мезгу следует вынуть из мешка, залить водой (0,5 л на 5 кг мезги), хорошо перемешать и выдержать 3—5 часов. После этого мезгу снова положить в мешок и отпрессовать. В соке второго отжима меньше содержится сахара и кислот, но в нем есть ароматические и дубильные вещества. Поэтому сок второго отжима

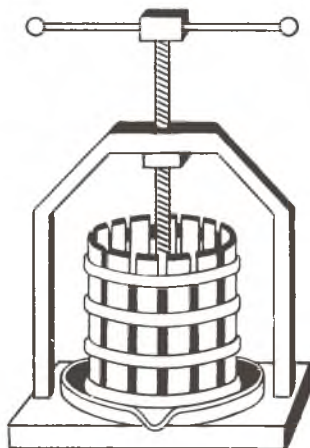


Рис. 2. Ручной винтовой пресс.

можно употребить на приготовление киселя или сахарного сиропа для компота и варений.

Мезга таких ягод, как вишня, черная смородина, калина, земляника и др., может быть использована в свежем или консервированном виде для киселей.

Свежеотжатые соки бывают обычно мутными из-за содержания в них взвешенных частиц. От крупных частиц соки можно освободить путем процеживания через чистую прокипяченную ткань. Для получения более прозрачного сока рекомендуется нагреть его в эмалированной посуде до 80°C и снова процедить. При нагревании свертываются белки и погибают микроорганизмы, находящиеся в соке. После очистки и осветления соки нагревают в эмалированной посуде до $90\text{--}95^{\circ}\text{C}$ и разливают

в прокипяченные горячие бутылки или банки. Бутылки следует заполнять на $1,5\text{--}2$ см ниже горлышка и закрывать прокипяченными пробками, которые потом обязательно надо залить парафином, сургучом или смолой. В качестве пробки для укупорки бутылок можно использовать резиновые детские соски, прокипяченные $5\text{--}10$ мин в воде. Надевать их надо горячими. После охлаждения вершина соски втягивается внутрь бутылки и обеспечивает герметичность укупорки.

Стеклянные банки заполняются горячим соком на 2 см ниже венчика горла и сразу же укупориваются стерилизованными крышками.

Если плодов, ягод и зелени мало, то отжимать сок из них можно при помощи кухонной шнековой соковыжималки СВ-120 (рис. 3), но при этом получается сок с мякотью. Такой сок можно разлить в бутылки и банки без осветления и сразу же пастеризовать при температуре воды $90\text{--}95^{\circ}\text{C}$ 10 минут.

Получение сока с помощью соковарки. Перед получением сока в кастрюлю-парообразователь (1, см рис. 4) надо налить 2 л воды, лучше горячей для ускорения кипения, и поставить ее на огонь. Очищенные, промытые и измельченные плоды и ягоды в количестве 2 кг загрузить в кастрюлю-дуршлаг (3), закрыть крышкой и поставить на кастрюлю-сокоприемник (2), положив необходимое количество сахара для подслащивания сока. Когда в кастрюле-парообразователе закипит вода, на нее ставят сокоприемник и дуршлаг с сырьем.

Пар, поступающий из парообразователя в дуршлаг с сырьем, размягчает клетки плодов и ягод и способствует полному извлечению сока. По мере на-

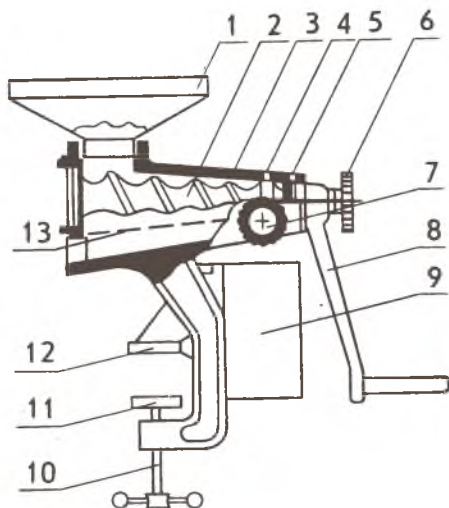


Рис. 3. Соковыжималка СВ-120 в разрезе. 1. Чашка. 2. Шнек. 3. Корпус. 4—5. Втулки. 6. Гайка прижимная. 7. Винт регулировочный. 8. Рукоятка. 9. стакан для отходов. 10. Винт прижимной. 11—12. Подпятники. 13. Сетка.

копления сока в сокоприемнике его следует сливать в горячие бутылки или банки. Первую порцию сока, примерно 0,2 л, следует вылить обратно в кастрюлю-дуршлаг, так как он еще недостаточно прогрелся. Извлечение сока посредством пара способствует его обеззараживанию и поэтому сок, полученный в соковарке, не нуждается в пастеризации. Его можно сразу разлить в горячую посуду и закрыть стерилизованными крышками и пробками.

ОСОБЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НЕКОТОРЫХ СОКОВ

Сок из дикорастущих яблок. Яблоки тщательно промыть, вырезать из них порченные части, перетереть на овощной терке с крупными отверстиями и отпрессовать. Если сок очень кислый, к нему можно д162

обавить по вкусу сахар или сахарный сироп. Затем разлить его в горячие бутылки или банки и пастеризовать при 90—95°C. Крышки закатать, пробки залить сургучом или парафином.

Освежающий напиток из диких яблок. Яблоки натереть на крупной терке, залить водой, добавить сок 2 лимонов, сахар и плотно закупорить в стеклянных банках. Через 12 часов отцедить сок в бутылки. Напиток готов к употреблению.

На 1,5 кг очищенных яблок — 2 литра воды, сок 2 лимонов, 200 г сахара.

Сок из рябины обыкновенной. Первый способ. Плоды рябины собрать после первых заморозков, когда сок из них легко выделяется, освободить от кистей, промыть, положить в эмалированную кастрюлю с кипящей водой на 2—3 минуты. Горячие плоды протереть

через сито. В протертую массу добавить равное по объему количество 20%-ного сахарного сиропа. Смесь нагреть до 90—95°C, разлить в горячие банки и закрыть стерилизованными крышками.

Второй способ. Плоды рябины промыть, снять с кистей, снова промыть, слегка обсушить, залить крутым кипятком, прогреть в течение 5 мин и пропустить через соковыжималку. В сок добавить сахар, прогреть до 85°C 5 мин, разлить в горячие стеклянные банки и закатать крышки.

На 1 кг рябины — 0,5 л кипятка. На 1 л сока — 400 г сахара.

Сок из боярышника. Плоды боярышника промыть и отварить в небольшом количестве воды на слабом огне до полного размягчения. Затем их протереть

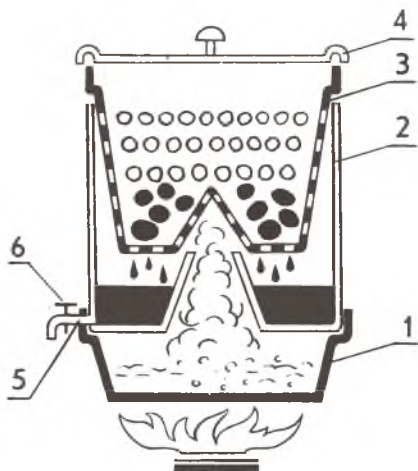


Рис. 4. Соковарка. Вид в разрезе. 1. Кастрюля-парообразователь. 2. Кастрюля-сокосборник. 3. Кастрюля-дуршлаг. 4. Крышка. 5. Трубка резервуара сокоприемника. 6. Кран для спуска сока.

через сито или пропустить через соковыжималку. Сок разбавить водой, положить сахар и довести до кипения. Горячим разлить его в бутылки и пастеризовать.

На 1 кг плодов — 50 г сахарного песка и 1 л воды.

Сок из черники. Свежесобранные ягоды черники промыть, растолочь в эмалированной посуде деревянным пестиком, отжать сок, разлить его в посуду и немедленно пастеризовать при температуре 90—95°C.

Сок из брусники. Подготовленные ягоды сложить в эмалированную посуду, растолочь деревянным пестиком и отжать под прессом или пропустить через соковыжималку. Готовый сок нагреть до 80°C, разлить в горячие бутылки и закрыть стерилизованными пробками. Пастеризовать сок не надо, так как бензойная кислота, находящаяся в нем, предохранит его от порчи.

Сок из клюквы. Ягоды клюквы тщательно перебрать, но не мыть, так как они очень нежные и при мытье могут потерять много сока. Подготовленные ягоды размять в эмалированной посуде и отжать под прессом. Сок прокипятить 1—2 мин, процедить через ткань, добавить сахар и подогреть до 80°C. Горячим его разлить в ошпаренные горячие банки и пастеризовать 10—15 минут.

На 1 л сока — 300 г сахарного песка.

Сок из калины. Ягоды освободить от кистей, положить в эмалированную посуду, залить водой, довести до кипения, но не кипятить. Отжать сок под прессом или через соковыжималку, добавить в него сахар и поставить на слабый огонь. Когда сахар полностью растворится, сок разлить в горячие банки и пастеризовать 15—20 мин. Крышки закатать.

На 1 кг ягод — 200 г сахарного песка, 200 г воды.

Сок из голубики. Подготовленные ягоды ошпарить крутым кипятком, воду слить, а ягоды размять деревянным пестиком. Отжать сок под прессом, добавить в него сахар, довести до кипения и разлить в горячие банки или бутылки. Пастеризовать как сок из калины.

На 1 кг ягод — 120 г сахарного песка.

Сок из морошки. Готовят так же, как сок из голубики. Для улучшения вкуса на 1 л сока добавляют 0,5 кг сахарного песка.

Сок из костяники. Готовят так же, как сок из морошки. Норма расхода сахара такая же.

Сок из ежевики. Подготовленные ягоды сложить в эмалированную посуду и распаривать на водяной бане в течение нескольких часов. Затем отжать сок, добавить в него сахар, довести до кипения, разлить сок в горячие бутылки и закупорить стерилизованными пробками.

На 1 кг ягод — 500 г сахарного песка.

Сок из малины. Ягоды отделить от плодоножек и листочков, положить в эмалированную посуду, залить водой и нагревать до тех пор, пока они не станут мягкими (не кипятить). Потом их охладить, отжать соковыжималкой или под прессом. Сок нагреть до 70°C, разлить в горячие бутылки или банки, пастеризовать в кипящей воде до 15 мин и закупорить пробками, крышки закатать.

Сок из вишни. Промытые плоды вишни освободить от плодоножек и косточек, пропустить через соковыжималку. К соку добавить 20%-ный сахарный сироп, подогреть до 90—95°C, разлить в стерилизованные банки или бутылки и закупорить прокипяченными пробками, крышки закатать.

На 1 л сока — 670 г сахарного сиропа.

Сок из черной смородины. Подготовленные ягоды положить в эмалированную посуду, залить подогретой водой. Непрерывно помешивая, ягоды нагреть до 65°C и быстро протереть через сито. В полученный сок добавить 40%-ный сахарный сироп по вкусу и, разлив по бутылкам, пастеризовать.

По этому рецепту готовят сок смородины красной.

Сок из лесной земляники. Промытые ягоды размять деревянным пестиком в эмалированной посуде и, закрыв крышкой, оставить при комнатной температуре на 3—4 часа. Затем в мезгу добавить воду, подогреть до 60°C и немедленно отпрессовать. Сок разлить в бутылки и пастеризовать при температуре 85°C.

Сок из шиповника. Свежие плоды шиповника очистить от семян, промыть, отварить до полного размягчения и протереть через сито. В сок добавить воду, мед, довести до кипения, разлить в стерилизованные бутылки, банки, закрыть пробками, крышками. Хранить в холодном месте.

На 1 кг плодов шиповника — 2 л воды, 2 стакана меда.

Клюквенно-свекольный сок. Свеклу натереть на терке и отжать через соковыжималку. Клюкву ошпарить крутым кипятком или проварить на пароварке и протереть через сито.

Сок свеклы (600 г) смешать с клюквенным пюре (400 г), добавить 300 г сахара, тщательно перемешать и, прогрев до 85°C в течение 5 мин, разлить в горячие банки. Крышки закатать.

Сок из крапивы. Молодые побеги крапивы промыть и пропустить через соковыжималку. Выжимки залить кипяченой водой, пропустить через мясорубку и снова отжать. Соки первого и второго отжимов перемешать,

разлить в прошпаренные поллитровые банки и пастеризовать при температуре 65—70°C. Банки с соком хранить в холодном месте.

Таким способом можно получить сок из молодой зелени огуречной травы. Эти соки используют для приготовления различных приправ и напитков.

Консервирование березового сока. П е р в ы й с п о с о б. Свежий сок березы процедить через три слоя марли, налить в большую стеклянную бутыл, предварительно вымытую и прошпаренную кипятком, накрыть тканью или ватной пробкой и поставить для брожения в помещение, где температура держится в пределах от 10 до 15°C. Через 3—4 дня сок начнет бродить и немного помутнеет, а через 2—3 недели получится напиток, кислый на вкус, с приятным ароматом. Для лучшего брожения можно добавить к соку немного сахара (20 г на 1 л сока). Хранить напиток следует в холодном месте.

В т о р о й с п о с о б. Сок профильтровать, добавить к нему сахар и лимонную кислоту, нагреть до кипения и полного растворения сахара. Затем разлить в промытые и прошпаренные бутылки, закупорить прокипяченными пробками и пастеризовать при температуре 90°C 15 минут.

На 1 л сока — 90 г сахара, 6—7 г лимонной кислоты.

Березовый сок с хвоей. Свежую хвою, снятую с годичных побегов сосны, обдать кипятком, чтобы удалить восковой налет, тщательно промыть сначала в горячей, а потом в холодной воде, сложить в бочку или эмалированную кастрюлю.

Свежий березовый сок процедить через марлю, подогреть до 80°C, залить им хвою доверху и оставить на 6—8 часов для то-

го, чтобы он настоялся. Затем сок слить, процедить, добавить сахар и лимонную кислоту, разлить в бутылки, закрыть прокипяченными пробками и пастеризовать при температуре 90—95°C 25 минут.

На 1 л сока — 50 г сахара, 10—20 г лимонной кислоты.

Березовый сок с мятой. Приготавливается так же, как сок с хвоей. Нормы расхода сахара и лимонной кислоты те же.

Березовый квас. П е р в ы й с п о с о б. Сок профильтровать, нагреть до 30—35°C, добавить пекарские дрожжи и поставить в помещение с температурой 5—10°C на брожение. Через 2—3 суток квас будет готов. На 10 л сока — 1—1,5 г дрожжей.

В т о р о й с п о с о б. В 0,5-литровые бутылки, промытые и ошпаренные кипятком, налить свежий профильтрованный березовый сок. Насыпать в каждую бутылку по неполной чайной ложке сахара, добавить по 2—3 изюминки, обмытые в холодной воде и немного лимонной кислоты. Затем бутылки закупорить чистыми пробками и закрепить их проволокой. После того, как закончится брожение, квас будет готов.

ЗАГОТОВКА ЧАЯ ИЗ ДИКО-РАСТУЩИХ ТРАВ

Чай из листьев. Для приготовления травяного чая листья собирают с растений по окончании их цветения в солнечную погоду, после того, как листья обсохнут от росы. Обрывать надо только здоровые листья, не поврежденные насекомыми, не пожелтевшие, не почерневшие. Листья каждого вида растений должны обрабатываться отдельно.

Тотчас после сбора их следует просматреть, очистить от по-

сторонних примесей, разложить тонким слоем для проявлявания на мешковину, натянутую на деревянную раму и установленную в тени, на чердаке, под навесом или в хорошо проветриваемом помещении. Во время проявлявания надо следить за тем, чтобы листья не высохли и не загнивали. Летом при температуре воздуха 24—28°C проявлявание длится от 3 до 5 часов. При этом листья испаряют часть влаги, теряют упругость и становятся мягкими. После этого из них приготавливают чай одним из следующих способов.

П е р в ы й с п о с о б. Листья хорошо просушить в тени и хранить в сухом прохладном помещении в закрытой таре, не имеющих посторонних острых запахов. Так, например, готовят чай из брусничного листа.

Для заваривания чая сухие листья кладут в чайник, заливают холодной водой и кипятят несколько минут. Получается напиток темного цвета, приятный на вкус.

В т о р о й с п о с о б. Проявленные листья нарезать острым ножом на мелкие части и сушить в тени, часто перемешивая для равномерного высухания. Затем чайную массу слегка обжарить на сковороде при температуре 150—160°C и расфасовать в тару.

Т р е т ь и й с п о с о б. Проявленные листья сложить в большую глиняную или эмалированную посуду, плотно умять деревянным пестиком до самого верха, накрыть сковородой или фанерой, перевернуть вверх дном и поставить в протопленную печь или в духовку на 12 часов для томления. При этом сырая масса листьев приобретает буроватый оттенок и приятный своеобразный запах.

После томления листья выло-

жить на стол, закатать в виде трубочек и перетирать их между ладонями до тех пор, пока не выступит зеленый сок. Потом листья мелко нарезать острым ножом и сушить при температуре от 80 до 100 С в духовке в течение 2—3 часов.

Ч е т в е р т ы й с п о с о б. Проявленные листья после того, как они станут мягкими, прокручивать между ладонями до тех пор, пока из них не выделится сок. Затем уложить их на чистую ткань слоем 8—10 см, сверху покрыть влажной чистой тканью и оставить на 8—10 часов в помещении с температурой воздуха 26—30°С для ферментации. После этого листья мелко изрезать и высушить как в предыдущем случае.

Изготовленный этим способом чай из листьев малины, земляники, клубники, иван-чая и других растений при заваривании приобретает интенсивную окраску, приятный вкус и запах. Травяной вкус и запах при томлении и ферментации почти полностью исчезают.

Ежевичный чай. Свежие листья ежевики промыть в холодной воде, обсушить, сложить в посуду, закрыть крышкой и держать до тех пор, пока они не завянут. Затем скатать их валиками, мелко нарезать, слегка sprysнуть водой, завернуть в чистое полотенце и оставить на 2—3 дня в темном помещении. Потом быстро высушить в духовке при температуре 50—60°С. Хранить чай в плотно закрытых банках.

Чай из цветков. Такой чай можно приготовить из лепестков розы или шиповника, цветков липы (без прицветников), первоцвета лекарственного (без чашечек), душицы, таволги или лобазника вязолистного, земляники и других цветков. Собранные цветки очистить от посторонних

примесей и высушить на солнце. Цветки каждого вида растений надо обрабатывать отдельно, заваривать же цветочный чай можно как из одного, так и из нескольких видов цветков.

Чай из цветков и листьев. Этот чай готовят так же, как предыдущий.

Чай из плодов и ягод. Чайные напитки можно приготовить из сушеных плодов дикой яблони, боярышника кроваво-красного, шиповника, рябины, ягод земляники, малины и др. растений. Плоды и ягоды перед сушкой надо отсортировать, промыть в холодной воде, дать воде стечь. Затем высушить их на солнце, в печи или духовке при температуре 40—50°С. Продолжительность сушки от 2 до 4 часов. Высушенные до твердого состояния плоды и ягоды (кроме малины и земляники) слегка поджарить и хранить в жестяных или стеклянных банках. При этом свой цвет и аромат они сохраняют не менее года.

Чай из корней. Хороший чай можно приготовить из корней цикория, дягиля лекарственного и одуванчика. Поздней осенью или ранней весной корни этих растений надо выкопать, тщательно промыть, очистить от мелких корешков, разрезать на кусочки и подсушить на воздухе. Затем их досушить в духовке или печи. Сухие корни обжарить до тех пор, пока они не приобретут темно-коричневый цвет, раздробить в ступке или смолоть в кофемолке.

Чай из смеси корней и трав. Свежие листья зверобоя или иван-чая, корни дягиля, нарезанные полосками или палочками, смешать, положить в глиняный горшок, смесь уплотнить, горшок плотно закрыть и поставить в духовку или русскую печь для томления. Через

6—10 часов смесь высыпать на чистую бумагу, измельчить и высушить на воздухе.

На 1 кг листьев — 100 г корней.

По этому рецепту можно приготовить чай из листьев боярышника, земляники, вишни, черники, чабреца, ежевики, малины, цветков лабазника, липы, зверобоя и других растений.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ КОФЕЙНОГО ПОРОШКА

В качестве сырья для получения кофейных напитков можно использовать корни цикория обыкновенного, одуванчика лекарственного, лопуха большого и малого, девясила, козлобородника лугового, корневища тростника обыкновенного, корневые клубеньки стрелолиста, чистяка весеннего, желуди дуба, семена караганы древовидной или желтой акации, кувшинки белой,

кубышки желтой, липы, калины, плоды дикой яблони, рябины обыкновенной, боярышника, шиповника, орехи лещины и др.

Корни, корневища и клубни заготавливают осенью. Они должны быть очищены от земли и тщательно промыты несколько раз. Затем их нарезают на части и сушат в печи или духовке. Просушенные корни должны иметь не более 12—13% влаги. После этого их перемалывают в порошок или хранят целыми в плотно закрытой таре.

Для получения кофе сухие корни или порошок надо обжарить на обыкновенной чугунной сковороде до темно-коричневого цвета. При этом необходимо непрерывное помешивание, чтобы они не пригорели. Обжаренные корни дробят в чугунной ступке или размалывают на кофемолке, просеивают через мелкое сито. Полученный кофейный порошок хранят в плотно закрытых коробках или банках.

Кулинарное использование дикорастущих пищевых растений

Паста для бутербродов

Салаты и винегреты

Первые блюда

Вторые блюда

Соусы для тушеной
и вареной зелени

Соусы из дикорастущих
растений

Начинки для пирогов

Сладкие блюда

Витаминно-ароматические
и лечебные напитки
из дикорастущих растений



ПРАВИЛА ОБРАБОТКИ ЗЕЛЕНИ

Свежесобранную зелень следует сначала промыть в чистой холодной воде, затем мелко нарезать. Нельзя мыть измельченную зелень, так как витамин С легко растворяется в воде.

Для использования в вареном виде зелень лучше варить на пару, в закрытой эмалированной посуде, без доступа воздуха. Нельзя варить ее в железной или медной посуде, потому что в присутствии железа и меди витамин С разлагается. При обычной варке зелень лучше всего опускать в кипящую воду, а не заливать холодной водой. В щи и супы ее следует класть за 10 — 15 мин до конца варки.

ПАСТА ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ

1. Паста с творогом, снытью и огуречной травой. Молодые листья сныти и огуречной травы промыть, обсушить, мелко нарезать и потолочь деревянной толкушкой. Добавить плавленый сыр, творог. Положить размягченное сливочное масло, тщательно перемешать и смесь взбить.

На 100 г сливочного масла — 100 г плавленого сыра, 2 ст. ложки нежирного творога, 50 г сныти (молодые листья с черешками), 75 г огуречной травы.

2. Паста из огуречной травы. Огуречную траву вместе с сыром пропустить через мясорубку, добавить в смесь сливочное масло, зелень укропа, майонез, соль, перец, тщательно перемешать.

На 70 г сливочного масла — 100 г плавленого сыра, 200 г огуречной травы, 1 чайная ложка рубленной зелени укропа, 1

ст. ложка майонеза. Соль, перец по вкусу.

П р и м е ч а н и е. Вместо огуречной травы можно взять молодые листья борщевика с черешками, сныти, купыря лесного, первоцвета весеннего, медуницы, мальвы, пастушьей сумки, осота огородного и др. растений.

3. Паста с морковью и огуречной травой. Морковь натереть на терке, сыр и огуречную траву пропустить через мясорубку, все смешать, добавить сливочное масло, соль, перец, массу тщательно взбить.

50 г сливочного масла, 100 г плавленого сыра, 75 г моркови, 75 г огуречной травы. Соль, перец по вкусу.

4. Паста с листьями первоцвета весеннего. Листья первоцвета промыть, обсушить, мелко нарезать, растереть толкушкой, смешать с творогом, плавленым сыром, добавить мелко нарезанный укроп, перемешать, смесь взбить.

Вместо листьев можно взять порошок из первоцвета (чайную ложку).

4 ст. ложки жирного творога, 100 г плавленого сыра, 10 г свежих листьев первоцвета, укроп. Соль по вкусу.

5. Паста с листьями мальвы. Листья мальвы промыть, обсушить, мелко нарезать, добавить чеснок, растереть деревянной толкушкой, добавить брынзу, творог, укроп, перемешать, массу взбить.

100 г брынзы, 60 г творога, 200 г листьев мальвы (курчавой, пренебреженной или лесной), 1 ст. ложка рубленного укропа, 4 дольки чеснока.

6. Паста из колокольчиков. Побеги колокольчиков и борщевика промыть сначала в сырой, а затем в кипяченой воде и пропустить через мясорубку вместе с плавленым сыром. В

смесь добавить размягченное сливочное масло, творог, мелко нарезанные чеснок и лист хрена. Посолить и хорошенько перемешать.

50 г сливочного масла, 50 г молодых побегов колокольчиков, 50 г молодых листьев борщевика с черешками, 50 г плавленого сыра, 4 зубчика чеснока, 1 молодой листок хрена, 2 ст. ложки творога. Соль по вкусу.

7. Паста с бодяком полевым или огородным. Молодые верхушечные побеги бодяка с 2 — 3 листочками и листок хрена промыть сначала в сырой, а затем в кипяченой воде и пропустить через мясорубку вместе с сыром и творогом. В смесь добавить размягченное сливочное масло и соль. Массу перемешать и взбить.

100 г сливочного масла, 50 г плавленого сыра, 75 г нежирного творога, 50 г пюре из бодяка, 1 листок хрена. Соль по вкусу.

8. Паста из листьев вероники поточной. Промытые листья вероники вместе с сыром и творогом пропустить через мясорубку. Смесь посолить, добавить к ней рубленную зелень укропа, перемешать, массу взбить.

100 г плавленого сыра, 100 г творога, 50 г пюре из листьев вероники поточной, 25 г зелени укропа.

9. Паста из молодых побегов иван-чая. Молодую зелень иван-чая мелко нарезать, посолить, потолочь деревянной толкушкой, добавить тертую брынзу, размягченное сливочное масло, перемешать, массу взбить.

80 г сливочного масла, 60 г брынзы, 100 г молодых верхушек иван-чая, 1 ст. ложка рубленого укропа. Соль по вкусу.

10. Паста со свербигой водичной. Молодые стебли сверби- ги, собранные до цветения растений, очистить от кожицы,

вместе с сыром, зеленью сель- дерея и петрушки пропустить через мясорубку, посолить, сме- шать с размягченным сливочным маслом.

200 г стеблей сверби- ги, 100 г сыра, 50 г сливочного масла, по 20 г зелени сельдерея и петрушки. Соль по вкусу.

11. Паста с корнями лопуха и яблоками. Подготовленные корни лопуха большого отварить в подсоленной воде, протереть через сито. Яблоки очистить от кожуры, натереть на терке, смешать с пюре из лопуха, положить в смесь размягченное сливочное масло, горчицу, посо- лить, массу взбить.

200 г корней лопуха, 100 г яблок, 100 г сливочного масла, 1/2 чайной ложки горчицы. Соль по вкусу.

12. Паста из листьев мальвы с яблоками и морковью. Очи- щенные яблоки и морковь нате- реть на терке, добавить мелко нарезанные листья мальвы и за- править сметаной.

100 г яблок, 100 г моркови, 50 г листьев мальвы, 60 г сме- таны.

Пасты можно употреблять как самостоятельное блюдо или для приготовления бутербродов.

САЛАТЫ И ВИНЕГРЕТЫ

Для салатов и винегретов зе- лень следует подбирать по вку- су, и чем она будет разнооб- разнее, тем лучше. Хорошо про- мытую, отсортированную зелень мелко нарезать и залить заправ- кой. Заправку можно пригото- вить по одному из следующих рецептов.

13. Салатная заправка из ук- суса и растительного масла. Сахар, соль, перец хорошо рас- тереть, постепенно вливая рас- тительное масло, затем добавить укус, и все тщательно переме-

шать. Готовую заправку слить в бутылку и закрыть пробкой. Перед тем, как залить салат, заправку тщательно взболтать.

На 5 порций — 100 г уксуса, 50 г растительного масла, 12 г сахара, 0,4 г молотого перца. Соль по вкусу.

14. Заправка из растительного масла и лимонного сока. 3 ст. ложки растительного масла смешать с 1 ст. ложкой лимонного сока, добавить соль по вкусу и взбить до образования однородной массы.

15. Французский рецепт. Винный уксус, растительное масло, чеснок, перец, соль тщательно перемешать до однородной массы и сразу залить этой заправкой подаваемое блюдо. Рекомендуются заправку смешивать взбалтыванием в смесителе или в посуде, герметически закрытой крышкой.

На 1 стакан заправки — 3/4 стакана растительного масла, 1/4 стакана 3%-ного уксуса, 1 головка чеснока, неполная чайная ложка соли, 1/4 чайной ложки черного перца.

16. Сметанная заправка для салата. Соль, сахар, перец растереть, добавить сметану, уксус, мелко нарезанное вареное яйцо, все хорошо перемешать.

На 1 порцию — 0,5 стакана сметаны, 1 яйцо, 1 ст. ложка уксуса. Соль, сахар, перец по вкусу.

17. Заправка из простокваши. Готовится так же, как сметанная заправка, только вместо сметаны добавляют простоквашу.

18. Салатная заправка для гарниров. В готовую горчицу добавить яичный желток, соль, сахар, молотый перец и растереть ложкой. Затем постепенно, тонкой струей, влить растительное масло при непрерывном помешивании, массу взбить. Полученную смесь развести уксусом и процедить.

На 5 порций — 100 г уксуса, 40 г растительного масла, 8 г сахара, 0,2 г перца молотого, 10 г горчицы, 1 яичный желток. Соль по вкусу.

19. Заправка из редиса. Очищенные от мелких корешков и промытые корнеплоды редиса натереть на мелкой терке, смешать с мелко нашинкованной зеленью лука, петрушки, укропа, посолить, положить сметану и перемешать. Можно добавить немного уксуса.

На 5 порций — 150 г редиса. 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка зелени лука, петрушки, укропа. Соль и уксус по вкусу.

20. Горчичная заправка с чесноком. Очищенный чеснок растереть с солью, добавить горчицу и майонез, добавить сахар и все тщательно перемешать.

На 5 порций — 200 г майонеза, 4 дольки чеснока, 2 чайные ложки готовой горчицы. Соль, сахар по вкусу.

ОСОБЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НЕКОТОРЫХ САЛАТОВ

21. Салат из колокольчиков (крапивовлистного, персиколлистного, широколистного, сборного). Подготовленные молодые побеги колокольчиков мелко нарезать, смешать с тертым хреном, луком, измельченной зеленью петрушки или укропа, добавить сок лимона или раствора лимонной кислоты, соль, растительное масло, все хорошо перемешать. Этот салат можно есть в чистом виде или подавать к мясным и рыбным блюдам.

На 500 г зелени — 3 ст. ложки растительного масла, сок 1 лимона, 1 ст. ложка натертого хрена, небольшая луковица, зелень петрушки и укропа. Соль по вкусу.

По этой рецептуре можно приготовить салат из молодых листьев огуречной травы, мальвы и других салатных растений.

22. Салат из одуванчика. Молодые листья одуванчика на несколько часов замочить в чистой воде для удаления горечи. Потом обсушить на полотенце, нарезать не очень мелко, добавить чеснок, толченый с солью, мелко нарезанный лимон с кожцей, натертую сырую морковь или свеклу, несколько измельченных листьев щавеля, толченые грецкие орехи. Салат заправить майонезом и лимонным соком. Можно добавить несколько молодых листочков крапивы.

На 1 порцию — горсть листьев одуванчика, 1—2 дольки чеснока, 1—2 ломтика лимона, 1 чайная ложка лимонного сока, 1 ст. ложка тертой моркови или свеклы. Майонез и орехи по вкусу.

23. Салат из одуванчика и осота. Молодые листья одуванчика и осота положить на 30 мин в подсоленную воду, чтобы удалить горечь. Затем промыть, нашинковать, добавить зеленый лук, залить сметанной заправкой (реп. 16).

На 80 г зелени — 50 г зеленого лука, 4 ст. ложки сметанной заправки.

24. Салат из крапивы. Молодые листья крапивы тщательно промыть, положить в подсоленную кипящую воду, прокипятить 5 мин и откинуть на решето или дуршлаг. Когда вода стечет, выложить крапиву в салатник.

Ядра грецких орехов истолочь, добавить к ним немного крапивного отвара, уксус и хорошо размешать. Залить этой заправкой подготовленную крапиву, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или лука.

На 200 г крапивы — 25 г ядрышек грецкого ореха, 25 г зеленого лука, 20 г петрушки. Соль, уксус по вкусу.

25. Салат из борщевика. Молодые полуразвернувшиеся листья борщевика промыть и оставить в чистой холодной воде для удаления резкого запаха. Затем их откинуть на решето и дать воде стечь. Листья мелко нашинковать, посолить, слегка потолочь, положить мелко изрубленное яйцо и залить сметанной заправкой (реп. 16).

На 200—300 г листьев борщевика — 0,5 стакана сметаны, 1 яйцо, 1 ст. ложка уксуса. Соль, перец, сахар по вкусу.

26. Салат из цикория. Отбеленные листья цикория содержат легкую горечь. Для ее удаления перед приготовлением салата листья залить теплой водой и выдержать 20 минут. После этого их промыть, откинуть на решето, дать воде стечь, нашинковать и заправить сметанной заправкой (реп. 16). К салату можно добавить зелень пряных трав, сок лимона или раствор лимонной кислоты, а также яблоки или морковь, натертые на крупной терке.

На 200 г листьев цикория — 15 г укропа, 100 г сметанной заправки, яблоки, морковь. Сок лимона и соль по вкусу.

27. Салат из цикория с маргарином. Молодые этиолированные побеги цикория нарезать кусочками 2—3 см длиной, посолить и тушить в закрытой кастрюле с маргарином 20 минут. Затем остудить и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

На 200 г побегов цикория — 30 г маргарина. Соль и зелень по вкусу.

28. Салат из тушеного цикория. Молодые листья цикория промыть, нарезать дольками 3—4 см длиной, посолить, добавить сливочное масло и тушить в закрытой кастрюле на небольшом огне 25—30 минут. Перед подачей на стол полить

лимонным или апельсиновым соком.

На 200 г листьев цикория — 20 г сливочного масла. Соль и соки по вкусу.

29. Салат из корней цикория. Корни цикория очистить, промыть, вырезать у основания часть сердцевины, придающую салату горечь. Нарезать очень тонкими полосками, добавить нарезанные помидоры, заправить растительным маслом, солью, сахаром, лимонным соком или лимонной кислотой, или уксусом.

На 350 г корней цикория — 3—4 ст. ложки растительного масла, 100 г помидоров. Соль, лимонный сок, сахар по вкусу.

30. Салат из цикория с зеленым горошком. Салат приготовить как указано в предыдущем рецепте. Добавить к нему молодой вылущенный зеленый горошек и яблоки, натертые на терке.

На 200 г цикория — 100 г зеленого горошка, 100 г натертых свежих яблок. Соль, сахар, лимонный сок или лимонная кислота, или уксус по вкусу.

31. Салат из бодяка полевого с фасолью. Молодые побеги бодяка (болотного, обыкновенного, огородного, полевого и разнолистного) отварить в кипящей воде 2 мин, откинуть на решето, охладить, мелко нарезать. Добавить мелко нарезанный лук-батун, фасоль, консервированную в томатном соусе, посолить, поперчить, полить растительным маслом и столовым уксусом, тщательно перемешать. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

На 100 г побегов бодяка — 50 г зеленого лука, 100 г фасоли, 25 г растительного масла. Соль, перец, зелень по вкусу.

Такой салат можно приготовить из огуречной травы, одуванчика и других салатных трав.

32. Салат из бодяка с цвет-

ками одуванчика. Подготовленные молодые листья бодяка нарезать лапшой. Желтые цветки одуванчика извлечь из зеленой корзинки, промыть, обсушить на полотенце, добавить к зелени бодяка. Положить репчатый лук, залить овощным соусом. Посыпать зеленью петрушки.

Соус готовится так: очищенную морковь натереть на мелкой терке, залить крутым кипятком, кипятить 8 — 10 мин и настаивать при закрытой крышке 20 — 30 минут. Затем в горячую морковную массу постепенно влить растительное масло, взбивая. Смесь доводить до кипения и охладить. Потом положить в нее соль, сахар, лимонную кислоту и снова взбить.

Для салата: на 200 г бодяка — 75 г репчатого лука, 10 цветков одуванчика, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, 1 стакан овощного соуса.

Для соуса: 1 стакан растительного масла, 200 г моркови, 1 стакан воды, по 1 чайной ложке соли и сахара. Лимонной кислоты по вкусу.

33. Салат из смеси зелени. Молодые, еще не полностью развернувшиеся листья сныти и борщевика вместе с черешками промыть, сполоснуть в холодной кипяченой воде и мелко нарезать. Добавить промытые и нарезанные молодые побеги колокольчика широколистного, хрена и зеленого лука. Все посолить, поперчить и слегка потолочь деревянным пестиком. Заправить подсолнечным маслом или салатной заправкой. Салат можно есть как самостоятельное блюдо или подать к ветчиннорубленой колбасе.

На 100 г сныти и 100 г борщевика — 25 г побегов колокольчика, 50 г молодых листьев хрена, 50 г зеленого лука, 3 ст. ложки подсолнечного масла. Соль, перец по вкусу.

34. Салат из медуницы. Молодые побеги медуницы мягкой или неясной промыть, обсушить на полотенце и мелко нашинковать. Затем смешать с вареным картофелем, свеклой, репчатым луком, помидорами, зеленым горошком, мясом или рыбой, яйцами, сыром. В качестве приправы можно использовать хрен, или его сок, майонез, уксус.

35. Салат из мальвы. Промытые листья залить кипятком, дать постоять 1 — 2 минуты, затем измельчить, добавить лук, хрен и соль. Перемешать и заправить сметанной заправкой (реп. 16).

На 200 г листьев мальвы — 50 г репчатого лука, 50 г тертого хрена и 40 г сметанной заправки. Соль по вкусу.

36. Салат из сныти с зеленым луком. Подготовленные молодые листья сныти отварить в подсоленной воде. Отвар слить, сныть смешать с мелко нарезанным луком и изрубленным вареным яйцом. Заправить растительным маслом, добавить перец и уксус.

На 80 г сныти — 50 г зеленого лука, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла. Соль, перец, уксус по вкусу.

37. Салат из свежей лебеды. Подготовленные и промытые молодые побеги лебеды отварить до готовности в подсоленной воде, откинуть на решето, охладить и мелко нарезать. Репчатый лук нашинковать, обжарить в растительном масле, охладить и смешать с лебедой. Все полить уксусом, смешанным с растертым чесноком, посолить и поперчить.

На 200 г свежей лебеды — 25 г растительного масла, 50 г репчатого лука. Соль, перец, чеснок и уксус по вкусу.

38. Салат из сушеной лебеды. Сушеные побеги лебеды положить на 30 мин в холодную

воду, откинуть на решето и дать воде стечь. Лебеду переложить в кастрюлю, влить немного воды, посолить и тушить до готовности. Охладить, мелко нарезать. Репчатый лук мелко нарезать, обжарить на растительном масле, охладить и смешать с лебедой. Салат посыпать толчеными орехами.

На 100 г сухой лебеды — 25 г растительного масла, 50 г репчатого лука, 50 г ядер грецкого ореха. Соль, перец по вкусу.

39. Шпинат из лебеды с мучной заправкой. Молодые листья лебеды промыть, освободить от черешков, положить в кастрюлю, залить кипящей водой, слегка посолить и немного прокипятить все время помешивая. Обмякшую зелень откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, а затем пропустить через мясорубку или мелко изрубить.

Растопить на сковороде масло, добавить муку, поджарить ее, не подрумянивая, и развести молоком. Полученную заправку прокипятить.

Чеснок растереть со щепоткой соли, положить в изрубленную зелень, добавить приготовленную заправку. Все тщательно перемешать, подогреть, но не кипятить. Подавать к мясу или яичнице-глазунье.

На 800 г листьев лебеды — 40 г масла, 250 г молока, 30 г муки, 1 долька чеснока. Соль по вкусу.

40. Шпинат из крапивы. Готовят так же, как шпинат из лебеды. Молодых побегов крапивы взять 700 г.

41. Салат из листьев иван-чая. Молодые побеги иван-чая вместе с листьями промыть, опустить в кипящую воду, отварить до готовности, откинуть на решето и остудить. Положить в салатницу, посыпать мелко нарезанной зеленой петрушкой, до-

бавить измельченный чеснок и полить уксусом.

На 200 г зелени иван-чая — соль, уксус, чеснок, зелень петрушки по вкусу.

42. Салат из зелени с яйцами. Листья любых салатных растений нашинковать полосками, добавить мелко нарезанный редис. Сварить вкрутую яйца, охладить, очистить и разрезать на половинки. Желтки отделить и размять вилкой, посолить, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, наполнить ими половинки белков. Яйца уложить в салат, полить уксусом, заправить растительным маслом, поперчить и посолить.

На 500 г зелени — 3—4 яйца, 4 корнеплода редиса, 2—3 ст. ложки растительного масла. Уксус, перец и соль по вкусу.

43. Салат из зелени с хреном. Промытую молодую зелень сныти, лопуха, огуречной травы, медуницы, лапчатки гусиной, татарника и др. салатных растений измельчить, добавить тертый хрен, заправить сметанной заправкой (реп. 16).

На 300 г зелени — 150 г зеленого лука, 30 г тертого хрена, 80 г сметанной заправки.

44. Салат из зелени с сыром. Молодые листья чертополоха или татарника с помощью ножиц очистить от колючек, отварить в кипящей воде 5 мин, отцедить, пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, посыпать тертым сыром, заправить сметаной или майонезом.

На 120 г зелени — 40 г тертого сыра, 2 ст. ложки сметаны или майонеза. Соль, перец по вкусу.

45. Салат из дудника лесного. Молодые листья дудника промыть в нескольких водах, отварить в подсоленном кипятке, откинуть на решето и остудить.

Приготовить соус из сметаны, уксуса или разведенной лимон-

ной кислоты, посолить, поперчить и добавить тертый сыр. Этим соусом залить отваренные листья и хорошо перемешать.

На 500 г листьев дудника — 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка столового уксуса или разведенной лимонной кислоты, 2 ст. ложки тертого сыра. Соль, перец по вкусу.

46. Салат из бедренца-камнеломки. Молодые побеги бедренца-камнеломки ошпарить крутым кипятком, подержать в нем 3 минуты, отцедить и мелко изрубить. Перед подачей на стол в салат положить заправку из редиса (реп. 19).

На 80 г побегов бедренца — 100 г заправки.

Такой салат можно приготовить из борщевика, крапивы и других салатных растений.

47. Салат из бедренца-камнеломки с орехами. Молодые стебли отварить в подсоленной воде, отцедить. Растолочь орехи с чесноком, добавить уксус или винную кислоту, горячую воду, чтобы получилась не очень густая кашка, посолить по вкусу, заправить растительным маслом и хорошо перемешать. Полученной смесью залить отваренные стебли бедренца.

На 500 г стеблей — 0,5 стакана ядрышек грецких орехов, 3—4 дольки чеснока, 2—3 ст. ложки растительного масла. Соль, уксус по вкусу.

Такой салат можно приготовить из других салатных растений.

48. Салат из огуречной травы и редиса. Молодые листья огуречной травы, веточку укропа, лук-перо тщательно промыть чистой водой, прополоскать в кипяченой воде, мелко нарезать, немного посолить, потолочь деревянной толкушкой. Промытые корнеплоды редиса нарезать брусочками, смешать с приготовленной зеленью. Салат посолить,

поперчить, заправить майонезом или сметаной.

На 300 г огуречной травы — 100 г зеленого лука, 20 г укропа, 300 г редиса, 100 г сметаны или майонеза.

49. Салат из зелени с картофелем. Вареный картофель очистить от кожуры, нарезать кубиками. Добавить измельченный репчатый лук и молодые побеги или листья сердечника лугового или горького. Все перемешать и полить заправкой из растительного масла и уксуса или сметаны (реп. 16).

На 100 г побегов сердечника — 100 г картофеля, 20 г репчатого лука, 30 г заправки.

В качестве зелени в салат можно положить молодые побеги или листья ярутки полевой, медуницы лекарственной и других салатных растений.

50. Салат из сырых корней (колокольчика рапунцелевидного, таволги обыкновенной, бутеня клубненосного, топинамбура и др.).

Первый способ. Очищенные и вымытые корни и клубни натереть на терке, заправить растительным маслом и уксусом, посолить, хорошо перемешать, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

На 300 г корней — 2 ст. ложки масла. Уксус, соль, зелень по вкусу.

Второй способ. Очищенные и промытые корни нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком или уксусом, чтобы они не потемнели. Затем салат посолить, полить майонезом, посыпать зеленью петрушки или укропа, украсить кружочками красных помидоров и вареной моркови.

На 300 г корней — 2 ст. ложки майонеза. Соль, зелень, лимонный сок по вкусу.

51. Салат из зелени со свек-

лой. Подготовленную зелень нарезать крупными кусками, добавить к ней нарезанную крупными кусками вареную свеклу, посолить, поперчить, залить кипятком и оставить в теплом месте с температурой 40° на двое суток.

На 800 г зелени — 200 г свеклы, 30 г соли, 4 г перца.

Этот салат можно приготовить из сныти обыкновенной, борщевика, дудника лесного, дягиля лекарственного и других салатных трав.

52. Салат из рогоза. Молодые этиолированные побеги рогоза промыть, нарезать кусочками длиной 3 см, отварить в подсоленной воде, откинуть на решето и дать воде стечь. Потом переложить в тарелку и полить заправкой из растительного масла и лимонного сока (реп. 14).

На 200 г побегов рогоза — 4 ст. ложки заправки.

По этому рецепту можно приготовить салат из корневищ пырея, молодых побегов осота, клубней чистеца и др. салатных растений.

53. Салат из зелени диких луков. Молодые листья лука угловатого, лука-резанца, лука круглого или черемши перебрать, промыть в холодной воде, обсушить полотенцем, мелко нарезать, посолить по вкусу, добавить сметану или майонез. В салат можно добавить мелко нарезанное яйцо, зеленый горошек, свежий огурец или молодые листья огуречной травы.

На 200 г луковой зелени — 1 яйцо, 1 ст. ложка зеленого горошка, 2 ст. ложки сметаны или майонеза, 1/2 свежего огурца или 50 г огуречной травы.

54. Салат из овощей с зеленью. Отварить и очистить картофель и одну морковь. Листья первоцвета весеннего, сныти и борщевика нашинковать и сме-

шать с овощами. Добавить листья кислицы или щавеля. Немного горчицы смешать с 3%-ным уксусом и полить салат. Затем его посолить, хорошо перемешать и заправить растительным маслом.

На 80 г зелени первоцвета, сныти и борщевика — 50 г листьев кислицы или щавеля, 50 г картофеля, 30 г моркови, 15 г столового уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, 1 г горчицы. Соль по вкусу.

55. Салат из чистеца и медуницы. Клубеньки чистеца бо-лотного промыть, отварить в подсоленной воде, охладить. Промытые молодые побеги медуницы и зеленый лук нашинковать, добавить к клубням чистеца, заправить майонезом и посыпать зеленью петрушки или укропа.

На 400 г клубеньков чистеца — 100 г медуницы, 200 г зеленого лука, 150 г майонеза. Зелень петрушки и соль по вкусу.

Вместо медуницы в салат можно положить нашинкованные молодые листочки колокольчика широколистного или мальвы.

56. Зелень с орехами. Перебранную, очищенную и промытую в холодной воде зелень положить в кастрюлю, залить кипящей водой и варить 15 минут. Затем откинуть на решето или дуршлаг и остудить. Ядрышки грецких орехов пропустить через мясорубку, вместе с дольками чеснока, стручковым перцем и солью истолочь, добавить винный уксус и толченую зелень кориандра. Все положить в отваренную зелень, добавить мелко нарезанный репчатый лук или зеленый лук, посолить и тщательно перемешать.

На 500 г зелени — 3/4 стакана ядрышек орехов, 2—3 головки репчатого или пучок зеленого лука, 2 дольки чеснока, кориандр, стручковый перец.

Винный уксус и соль по вкусу.

57. Зелень, тушенная в растительном масле. Зелень отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, остудить, нарубить на доске и положить в кастрюлю. Добавить репчатый лук, нашинкованный и поджаренный в растительном масле, положить 1 ст. ложку растительного масла, посолить, поперчить и тушить до готовности.

На 500 г зелени — 200 г репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла. Соль, перец по вкусу.

58. Салат ахцан из крапивы (армянское блюдо). Листья молодой крапивы слегка отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Для заправки ядра грецких орехов растолочь, развести отваром, в котором варилась крапива, добавить уксус. Мелко нарезать зелень лука и петрушки. Все сложить в салатницу, полить ореховой заправкой, посыпать зеленью.

На 200 г крапивы — 25 г зелени лука, 20 г зелени петрушки, 25 г ядрышек грецких орехов. Соль, уксус по вкусу.

59. Салат из щавеля с красным перцем. Перебранные и промытые листья щавеля кислого нарезать тонкой соломкой, добавить очень мелко изрубленный красный перец, тертый хрен и лук. Все перемешать с заправкой из простокваши (рец. 17), украсить зеленью и ломтиками редиса.

На 150 г щавеля — 1-2 стручка сладкого перца, 1 ст. ложка хрена, 1 небольшая луковица, 0,5 стакана заправки из простокваши. Редис и соль по вкусу.

60. Отварные стебли свербиги. Молодые стебли свербиги очистить от кожицы, промыть в холодной воде и варить в подсоленном кипятке 15—20 мин. Затем откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Горячие стебли

разложить по тарелкам и полить яично-масляным соусом (рец. 187).

Это блюдо можно подать с теплым сухарным соусом, который готовят следующим образом: в разогретое сливочное масло кладут толченые сухари и поджаривают их до подрумянивания.

На 1500 г стеблей свербиги — 2 л воды, 2 ст. ложки соли, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложки сухарей.

61. Хмель отварной. Молодые отбеленные отпрыски хмеля отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Затем разложить по тарелкам и залить сухарным соусом (рец. 193).

62. Отварные соцветия дудника лесного. Нераспустившиеся соцветия дудника промыть, отварить в подсоленной воде до готовности, отцедить и залить сухарным соусом (рец. 193).

На 100 г соцветий дудника — 20 г размолотых сухарей, 15 г сливочного масла.

Такое блюдо можно приготовить из нераспустившихся соцветий борщевика сибирского, дягиля лекарственного, бедренца-камнеломки.

63. Винегрет овощной с бедренцем-камнеломкой. Отварить до готовности свеклу, морковь и картофель. Очистить их и нарезать кубиками. Добавить нашинкованный репчатый лук и свежие огурцы. Все перемешать, посолить, поперчить, добавить мелко нарезанную зелень бедренца-камнеломки и полить салатной заправкой из редиса (рец. 19).

На 50 г молодых побегов бедренца — 100 г картофеля, по 40 г моркови и свеклы, репчатого лука и огурцов, 100 г заправки из редиса.

64. Салат из корней свербиги. Корни тщательно промыть, пропустить через мясорубку, до-

бавить сахарный песок, уксус, перемешать и хранить 2—3 дня в холодильнике. Использовать для салатов или подавать в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам.

На 500 г корней свербиги — 2 ст. ложки уксуса, по 1 ст. ложке соли и сахарного песка.

65. Цикорий с яблоками. Отбеленные молодые побеги цикория промыть, пропустить через мясорубку, слегка поджарить на сковороде. Добавить протертые тушеные яблоки, заправленные сахаром, посолить, перемешать и подавать как гарнир к крупным блюдам.

На 50 г побегов цикория — 150 г яблок, 10 г жира. Соль, сахар по вкусу.

66. Цикорий запеченный. Свежие корни цикория вымыть, нарезать кусочками толщиной около 1,5 см, обсушить салфеткой. Сбрызнуть лимонным соком, положить сливочное масло и, помешивая, пассеровать на слабом огне до тех пор, пока корни не сделаются мягкими и не испарится лишняя влага. При этом надо следить, чтобы цикорий не подрумянился. Затем посыпать его мукой, перемешать и снова поджарить на огне. Добавить сливки, $\frac{3}{4}$ количества тертого сыра, соль, перец, мускатный орех, все перемешать и переложить в смазанную маслом форму для запекания. Сверху посыпать тертым сыром и положить несколько кусочков сливочного масла. Поставить форму в духовку, нагретую до 200° С, примерно на 1 час.

На 400 г цикория — 20 г сливочного масла, 1 чайная ложка муки, 40 г сливок, 20 г тертого сыра. Лимон, соль, мускатный орех по вкусу.

67. Пюре из свербиги. Молодые листья свербиги промыть, ошпарить крутым кипятком, процедить, пропустить через мясо-

рубку. Полученное пюре смешать с измельченным луком и мукой, обжарить в масле в течение 10 мин, посолить, поперчить и подавать как гарнир ко вторым блюдам из мяса и рыбы.

На 100 г листьев свербиги — 80 г репчатого лука, 50 г масла, 40 г пшеничной муки. Соль, перец по вкусу.

68. Икра из мальвы. Подготовленные листья мальвы, крапивы и щавеля пропустить через мясорубку, добавить пассерованный лук, томат-пасту и тушить 10 — 15 минут. Потом заправить перцем и чесноком, растертым с солью.

На 200 г листьев мальвы — 80 г крапивы, 20 г щавеля, 20 г сливочного масла. Соль, перец и чеснок по вкусу.

69. Щавель с маслом. Молодые листья щавеля промыть в холодной воде, отварить, нарезать соломкой, посолить, поперчить и заправить растопленным сливочным маслом. Подавать в горячем виде как гарнир к жареному мясу.

На 500 г щавеля — 20 г сливочного масла. Соль, перец по вкусу.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

70. Суп из крапивы. Молодые побеги крапивы отварить, откинуть на решето, протереть и соединить с отваром. Морковь и репчатый лук очистить, нарезать, положить в кастрюлю, добавить масло, соль, один стакан воды, закрыть крышкой и тушить. Затем в кастрюлю влить протертую крапиву, добавить 2 — 3 л воды и кипятить 15 минут. Положить картофель, нарезанный кубиками, и варить до полной готовности.

За 3 — 5 мин до готовности положить в суп сваренные и изрубленные яйца. Перед пода-

чей на стол добавить рубленную зелень петрушки или укропа и сметану.

На 500 г крапивы — 1 морковь, 4 яйца, 300 г картофеля, 1 луковица, 80 г топленого масла, 150 г сметаны, 1 ст. ложка рубленной зелени. Соль по вкусу.

71. Суп из крапивы с рисом. В кастрюлю с кипящим мясным бульоном положить крупно нарезанный картофель, перебранный и промытый рис, нарезанный и обжаренный лук, посолить и варить до готовности риса. За 15 мин до подачи на стол добавить мелко нарезанную и поджаренную в масле молодую крапиву и довести до кипения. Суп подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

На 150 г крапивы — 25 г репчатого лука, 15 г топленого масла, 80 г картофеля, 20 г риса, зелень петрушки. Перец и соль по вкусу.

72. Суп из крапивы с щавелем. Сварить бульон из говяжьих с костями. Отдельно в течение 5 мин отварить молодые побеги крапивы, откинуть на решето и дать воде стечь. Отваренную крапиву вместе со щавелем пропустить через мясорубку и положить в бульон. Поджарить на жире корнеплоды петрушки, морковь и лук, опустить их в бульон и варить 15 минут. При подаче на стол в каждую тарелку с супом положить половинку крутого яйца и сметану.

На 500 г говядины с костями — 300 г молодой крапивы, 200 г щавеля, по половине корешков петрушки и моркови, 1 луковица, 1 ст. ложка жира, 2—3 яйца, 0,5 ст. ложки муки, 3 л воды. Соль по вкусу.

73. Чорба из крапивы с брынзой (болгарское блюдо). Перебранную, промытую крапиву

варить в подсоленной воде 15 мин, помешивая деревянной ложкой. Затем, добавив растительное масло и подсушенную муку, варить еще 5 минут. Снять с огня и положить измельченную брынзу.

На 150 г крапивы — 30 г растительного масла, 15 г муки, 150 г брынзы, 1 л воды. Соль по вкусу.

74. Суп-пюре из крапивы. Подготовленные молодые побеги крапивы отварить, протереть через сито и соединить с отваром. Лук, морковь порезать, добавить 1 стакан воды, масло, поставить тушить на небольшой огонь. Когда вода выпарится, добавить протертую крапиву с отваром, положить нарезанные яйца, долить воды и довести до кипения. Затем положить очищенный картофель, посолить и варить суп до готовности. При подаче на стол посыпать рубленой зеленой укропа или петрушки и положить сметану.

На 500 г крапивы — 4 яйца, 1 морковь, 300 г картофеля, 1 луковица, 80 г топленого масла, 150 г сметаны, 4 ст. ложки зелени укропа или петрушки. Соль по вкусу.

75. Суп-пюре из крапивы (болгарский рецепт). Молодые побеги крапивы отварить в подсоленной воде до мягкости, пропустить через мясорубку или протереть через сито. Муку поджарить на сливочном масле, развести отваром крапивы, смешать с пюре, посолить и варить 15 минут. При подаче на стол в суп положить сливочное масло.

На 250 г крапивы — 3 ст. ложки муки, 3 ст. ложки сливочного масла.

76. Суп из щавеля. Щавель промыть, положить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды и тушить 10 минут. Затем протереть через сито, залить

мясным бульоном, добавить коренья петрушки, сельдерея, поджаренные с мукой и маслом, и варить 15 минут. Перед подачей на стол в тарелки положить сметану или вареные яйца.

На 400 г щавеля — 200 г корней петрушки и сельдерея, 2 ст. ложки масла. Для бульона — 500 г мяса.

77. Чурпа из щавеля (аварская кухня). Подготовленные листья щавеля ошпарить кипятком, воду слить. Добавить картофель, нарезанный кубиками, залить кипятком и варить до готовности картофеля. Заправить растопленным бараньим салом, толченым чесноком, посолить и поперчить. При подаче на стол добавить изрубленное яйцо и кусочки брынзы.

На 200 г щавеля — 50 г картофеля, 1 яйцо, 10 г бараньего сала, 15 г сухой брынзы, 20 г чеснока. Соль и перец по вкусу.

78. Суп картофельный с бодяком полевым. Картофель нарезать ломтиками, залить водой, довести до кипения. Через 15 мин добавить репчатый лук, соль, нарезанные побеги бодяка и борщевика и варить до готовности. За 5 мин до окончания варки положить сливочное масло и сметану.

На 400 г картофеля — 300 г молодых побегов бодяка полевого, 50 г молодых листьев борщевика сибирского с нежными черешками, 50 г лука репчатого, 40 г сливочного масла, 2 ст. ложки зелени петрушки или зеленого лука, 0,5 стакана сметаны, 1,5 л воды. Соль по вкусу.

79. Суп-пюре из фасоли со щавелем. Промытую фасоль замочить в воде. На следующий день сварить ее в той же воде. Добавить лук, петрушку, морковь и сельдерей, нарезав их крупными частями. Когда овощи

сварятся, откинуть их на сито, протереть и заправить растительным маслом. Поджарить муку на растительном масле, смешать с пюре и выложить в отвар. Проварить в течение нескольких минут. Щавель нарезать полосками, слегка поджарить на сливочном масле и положить в суп.

На 300 г фасоли — 1 луковица, 1 — 2 корешка моркови, 1 — 2 корешка петрушки, 1/2 корешка сельдерея, 5—7 ст. ложек масла, 1 глубокая тарелка щавеля кислого.

80. Суп с конским щавелем. Перебранные и промытые листья конского щавеля мелко нарезать. В мясной или молочный бульон положить картофель, нарезанный кубиками, отварить его, добавить щавель, соль.

На 150 г мяса или 0,5 л молока — 300 г щавеля, 70 г картофеля.

81. Суп из свежей сныти со свежими огурцами. Листья сныти и зеленый лук нашинковать, залить кипятком и варить 20 минут. Положить масло, соль, очищенные от кожицы и нарезанные огурцы, картофель и варить до готовности. Заправить мукой и сметаной и дать вскипеть. При подаче на стол посыпать зеленью.

На 100 г листьев сныти — 100 г огурцов, 20 г масла, 30 г сметаны, 120 г картофеля, 6 г муки, 8 г соли.

82. Суп из сныти с овсянкой. Овсяную крупу залить кипятком, положить немного масла и варить 1 час. Молодые листья сныти промыть, нарезать, положить в кипящую овсянку, посолить и варить до готовности. Перед подачей на стол заправить маслом и мелко нарезанной зеленью укропа.

На 2 л воды — 80 г овсяной крупы, 200 г листьев сныти, 30 г масла. Соль по вкусу.

83. Суп с мятой. Репчатый лук очистить, нарезать и слегка поджарить на сале. Свежие побеги мяты ошпарить крутым кипятком, подержать в нем 1—2 мин и процедить. В кипящий костный или мясной бульон положить подготовленные лук и зелень мяты. За 5—6 мин до готовности в суп добавить взбитые сырые яйца, заправить солью и перцем.

На 250 г зелени мяты (длиннолистной или полевой) — 200 г мясных костей, 80 г репчатого лука, 20 г сала, 3 яйца. Соль и перец по вкусу.

84. Суп-пюре из осота огородного. Молодые листья осота промыть, крупно нарезать и отварить в подсоленной воде. Затем откинуть зелень на решето и протереть. Поджарить муку на сливочном масле, смешать с пюре, развести отваром и прокипятить. Добавить свежего молока и снова довести до кипения. Затем снять с огня, заправить яичными желтками, взбитыми со сливочным маслом.

На 500 г листьев осота — 3 ст. ложки муки, 1,5 стакана молока, 4 стакана отвара, 4 ст. ложки масла, 1—2 яйца.

85. Суп с фрикадельками из мяса и медуницы. Сварить картофельный суп. За 10 мин до готовности положить в него фрикадельки, приготовленные из мелко нарезанной зелени медуницы, мяса и сырых яиц. (Мясо пропустить через мясорубку, смешать с медуницей и яйцами, хорошо перемешать и разделить на фрикадельки).

86. Суп из листьев подорожника. Листья подорожника промыть в холодной воде, нашинковать мелкой соломкой и положить в кипящий бульон. Добавить мелко нарезанный картофель, соль, специи и варить до готовности. За 3—4 мин до окончания варки ввести в суп

мучную пассеровку. При подаче на стол добавить чеснок, растертый с солью и укропом.

На 150 г листьев подорожника — 50 г мяса, 150 г картофеля, 5 г муки, 4 горошины душистого перца, 2 лавровых листа, 50 г хрена, 5 г укропа, 0,5 л воды. Соль по вкусу.

87. Суп из сныти. Овсяные хлопья или рис быстро обжарить в растопленном жире, положить в кипящую воду и варить до готовности. Затем добавить мелко нарезанную сныть, посолить, поперчить и немного поварить. При подаче на стол в тарелки положить по 1—2 ст. ложки сметаны и поджаренный лук.

На 600 г сныти — 30 г маргарина или сливочного масла, 100 г овсяных хлопьев или риса, 1,5 л воды или бульона, 125 г сметаны, 75 г лука. Соль и перец по вкусу.

Такой суп можно приготовить из борщевика, бедренца-каменломки и других съедобных трав.

88. Суп с грибами и снытью. Очищенный картофель нарезать кубиками и залить двумя литрами воды. Положить промытые, нарезанные свежие грибы, соль и варить 20—30 минут. За 5 мин до конца варки положить сныть и заправить суп маслом.

На 200 г грибов — 300 г картофеля, 75 г репчатого лука, 2 ст. ложки соленой сныти. Перец и соль добавить по вкусу.

Для супа можно использовать осенний или зимний опенок. Ранней весной такой суп можно приготовить из сморчков, строчков и сморчковой шапочки. Перед закладкой в суп грибы отварить и отвар слить.

89. Суп-пюре из щавеля и лебеды. Молодые побеги лебеды и листья щавеля отварить до мягкости, откинуть на решето, протереть или пропустить через мясорубку, соединить с отваром.

Морковь и лук нашинковать, поджарить в сливочном масле и положить в суп. Добавить муку, пассерованную в сливочном масле. Затем суп посолить, поперчить и вскипятить.

На 100 г лебеды — 50 г щавеля, 50 г моркови, 30 г лука, 20 г муки, 50 г сливочного масла. Соль и перец по вкусу.

Вместо щавеля можно использовать кислицу, вместо лебеды — любую съедобную зелень с пресным вкусом.

90. Щавельник (белорусское блюдо). В кипящий мясной бульон положить картофель, нарезанный кубиками, сварить его до полуготовности. Затем добавить вымытые и нарезанные листья щавеля и хлебный квас. Варить до готовности. Перед подачей на стол щавельник посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа и положить в него сметану.

На 1 кг щавеля — 300 г мяса, 200 г картофеля, 30—50 г сметаны, 1 стакан хлебного кваса. Зелень и соль по вкусу.

91. Суп молочный из лука-резанца. Кастрюлю с молоком поставить на огонь. Очистить картофель, нарезать ломтиками, положить в кипящее молоко и кипятить 10—15 минут. Листья лука-резанца промыть, нарезать, положить в кипящий суп, посолить и варить до готовности.

На 300 г лука-резанца — 100 г картофеля, 1 л молока. Соль по вкусу.

92. Суп из колокольчиков. Сварить бульон из говядины и процедить. Мясо отделить от костей и нарезать кусочками. В горячий бульон добавить промытый рис, мелко нарезанный и обжаренный репчатый лук, соль, перец и варить на слабом огне. За 15 мин до готовности риса добавить поджаренную муку, разведенную бульоном, и промытые, крупно нарезанные побе-

ги колокольчика. Довести до кипения и подать на стол.

На 200 г молодых побегов колокольчика (крапиволистного, широколистного)— 125 г говядины, 30 г репчатого лука, 20 г топленого масла, 20 г риса, 5—10 г муки. Соль и перец по вкусу.

Такой суп можно сварить из молодых побегов тростника, молодых листьев клена, огуречной травы и других съедобных трав.

93. Щи из зелени. Молодую зелень перебрать, удалить пожелтевшие и высохшие листья и замочить в холодной воде на 10—15 минут. Затем ее тщательно промыть, нашинковать соломкой, положить в кипящую воду или бульон и варить 15 минут. Если зелень горчит, то предварительно ее надо обдать крутым кипятком и откинуть на решето.

Корешки моркови, петрушки и репчатый лук нашинковать, слегка обжарить в жире и положить в щи. Добавить томат, соль, специи, мучную пассеровку, разведенную бульоном, и кипятить еще 5—7 минут. При подаче на стол щи посыпать зеленью петрушки или укропа и положить сметану.

На 500 г зелени — 0,5 л бульона или воды, по 50 г кореньев моркови и петрушки, 20 г репчатого лука, 20 г жира, 25 г сметаны, зелень петрушки и укропа. Соль, томат-пюре и специи по вкусу.

94. Щи зеленые. В кипящий бульон или воду положить 200 г картофеля и варить до готовности.

Зелень предварительно промыть, погрузить в кипяток на 2—3 мин, нашинковать и тушить с жиром. Морковь и лук пассеровать. За 10 мин до готовности в щи положить подготовленную зелень и пассерованные овощи. При подаче на стол в щи положить крутое яйцо и сметану.

На 200 г картофеля — 100 г

зелени иван-чая, молодой крапивы и щавеля, 20 г жира, 10 г моркови, 40 г лука, 1—2 яйца, 50 г сметаны.

95. Щи из сныти. Молодые листья сныти промыть в холодной воде, нарезать и положить в кипящую воду или бульон, варить до полуготовности. Добавить картофель, нарезанный дольками. За 15 мин до конца варки положить репчатый лук, сухую мучную пассеровку, соль и специи. При подаче на стол в тарелку добавить половинку крутого яйца и сметану.

На 100 г сныти — 100 г картофеля, 5 г муки, 20 г репчатого лука, 10 г жира, 15 г сметаны, 1/2 крутого яйца. Специи, соль по вкусу.

96. Щи из медуницы. Сварить бульон, положить в него крупу, сваренную до полуготовности и вскипятить. Добавить мелко нарезанный картофель и снова вскипятить. Затем добавить мелко нарезанный медуницу, пассерованные морковь, репчатый лук и варить до готовности. За 5 мин до конца варки положить консервированный зеленый горошек и посолить. Щи заправить сметаной.

На 200 г картофеля — 200 г молодых побегов медуницы, 50 г крупы, по 50 г моркови и репчатого лука, 40 г зеленого горошка, 60 г сметаны, 20 г жира.

97. Щи из щавеля. Листья щавеля промыть, нашинковать, добавить к ним ломтики репчатого лука, корни петрушки, жир, залить 5 ложками бульона и тушить в закрытой посуде 5 минут.

В кипящий мясной бульон положить картофель, нарезанный дольками, через 10 мин добавить тушеный щавель с кореньями и луком и мелко изрубленное крутое яйцо. На стол щи подать со сметаной.



127. Хвощ полевой
 128. Хмель выющийся
 129. Хрен обыкновенный



130



131

130. Цикорий обыкновенный
131. Чабрец обыкновенный



134

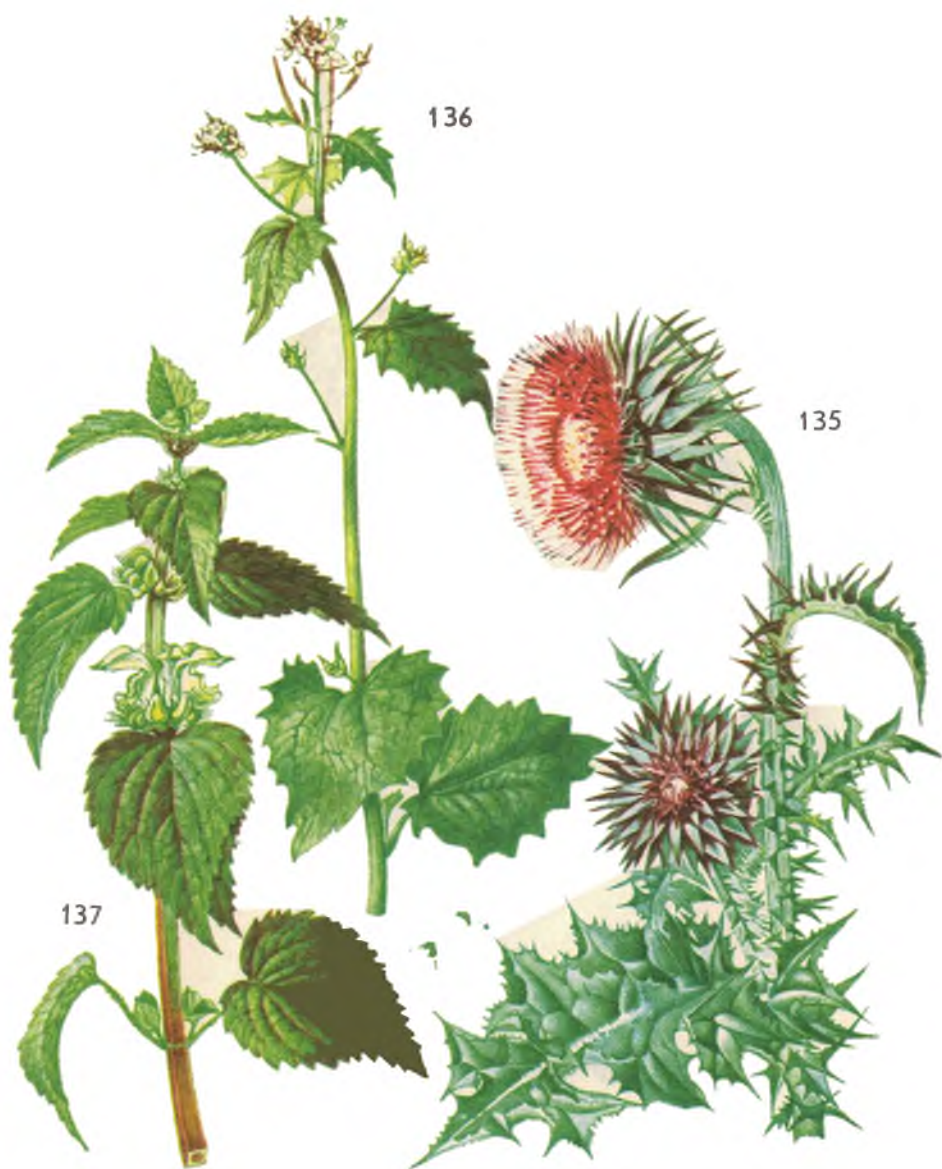


132

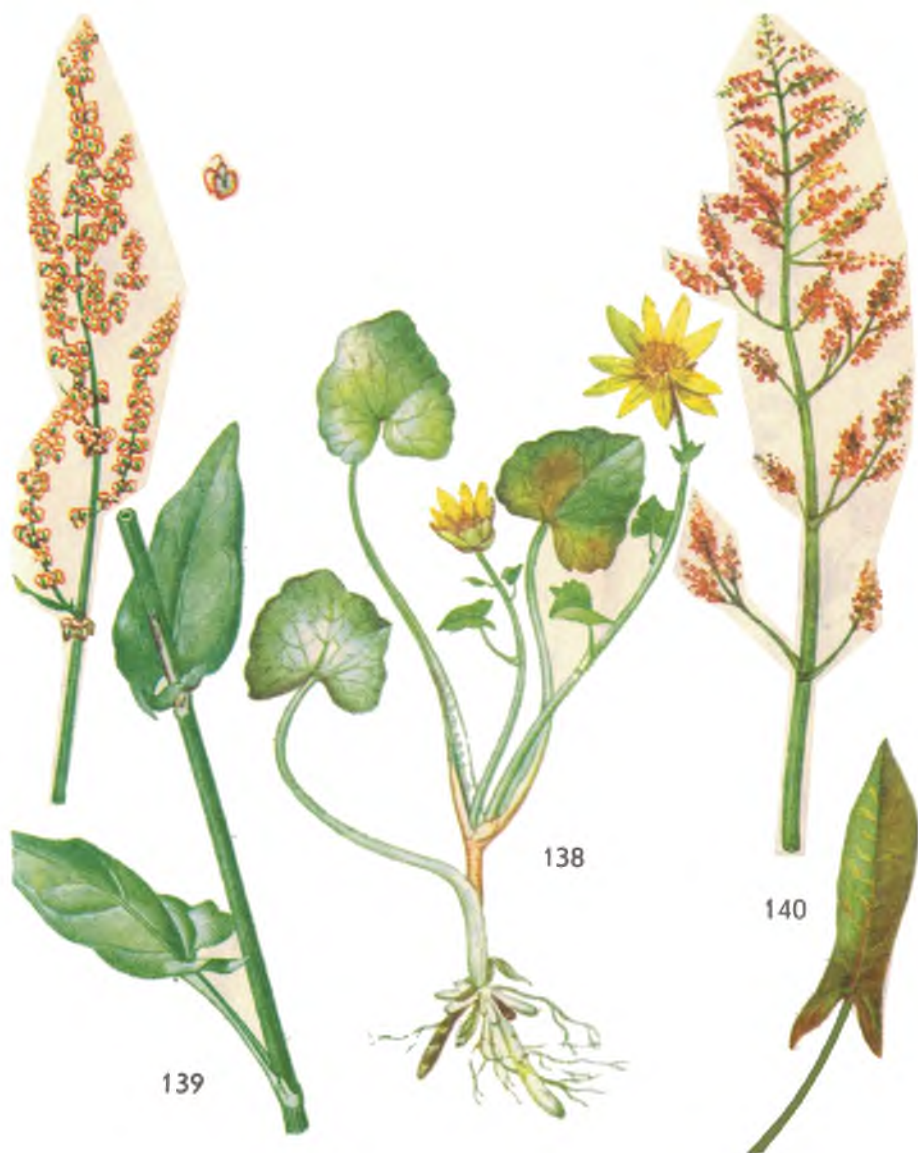


133

132. Чермуха обыкновенная
 133. Черника
 134. Чертополох курчавый



135. Чертополох поникающий
136. Чесночница черешковая
137. Яснотка белая



138. Чистяк весенний
139. Щавель кислый
140. Щавель пирамидальный



А. Купырь лесной
Б. Бутень клубненосный



В. Бутень одуряющий
 Г. Болиголов крапчатый
 Д. Вех ядовитый



141. Щирица запрокинутая
142. Яблоня лесная
143. Ярутка полевая

На 150 г щавеля — 150 г говядины, 100—150 г картофеля, 1 яйцо, 10 г муки, 5 г петрушки, 10 г сливочного масла, 20 г сметаны. Соль по вкусу.

Щи из щавеля содержат много органических кислот, вызывающих повышенное отделение желудочного сока. Это способствует лучшему пищеварению и усвоению пищи. Однако такие щи не рекомендуются людям, страдающим заболеваниями почек, гастритом с повышенной кислотностью, язвенной болезнью, колитом, энтероколитом.

98. Щи из крапивы. Подготовленные молодые листья крапивы положить на 2—3 мин в кипящую воду, откинуть на дуршлаг, пропустить через мясорубку и тушить с жиром 10—15 минут. Коренья нарезать кубиками, лук нашинковать, все смешать и пассеровать на жире. За 2—3 мин до конца пассеровки добавить мелко нарезанный зеленый лук. В кипящий бульон или воду положить подготовленную крапиву, овощи и варить 20—25 минут. За 10 мин до окончания варки добавить листья свежего щавеля, соль, лавровый лист, гвоздику. Щи заправить сметаной и рубленными яйцами.

На 320 г крапивы — 40 г щавеля, по 10 г моркови и петрушки, 40 г сметаны, 1 яйцо, лавровый лист. Соль, перец по вкусу.

99. Щи из крапивы и щавеля. Молодую зелень крапивы промыть в холодной воде, обварить крутым кипятком, откинуть на решето. Затем мелко изрубить и опустить в кипящий бульон. Одновременно с крапивой положить в бульон мелко нашинкованные листья щавеля или кислицы, посолить, добавить специи и варить до готовности. За 3 мин до конца варки щи заправить пассерованной мукой.

На 100 г зелени крапивы — 50 г щавеля или кислицы, 75 г мяса, 5 г муки, 0,5 л воды. Соль и специи по вкусу.

100. Щи из щавеля и клевера. В кипящую воду или бульон положить нарезанный картофель. Через 15—20 мин добавить измельченную зелень щавеля, клевера, пассерованный репчатый лук, соль и перец. Сварив щи до готовности, заправить их сметаной и положить мелко изрубленное яйцо.

На 200 г листьев щавеля — 200 г листьев клевера, 200 г картофеля, 80 г репчатого лука, 40 г сливочного масла или маргарина, 40 г сметаны, 1 яйцо. Соль и перец по вкусу.

101. Щи из борщевика. В кастрюлю с кипящей водой положить картофель, нарезанный кусочками. Через 15 мин добавить нашинкованные и слегка поджаренные на сливочном масле молодые листья и черешки борщевика, репчатый лук и зелень петрушки. Перед концом варки добавить соль, перец, лавровый лист и соус. При подаче на стол щи заправить яйцом и сметаной.

На 0,7 л воды — 200 г листьев и черешков борщевика, 200 г картофеля, 40 г зелени петрушки, 80 г репчатого лука, 20 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, 40 г сметаны, 2 ст. ложки томатного соуса.

102. Борщ с дудником лесным. В кипящую воду или мясной бульон положить нашинкованную свежую капусту. Свеклу нарезать стружкой, потушить. Морковь, репчатый лук, петрушку, очищенные стебли дудника пассеровать в жире с томатным соусом. Все это добавить к капусте и варить до готовности. Затем заправить уксусом, положить соль, сахар и довести до кипения. Перед подачей на стол положить сметану.

На 200 г стеблей дудника — 120 г свеклы, 100 г белокочанной капусты, по 80 г моркови и лука, 20 г петрушки, 60 г томат-пюре, 20 г жира, 30 г столового уксуса, 10 г сахара, 40 г сметаны, 0,8 л воды или мясного бульона. Соль и перец по вкусу.

103. Борщ из мокрицы. В кипящую воду или мясной бульон положить нарезанный картофель и свекольную ботву. Морковь, петрушку, свежие помидоры, консервированную фасоль и зелень мокрицы (или звездчатки средней) пассеровать в жире, положить в кипящий бульон и варить до готовности. Борщ заправить сахаром, уксусом и сметаной.

На 200 г зелени мокрицы — 200 г картофеля, 200 г свекольной ботвы, 80 г зеленого лука, 120 г консервированной фасоли, 40 г моркови, 40 г петрушки, 200 г помидоров, 40 г жира, 15 г сахара, 12 г уксуса, 40 г сметаны.

104. Мансур с мальвой (армянское блюдо). Сварить баранину и бульон процедить. Мясо нарезать на кусочки по 40 — 50 г и вместе с костями и хрящами положить в кастрюлю. Добавить картофель, нарезанный кубиками, поджаренный репчатый лук, слегка поджаренные кусочки моркови. Все залить бульоном, добавить мальву, вымытую и нашинкованную, посолить, поставить на слабый огонь и варить до готовности. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки и укропа.

На 125 г баранины — 80 г картофеля, 20 г репчатого лука, 15 г моркови, 20 г топленого масла, 120 г листьев или молодых побегов мальвы. Соль и душистая зелень по вкусу.

105. Мансур с мальвой и рисом (армянское блюдо). Приготовить бульон из говядины.

Мясо отделить от костей и нарезать на кусочки. Положить крупно нарезанный картофель, поджаренный в масле репчатый лук, посолить и варить 10 — 15 минут. Добавить сливы без косточек, рис, поджаренную в масле пшеничную муку, подготовленную зелень мальвы, отваренное мясо. Мансур варить до готовности картофеля и риса.

На 125 г говядины — 100 г картофеля, 120 г мальвы, 20 г риса, 20 г репчатого лука, 15 г топленого масла, 10 г соли, 3 г муки.

106. Пельмени из крапивы (дагестанское блюдо). Молодые листья крапивы промыть, мелко изрубить. Репчатый лук поджарить на топленом масле, смешать с подготовленной крапивой и посолить. Замесить тесто, раскатать его, сделать пельмени с крапивным фаршем и сварить их в подсоленной воде.

На 300 г листьев крапивы — 260 г пшеничной муки, 2 яйца, 30 г репчатого лука, 20 г топленого масла. Соль по вкусу.

107. Пельмени с мокрицей (лакская кухня). Молодые побеги мокрицы тщательно промыть, мелко изрубить, посолить, добавить поджаренный репчатый лук и сырые яйца. Тесто раскатать, сделать пельмени из приготовленного фарша и сварить их в подсоленной воде. Подать на стол со сметаной или сливочным маслом.

На 200 г зелени мокрицы — 300 г пшеничной муки, 1 яйцо, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки топленого масла, 0,5 стакана сметаны, соль по вкусу.

108. Пельмени с диким луком. Зелень дикого лука (круглого, угловатого, резанца) промыть, мелко изрубить, слегка поджарить на топленом масле, посолить. В фарш положить сырые яйца и приготовить пельмени как в предыдущем случае.

109. Пельмени с конским щавелем (лакская кухня). Молодые листья конского щавеля мелко нашинковать, смешать с творогом, добавить масло, сырые яйца, соль. С этим фаршем сделать пельмени и подать к ним сметану.

На 200 г листьев конского щавеля — 100 г творога, 1 яйцо, 2 ст. ложки топленого масла, 300 г пшеничной муки, 0,5 стакана сметаны.

110. Курзе с крапивой (даргинское блюдо). Молодые побеги крапивы промыть, мелко изрубить, добавить ложку муки, залить молоком и поставить фарш на 10—15 мин на огонь. Затем снять с огня, положить мелко нарезанное и поджаренное сало, лук, соль, сырые яйца.

Приготовить пресное тесто, тонко раскатать его, вырезать стаканом кружочки. На середину каждого кружочка положить фарш из крапивы и соединить края. Отварить курзе в кипящем бульоне или воде. Подать на стол с бульоном.

На 500 г крапивы — 150 г репчатого лука, 100 г сала, 2 яйца, 2 ст. ложки молока, 300 г пшеничной муки. Соль по вкусу.

111. Холодный суп из зелени с рыбой. Отварить молодую зелень сныти, крапивы, мальвы, щавеля или кислицы, откинуть на решето и протереть. Пюре смешать с мелко нашинкованными листьями огуречной травы, зеленым луком, эстрагоном и тертым хреном. Затем залить все квасом и посолить по вкусу. При подаче на стол положить отваренную рыбу и зелень укропа.

На 120 г зелени — 20 г зеленого лука, 50 г свежих огурцов или огуречной травы, 15 г корня хрена, 10 г эстрагона, 10 г укропа, 50 г свежей или соленой рыбы, 350 г кваса.

112. Холодный суп из лебеды с селедкой. Листья лебеды и щавеля промыть в холодной воде, нашинковать, отварить и охладить вместе с отваром. Добавить мелко нарезанные огурцы или листья огуречной травы, зеленый лук, укроп, эстрагон и растертый с солью чеснок. При подаче на стол в суп положить сельдь без костей, нарезанную кусочками, и сметану.

На 100 г лебеды — 30 г щавеля, 15 г зеленого лука, 50 г свежих огурцов или огуречной травы, по 10 г укропа и листьев эстрагона, 15 г сметаны, 50 г сельди, 1 головка чеснока. Соль по вкусу.

113. Холодный суп из сныти. Молодые листья сныти с черешками отварить, пропустить через мясорубку или мелко изрубить. Отвар охладить. Пюре из зелени смешать с нарезанными огурцами или огуречной травой, зеленью лука, укропа и горчицей. Добавить простоквашу, квас, соль. При подаче на стол в тарелку положить вареное яйцо.

На 80 г сныти — 50 г огурцов или огуречной травы, 15 г зеленого лука, 1 стакан простокваши, 1/4 яйца, 1/4 чайной ложки горчицы. Укроп, соль по вкусу.

114. Суп из крапивы с квасом. Перебрать листья молодой крапивы, промыть, залить литром кипятка, варить 15 минут, откинуть на решето и протереть. Огурцы или листья огуречной травы, зеленый лук, укроп нарезать, перемешать с крапивным пюре, залить хлебным квасом, добавить натертый редис, посолить, остудить. При подаче на стол заправить сметаной и нарезанными крутыми яйцами.

На 3 л кваса — 1 кг крапивы, 400 г огурцов или листьев огуречной травы, по 50 г лука и редиса, 10 г укропа, 100 г сметаны, 4 яйца.

115. Молдавский борщ с крапивой. Молодые листья крапивы промыть, пропустить через мясорубку. Пюре положить в кипящую воду или бульон, довести до кипения, добавить листья щавеля, нарезанный картофель, рис, пассерованные корни и лук, томат-пюре, соль и варить до готовности. Подавать со сметаной и крутыми яйцами.

116. Борщ холодный со щавелем. Листья щавеля без черешков промыть, отварить и охладить. Сварить свеклу, охладить, очистить, нарезать продолговатыми брусочками. Нарезать на дольки свежие огурцы, редис. Отваренную зелень и овощи соединить, добавить нарезанный зеленый лук, укроп, соль, сахар, сметану. Залить простоквашей и холодным свекольным отваром. При подаче на стол в каждую тарелку положить по одному крутому яйцу. К борщу подать вареный картофель.

На 150 г листьев щавеля — 200 г свеклы, 250 г зеленых огурцов, 3 яйца, 250 г редиса. Соль, сахар, зеленый лук и укроп по вкусу.

117. Щи зеленые холодные. Молодые листья щавеля и шпината перебрать, отварить в небольшом количестве воды. Отваренные листья протереть через сито и развести охлажденной кипяченой водой. Добавить мелко нашинкованный зеленый лук, рубленные яйца, очищенные и нарезанные мелкими кубиками огурцы, посолить. Подать со сметаной и зеленью петрушки или укропа.

На 1,1 л воды — по 400 г щавеля, шпината и огурцов, 100 г зелени лука, 3 яйца, 175 г сметаны, 30 г укропа. Соль по вкусу.

118. Окрошка весенняя. Нарезать молодые листья огуречной травы и растереть их. Положить к ним мелко нарезанные листья

горчицы полевой, свербиги восточной, зеленого лука, укропа. Добавить варенные картофель, яйцо и мясо или колбасу, сметану, посолить, положить сахар и все залить квасом.

На 0,5 л кваса — 5—6 листов огуречной травы, 1—2 листа горчицы, 3—4 листа свербиги, 30 г зеленого лука, 10—15 г укропа, 40 г картофеля, 1/2 яйца, 1 чайная ложка сметаны или майонеза, 30—40 г мяса или колбасы. Соль, сахар по вкусу.

119. Холодный суп из дикого лука. Листья дикого лука промыть в холодной воде, мелко нарезать, залить капустным рассолом, добавить 2—3 ст. ложки растительного масла, красного перца по вкусу.

120. Холодник по-белорусски. Щавель перебрать, промыть, нарезать кусочками, отварить в подсоленной воде или нежирном бульоне и охладить. Добавить мелко нарезанный лук, свежий огурец, изрубленный яичный белок и растертый желток. Холодник заправить сахаром, солью, перцем. Перед подачей на стол посыпать зеленью укропа и положить сметану.

На 500 г щавеля — 1 небольшой огурец, 50 г зеленого лука, 1 яйцо, 2 неполные чайные ложки сахара, 80 г сметаны, 1 ст. ложка рубленой зелени укропа. Соль, перец по вкусу.

121. Холодник по-мински. Молодые побеги щавеля промыть, отварить в воде или бульоне до готовности, охладить. Очищенную свеклу сварить целиком в воде с добавлением уксуса. Отвар охладить и процедить через сито или салфетку. Свеклу нашинковать. В охлажденный отвар с щавелем положить нашинкованный зеленый лук, растертые с солью яичные желтки, нарезанные брусочками огурцы, яичные белки, свеклу, соль, са-

хар, добавить свекольный отвар и кефир, предварительно взбитый и охлажденный. Перед подачей на стол холодильник заправить сметаной, посыпать измельченным укропом.

На 200 г щавеля — 100 г свеклы, 60 г свежих огурцов, 1 яйцо, 30 г зеленого лука, 100 г кефира, 20 г сметаны, по 5 г сахара, укропа и 6% уксуса. Соль по вкусу.

122. Ботвинья из сныти и щавеля. Молодые листья щавеля и сныти промыть, отварить в небольшом количестве воды, отвар слить, зелень протереть через сито и развести квасом. Добавить зеленый лук, свежие огурцы, нарезанные кубиками, или нашинкованную огуречную траву. Положить зелень укропа и петрушки, рубленое яйцо, соль, заправить сметаной и сахаром.

На 200 г сныти и 50 г щавеля — 2—3 свежих огурца или 100—150 г огуречной травы, 100 г зеленого лука, 4 яйца, 4 ст. ложки сметаны, 1,5 л кваса. Соль, сахар, зелень укропа и петрушки по вкусу.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

123. Ширица с орехами (грузинское блюдо). Молодые побеги ширицы промыть, отварить 25—30 мин в подсоленной воде, отвар слить. Ядрышки грецких орехов, чеснок, соль тщательно истолочь и протереть, положить в отваренную ширицу. Добавить мелко нарезанный репчатый или зеленый лук, зелень петрушки, укропа, кориандра и эстрагона, посолить, тщательно перемешать, прокипятить и подать в горячем виде.

На 500 г ширицы — 1/4 стакана ядрышек грецких орехов, 50 г репчатого лука, 2 дольки чеснока, все остальное по вкусу.

124. Ширица в голландском соусе. Молодые побеги ширицы разрезать на кусочки, залить подсоленной горячей водой и варить до готовности. Затем откинуть на решето и дать воде стечь. Вареные стебли залить голландским соусом, посыпать нарезанным зеленым луком и зеленью петрушки.

На 500 г стеблей ширицы — 1,5 л горячей воды, 200 г голландского соуса (реп. 194). Соль, зелень лука и петрушки по вкусу.

125. Крапива с орехами (грузинское блюдо). Молодые побеги крапивы сварить в подсоленной воде, откинуть на решето, измельчить.

Очищенные грецкие орехи истолочь с солью, добавить мелко нашинкованный репчатый лук, мелко нарезанную зелень кориандра. Все это положить в отваренную крапиву и тщательно перемешать.

На 500 г крапивы — 2—3 головки репчатого лука, 0,5 стакана ядрышек грецкого ореха, 3—4 веточки кориандра. Соль по вкусу.

126. Крапива с сухарями. Молодые побеги крапивы отварить в небольшом количестве воды до мягкости, отжать и мелко нарезать. Нашинкованный репчатый лук поджарить на подсолнечном масле, посыпать 40 г муки и снова поджарить. Затем в него добавить молотый красный перец, соединить с отваренной крапивой и залить отваром. Варить на слабом огне 10 минут. Перед подачей на стол положить толченые сухари и мелко нарезанную зелень петрушки.

На 750 г крапивы — 3—4 ст. ложки подсолнечного масла, 2 ст. ложки зелени петрушки, 25 г сухарей. Соль и красный перец по вкусу.

127. Крапива с маслом и яй-

цами. Крапиву отварить в подсоленной воде, откинуть на решето, измельчить. Нашинкованный репчатый лук тушить на сковороде в топленом масле до мягкости. Добавить отваренную крапиву, мелко нарезанную зелень кориандра, топленое масло. Смесь посолить, перемешать и снова потушить. Затем залить взбитыми яйцами, выровнять поверхность и подержать на огне до готовности яиц.

На 500 г крапивы — 3-4 ложки топленого масла, 150 г репчатого лука, 3-4 веточки кориандра, 2 яйца. Соль по вкусу.

128. Клевер с орехами. Молодые побеги клевера промыть, нарезать крупными частями и отварить в подсоленной воде. Добавить толченые грецкие орехи и нарезанную зелень кориандра. Когда испарится жидкость, снять с огня.

На 500 г клевера — 1 стакан очищенных грецких орехов, 4-5 веточек кориандра. Соль по вкусу.

129. Колокольчики протертые. Молодые побеги колокольчиков промыть, отварить в подсоленной воде до мягкости, откинуть на решето и протереть. Пюре осторожно разогреть на малом огне, добавить к нему молоко, в котором разведена столовая ложка муки. При подаче на стол к этому блюду подать гренки и яйца, сваренные в «мешочек» и очищенные от скорлупы.

На 600 г зелени колокольчиков (крапиволистного, широколистного), — 0,5 стакана молока, 20-25 г муки. Соль по вкусу.

130. Пудинг из колокольчиков с творогом. Молодые побеги колокольчиков промыть, нашинковать и тушить до готовности. Добавить манную крупу и тушить еще 5 минут. Массу слегка остудить, смешать с протертым творогом, яичным желтком, осторожно соединить со взбиты-

ми белками, выложить на сковороду, смазанную маслом и обсыпанную толчеными сухарями. Сверху посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. При подаче на стол пудинг полить сливочным маслом.

На 810 г колокольчиков — 126 г творога, 1 яйцо, 25 г манной крупы, 115 г сливочного масла, 15 г сыра, 50 г молока. Соль по вкусу.

131. Мальва отварная. Побеги мальвы (приземистой, курчавой, лесной, пренебреженной) или алтея лекарственного отварить, откинуть на дуршлаг и остудить. Отваренную зелень изрубить на деревянной доске, добавить свежую зелень петрушки, укропа, кориандра, толченый чеснок, винный уксус (рец. 192), посолить и тщательно перемешать.

На 500 г мальвы — 5-6 долек чеснока, по 3-4 веточки укропа, петрушки и кориандра. Винный уксус и соль по вкусу.

132. Мальва с яйцом. Молодые побеги мальвы перебрать, промыть, нарезать, положить в кастрюлю с маслом и тушить в собственном соку. Зелень посолить, добавить к ней слегка поджаренный зеленый лук, залить взбитыми яйцами и поставить в духовку. Как только на поверхности образуется румяная корочка, блюдо подать к столу.

На 400 г мальвы — 50 г растительного масла, 100 г зеленого лука, 2 яйца. Соль по вкусу.

133. Мальва с соусом. Приготовить гренки и молочный соус. Консервированную мальву разогреть, залить молочным соусом (рец. 188), посолить, добавить сахар, немного мускатного ореха в порошок, все хорошо перемешать и прогреть. Выложить на тарелку, сверху положить сваренные вкрутую яйца и приготовленные гренки.

На 1 банку консервированной мальвы — 20 г муки, 1,25 стакана молока, 40—50 г масла для соуса. Соль, сахар, мускатный орех по вкусу.

134. Купена с винным уксусом. Молодые побеги купены отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и остудить. Затем купену отжать руками, изрубить и сложить в салатницу. Добавить к ней подсолнечное масло, винный уксус (рец. 192), мелко нарезанную зелень кориандра, соль, все перемешать.

На 500 г купены — 2 ст. ложки винного уксуса, 30—40 г подсолнечного масла, остальные приправы по вкусу.

135. Жареные стебли купыря. Молодые стебли купыря лесного очистить от кожицы, нарезать кусочками 3—4 см длиной, отварить в подсоленной воде 5 мин, отцедить, посыпать сухарями и поджарить на сливочном масле.

На 100 г очищенных стеблей купыря — 10 г сливочного масла, 10 г панировочных сухарей. Соль по вкусу.

По такому же рецепту можно жарить стебли дягиля лекарственного, дудника лесного, борщевика сибирского и др. салатных растений.

136. Цикорий тушеный. Молодые побеги цикория нарезать кусочками длиной до 3 см и тушить в небольшом количестве бульона с добавлением растительного масла или маргарина и соли.

Приготовить голландский соус (рец. 194), используя сок, полученный при тушении. Кусочки тушеного цикория залить этим соусом и добавить немного натертой лимонной цедры. Цикорий подать к картофелю или как гарнир к жаркому из мяса.

На 600 г побегов цикория — 30 г растительного масла или

маргарина, немного лимонной цедры. Соус и соль по вкусу.

137. Каша из зелени. Молодую зелень (крапивы, сныти, борщевика, колокольчиков и др. съедобных трав) промыть, мелко нарезать, слегка обжарить на сковороде и переложить в кастрюлю. Муку поджарить в масле, разбавить горячей водой. Этой заправкой залить зелень, посолить ее и варить на слабом огне, пока не загустеет.

Взбить яйца с кислым молоком и толченым чесноком, выложить их в кашу, довести ее до кипения и снять с огня.

На 500 г зелени — 80 г муки, 50 г масла, 1 стакан кислого молока, 2—3 яйца, 3—4 дольки чеснока. Соль по вкусу.

138. Зелень в сливочном масле. Молодые побеги трав (колокольчиков, сныти, мальвы и др.) промыть, обдать крутым подсоленным кипятком и поддержать в нем 5—6 минут. Затем зелень обсушить, нарезать и обжарить на сковороде со сливочным маслом или маргарином. Заправить солью и перцем по вкусу.

На 300 г зелени — 15 г сливочного масла.

139. Зелень с соусом. Молодые побеги хмеля, тростника обыкновенного, колокольчиков и др. трав промыть, нарезать на кусочки длиной 2 см опустить в подсоленную кипящую воду и варить 20 минут. Затем зелень откинуть на дуршлаг и, когда отвар стечет, сложить в посуду, залить молочным соусом (рец. 189), довести до кипения, заправить сахаром и солью. Подавать в горячем виде как самостоятельное блюдо или как гарнир к блюдам из мяса и птицы.

На 150 г зелени — 75 г молочного соуса, 5 г сахара. Соль по вкусу.

Отваренную зелень можно заправить яично-масляным соусом (рец. 188).

140. Сныть отварная. Молодые побеги сныти отварить в подсоленной воде до мягкости, откинуть на решето и дать воде стечь. Затем переложить зелень на сковороду, положить масла и посыпать сухарями, прожаренными в масле, хорошо прогреть.

На 1 кг сныти — 100 г масла, 25 г сухарей, 10 г соли.

Такое блюдо можно приготовить из молодых растений амаранта, бутеня клубненосного, борщевика и др. шпинатных растений.

141. Сныть отварная с соусом. 700 г черешков сныти отварить в подсоленной воде 20 — 25 минут, обсушить, выложить на тарелку и залить яично-масляным соусом (рец. 187).

142. Тушеные травы. Молодые побеги и листья шпинатных трав тонко нашинковать и тушить со сметаной и жиром 20—25 минут. Затем положить нашинкованный лук, толченный лавровый лист, соль и тушить до готовности. Заправить томатом, смешанным с мукой, и вскипятить.

На 1 кг зелени — 100 г масла, 200 г сметаны, 100 г лука, 100 г томата, 50 г муки. Соль по вкусу.

143. Кук бийрон (узбекское блюдо). Молодую зелень мяты, шавеля, сумочника пастушьего, люцерны промыть, мелко нашинковать, посолить, посыпать черным перцем, добавить мелко нарезанный репчатый лук, взбитые яйца, все тщательно перемешать.

Растопить курдючное сало, не удаляя шкварок. Положить в него рубленую зелень и тушить до готовности. Затем снять кастрюлю с огня и под закрытой крышкой дать отстояться 10 минут.

Зелень можно тушить в любом жире, но при этом надо обязательно добавить шкварки. Тушеная зелень может пода-

ваться как самостоятельное блюдо, как гарнир к мясным блюдам и в качестве начинки для пирожков.

На 2 кг зелени — 300 г жира, 100 г шкварок, 2 яйца. Соль и черный перец по вкусу.

144. Тушеный картофель со снытью. Коренья сельдерея и петрушки очистить, нашинковать, залить бульоном или водой, вскипятить, положить масла. Промытые и нашинкованные листья сныти потушить 30 мин вместе с кореньями. Затем положить очищенный и нарезанный картофель, лук и тушить до мягкости. Заправить томатом и сметаной, смешанной с мукой. Перед подачей на стол посыпать укропом.

На 1 кг сныти — 1 кг картофеля, 100 г топленого масла, по 150 г сельдерея, лука и томата, 10 г муки, 5 г укропа, 50 г петрушки.

Вместо сныти можно использовать крапиву, колокольчики, дудник лесной и др. травы.

145. Картофель, тушенный с борщевиком. Молодую зелень борщевика отварить 30 — 40 мин, добавить сырой картофель, нарезанный дольками, посолить, поперчить и тушить до готовности. При подаче на стол полить маслом и посыпать зеленью укропа.

На 200 г зелени борщевика — 150 г картофеля, 25 г масла, 5 г укропа. Соль по вкусу.

146. Картофель, слоенный зеленью. На сковороду, смазанную маслом, положить слой нарезанного тонкими ломтиками картофеля, слой мелко изрубленных молодых листьев трав (колокольчиков, огуречной травы, дудника лесного, мальвы и др.), сверху — кусочки масла, посолить, поперчить и посыпать мелко изрубленной зеленью петрушки или укропа. Затем положить второй слой картофеля и

посыпать той же смесью трав. Добавить молока, разбавленного водой в соотношении 1:1 и запечь в духовке. Когда картофель будет почти готов, посыпать его поджаренными хлебными крошками, снова поставить в духовку и слегка подрумянить.

На 500 г картофеля — 50 г топленого масла, 150 г рубленой зелени, молоко, хлебные крошки. Соль и перец по вкусу.

147. Мясо, тушенное со снытью. Нарезать мясо мелкими кусочками, посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить вместе с мелко нарезанным луком. Переложить мясо в кастрюлю, залить горячей водой, закрыть крышкой и тушить 1—1,5 часа. Затем добавить мелко нарезанную сныть и тушить еще 1 час. За 15 мин до готовности добавить нашинкованный шавель и специи.

На 100 г мяса — 200 г сныти, 25 г шавеля, 10 г репчатого лука, 5 г пшеничной муки, 1 ст. ложка жира.

Вместо сныти можно использовать молодые листья бедренца-камнеломки, вероник, купыря лесного и другие травы.

148. Крапива с рисом. Молодые побеги крапивы промыть, нарезать, положить в кастрюлю, добавить рис, подсолнечное масло, нарезанный кружочками репчатый лук, мелко нашинкованную зелень петрушки и мяты, соль, черный перец. Все это залить 1,5 стаканами воды, плотно закрыть крышкой и варить на медленном огне до готовности риса. Подавать в холодном виде.

На 500 г крапивы — 100 г риса, 100 г растительного масла, 150 г репчатого лука. Зелень петрушки, мяты, соль и перец по вкусу.

149. Каша из крапивы (болгарский рецепт). Молодые побе-

ги крапивы промыть, отварить в подсоленной воде, отжать и мелко нарезать. Лук-порей нашинковать, поджарить на растительном масле, добавить муки и снова поджарить. Соединить с крапивой, посыпать черным перцем, развести до умеренной густоты отваром и свежим молоком и варить 5—6 мин на слабом огне. Перед подачей на стол кашу посыпать рублеными яйцами или крупно толчеными ядрышками грецких орехов.

На 750 г крапивы — 1 стебель лука-порея, 80 г растительного масла, 50 г пшеничной муки, 0,5 стакана свежего молока.

150. Оладьи с зеленью. Молодые листья сныти, борщевика или мальвы отварить до мягкости в подсоленной воде и протереть через сито. Пюре разбавить отваром, замесить на нем тесто и положить дрожжи. Когда тесто будет готово, выпечь оладьи.

На 400 г зелени — 200 г муки, 60 г масла, 25 г дрожжей.

151. Оладьи из зелени. Молодую зелень лопухов, мальвы, колокольчиков и др. салатных и шпинатных трав промыть, мелко изрубить, смешать с мелко нарезанной зеленью лука-резанца или батуна. В смесь добавить соль, сырые яйца, муку, хорошо размешать. Из полученной массы выпечь оладьи на сковороде, смазанной маслом. Оладьи подать со сметаной.

152. Картофельные оладьи с борщевиком. Отварить очищенный картофель, размять его, смешать с мукой, положить мускатный орех. Молодые листья борщевика мелко изрубить, смешать с рублеными яйцами и картофельной массой. Из полученной смеси выпечь на сковороде оладьи. При подаче на стол оладьи полить сметаной и посыпать тертым хреном.

На 500 г листьев борщевика — 500 г картофеля, 100 г муки, 2 яйца, сметана, жир, мускатный орех. Соль, хрен по вкусу.

153. Омлет с зеленью. Мелко нарезать, молодые листья борщевика, сныти, колокольчиков и др. съедобных трав. Взбить яйца, влить в них немного молока, посолить, залить этой смесью нарубленную зелень и пожарить на сковороде.

На 3 яйца — 3 ст. ложки зелени, 20 г масла, 3 ст. ложки молока.

154. Омлет из зелени с сыром. Молодые листья сныти, борщевика, одуванчика или другого салатно-шпинатного растения мелко нарезать. Сыр натереть на терке, смешать с подготовленной зеленью и выложить на сковороду. Массу посолить, залить взбитыми яйцами и поджарить до готовности.

На 150 г зелени 20 г топленого масла, 30 г репчатого лука, 2 яйца, 15—20 г голландского сыра. Соль по вкусу.

155. Яичница с крапивой. Молодую крапиву отварить в подсоленной воде и порубить. На сковороде слегка поджарить мелко нарезанный репчатый лук, добавить к нему подготовленную крапиву, зелень кориандра, соль, топленое масло, все потушить. Затем залить яйцами и поджарить до готовности.

На 150 г крапивы — 20 г топленого масла, 10 г репчатого лука, 2 яйца. Соль и зелень кориандра по вкусу.

156. Зелень с ветчиной. Ветчину нарезать мелкими кусочками, обжарить в масле или маргарине, посыпать мукой, еще раз слегка поджарить, добавить сметану, простоквашу или кефир, мелко нарезанный репчатый лук, красный перец, молодые побеги колокольчиков, мальвы и огуречной травы.

Массу довести до кипения, снять с огня, добавить зелень петрушки или укропа и перемешать.

На 1 кг зелени — 150 г ветчины, 20 г маргарина или масла, 30 г муки, 70—80 г сметаны, простокваши или кефира, немного красного перца, 100 г лука репчатого. Соль, зелень петрушки или укропа по вкусу.

157. Пюре из зелени. Молодую зелень колокольчиков, сныти и других шпинатных трав отварить до мягкости и пропустить через мясорубку. Полученное пюре смешать с мукой, поджаренной без жира, развести отваром травы и варить на слабом огне 8—10 минут. Потом заправить его солью, мускатным орехом и маслом. Подать как самостоятельное блюдо или как гарнир.

На 250 г зелени — 20 г муки, 20 г масла, мускатный орех и соль.

158. Пюре из мальвы. Молодые побеги мальвы отварить в подсоленной воде до мягкости, протереть через сито и потушить в растопленном масле. Перед подачей на стол посолить, поперчить, полить уксусом. Подать в горячем виде.

На 1 кг мальвы — 125 г сливочного масла. Уксус, соль, перец по вкусу.

159. Пюре из дикого лука. Подготовленную зелень дикого лука-скороды отварить, воду слить, протереть через сито, добавить молочный соус (реп. 188), посолить, поперчить и тушить 10 минут.

На 750 г дикого лука — 0,5 л молочного соуса. Соль, перец по вкусу.

160. Пюре из щавеля. Молодые листья щавеля промыть, мелко нарезать и тушить 5—6 минут. Затем протереть их через сито. Муку поджарить в масле, развести молоком, поло-

жить щавель и варить на слабом огне 10 минут. Снять с огня, заправить сливочным маслом и яичными желтками. Подавать с гренками.

На 500 г щавеля — 50 г муки, 80 г масла, 1—2 яйца. Соль по вкусу.

161. Икра из зелени. Листья борщевика, сняти или подорожника варить в закрытой посуде в небольшом количестве воды 10 минут. Добавить листья одуванчика, крапивы, сельдерея и варить еще столько же. Отдельно отварить листья щавеля. Сваренную зелень смешать, пропустить через мясорубку. В пюре положить пассерованный лук, томат и тушить 10 минут. Икру заправить растительным маслом, перцем и растертым чесноком. К столу подавать в холодном виде.

50 г листьев борщевика, 75 г листьев крапивы, сняти, подорожника, одуванчика, 20 г зелени сельдерея, 25 г листьев щавеля, 10 г репчатого лука, 10 г томата-пюре, 20—40 г растительного масла, 1 долька чеснока.

162. Икра из сняти и кабачков. Молодые листья сняти промыть, залить водой, варить 20 минут. Добавить очищенную и нарезанную морковь и варить еще столько же. Затем положить кабачки, очищенные от кожицы и нарезанные брусочками. Варить до готовности. Массу пропустить через мясорубку, добавить поджаренный репчатый лук, соль и тушить до загустения.

Стручок сладкого перца очистить от зерен, облить кипятком и подержать в нем 2—3 минуты. Затем вынуть его из кипятка, мелко нашинковать и положить в икру. Добавить горчицу и уксус. Прежде чем подать на стол, посыпать зеленью укропа. Икру подавать в холодном виде.

На 50 г зелени сняти — 80 г кабачков, 10 г моркови, 10 г

сладкого перца, 10 г лука, 20 г растительного масла, 15 г 3%-ного уксуса. Горчица, соль, зелень укропа по вкусу.

163. Тушеный щавель. Листья щавеля промыть, облить кипятком и подержать в нем 5 мин для удаления избытка щавелевой кислоты.

Муку обжарить в масле до золотистого цвета, развести бульоном, положить нарезанный щавель, посолить, поперчить, добавить полстакана мясного сока и тушить 45 мин на слабом огне. Добавить еще полстакана сока и тушить 15 минут. В тушеный щавель положить немного сливочного масла и подать на стол.

На 2 кг свежего щавеля — 60 г сливочного масла, 40 г муки, 1 стакан бульона, 1 стакан мясного сока. Соль и перец по вкусу.

П р и м е ч а н и е. Для получения мясного сока на сковороду, где жарилось мясо, влить горячую воду или бульон, прокипятить и процедить.

164. Щавель, запеченный в духовке. Подготовленные листья щавеля нашинковать, смешать с тертым сыром, полить растопленным маслом, посыпать еще раз тертым сыром и запекать в горячей духовке в течение 10 минут.

На 50 г щавеля — 50 г тертого сыра, 50 г топленого масла.

165. Запеканка из щавеля с рисом по-флорентийски. Промытый рис варить в подсоленной воде 6 минут. Воду слить и в рис, осторожно помешивая, положить 60 г масла. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить в нежаркую духовку на 25 минут. Затем в рис добавить рубленые яйца и перемешать.

Промытые листья щавеля отварить, изрубить, полить молоч-

ным соусом (рец. 188) и хорошо перемешать. В форму, смазанную маслом, положить слой риса, слой щавеля, сверху — маленькие кусочки сливочного масла и поставить в духовку на 20 минут. Запеканку можно полить томатным соусом и подать к ней ломтики ветчины или жареного мяса.

На 2 кг щавеля — 200 г риса, 2 яйца, 60 г топленого и 30 г сливочного масла, 0,5 л молочного соуса.

166. Щавель в сметане (французский рецепт). Обжарить на сковороде мелко нарезанный репчатый лук в течение 10 минут. Добавить промытые и обсушенные, очищенные от черешков листья щавеля и держать на огне, часто помешивая, 3 минуты. Положить толченый чеснок, мелко нарезанную зелень петрушки, сметану, измельченные пшеничные сухари и натертый «Советский» сыр. Все подогреть, не доводя до кипения.

На 1,5 кг щавеля — 1 стакан нарезанного репчатого лука, 80 г масла, 1 долька чеснока, 3 ст. ложки зелени петрушки, 125 г сметаны, 3/4 стакана сухарей, 0,5 стакана тертого сыра. Соль по вкусу.

167. Щавель в масле. Молодые листья щавеля очистить от черешков, промыть в холодной воде, обсушить, положить в кастрюлю и добавить 100 г сливочного масла. Кастрюлю поставить на плиту и тушить щавель на слабом огне 30 мин, после чего поставить в прохладное место. На следующий день добавить в щавель 50 г сливочного масла и снова тушить на слабом огне 15 мин, а затем снова остудить. Эту операцию повторить на 3 и 4 день. На 5 день поставить щавель на слабый огонь, добавить в него 50 г сливочного масла, тушить 15 мин и подать на стол горячим

на подогретом блюде. За 5 дней щавель впитает все масло и будет очень вкусным и ароматным.

На 700 г щавеля — 300 г масла, соль по вкусу.

168. Дудник лесной в сливках. Молодые, не огрубевшие стебли дудника лесного очистить от кожуры, нарезать кусочками, залить свежими сливками и варить 15 — 20 минут. Посолить и подать в горячем виде.

На 200 г стеблей дудника — 100 г свежих сливок. Соль по вкусу.

169. Запеканка из щавеля с грибами (французский рецепт). Подготовленные грибы и лук поджарить на сковороде в сливочном масле в течение 20 минут. Смешать с мукой, мускатным орехом, поперчить, посолить и тонкой струйкой залить сливками, размешивая до закипания. Кипятить соус на слабом огне 5 минут. Половину порции щавеля выложить на противень, смазанный маслом, разровнять его и залить половиной порции соуса. Сверху положить второй слой щавеля, полить оставшимся соусом и посыпать тертым сыром. Противень со щавелем поставить в другой противень, несколько больший по размеру, в который налита горячая вода. В таком виде запечь щавель в духовке в течение 40 минут.

На 1 кг щавеля без черешков — 500 г свежих грибов, 60—70 г сливочного масла, 150 г репчатого лука, 75 г пшеничной муки, немного мускатного ореха и свежесмолотого душистого перца, 20 г соли, 2 стакана свежих сливок, 3 ст. ложки натертого сыра.

170. Запеканка из топинамбура. Промытые клубни топинамбура натереть на терке, слегка обжарить на сковороде в растительном масле. Сырые яйца растереть до однообразной массы,

добавить в них сметану или молоко, соль, хорошо перемешать, залить этой массой отваренные клубни топинамбура и поставить в горячую духовку на 20—30 минут. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки, укропа, лука.

На 500 г клубней топинамбура — 3 яйца, 2—3 ст. ложки сметаны или молока. Соль, зелень по вкусу.

171. Сныть с тушеным картофелем. Нашинковать белые корни, залить бульоном или водой, вскипятить, положить масло, нашинкованные листья сныти и тушить 30 мин. Затем добавить картофель и тушить до мягкости. Заправить томатом и сметаной с мукой. Перед подачей на стол посыпать зеленью укропа.

На 1 кг сныти — 1 кг картофеля, 150 г сельдерея, 50 г петрушки, 150 г лука, по 150 г томата и сметаны, 10 г муки, 5 г укропа, 25 г соли.

172. Борщевик, тушенный с мясом. Мясо пропустить через мясорубку, добавить в него сырое яйцо, соль, красный перец, черствую натертую булку, томатный сок, все хорошо перемешать. Молодые листья и черешки борщевика промыть и нашинковать. Картофель очистить и нарезать ломтиками. В глубокую сковороду положить слоями ломтики картофеля, нашинкованный борщевик и мясной фарш. Сверху посыпать тмином, добавить кипящую воду и тушить под крышкой до готовности. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью петрушки.

На 800 г борщевика — 1 кг картофеля, 300—400 г мякоти мяса, 1 яйцо, немного красного перца, 2 ст. ложки черствой натертой булки, 150 г томатного сока, маргарин, тмин, зелень петрушки и соль по вкусу. Томатный сок можно заменить водой.

173. Борщевик с яйцами. Подготовленные листья борщевика положить в кипящую воду, дать закипеть и откинуть на дуршлаг. Затем измельчить, соединить с обжаренным репчатым луком, зеленью петрушки и небольшим количеством мелко нарубленного свежего борщевика. Всю массу посолить, поперчить и тушить со сливочным маслом. Взбить яйца, посолить их и залить ими борщевик. Запекать в духовке, пока не подрумянится верх.

На 1 кг борщевика — 100—120 г сливочного масла или маргарина, 2 яйца, 150 г репчатого лука. Зелень петрушки, соль по вкусу.

174. Свербига с маслом и яйцами. Молодые стебли сверби- ги, собранные до цветения растений, очистить от кожицы, отварить в небольшом количестве воды, посолить, добавить масло и потушить. Затем залить их взбитыми яйцами, перемешать, закрыть крышкой и тушить до готовности яиц.

На 800 г сверби- ги — 100—120 г масла, 2 яйца. Соль по вкусу.

175. Свербига в сухарном со- усе. Очищенные от кожицы и промытые стебли сверби- ги опустить в кипящую воду и варить в закрытой кастрюле до готовности. Откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Выложить сверби- гу на блюдо, полить сухарно- масляным соусом (рец. 193), посыпать зеленью укропа.

На 300 г сверби- ги — 35 г сухарно-масляного соуса, укроп, соль.

176. Отварные стебли сверби- ги. Стебли очистить, отварить в подсоленной воде и дать воде стечь. Затем залить их соусом. Соус приготовить так: сливочное масло взбить, добавить яичные желтки, немного муки, тщательно перемешать и довести до кипения.

На 250 г отварных стеблей свербиги — 100 г соуса.

Для соуса: 70 г сливочного масла, 2 яичных желтка, 25 г муки.

177. Биточки из сноти. П е р в ы й с п о с о б. Листья сноти с черешками промыть, отварить до мягкости в небольшом количестве воды и откинуть на решето. Затем мелко изрубить, добавить манную крупу и варить еще 10—15 минут. Смесь посолить, заправить специями, перемешать и остудить. Положить сырые яйца, еще раз перемешать и разделить на биточки, запанировав в толченых сухарях. Биточки обжарить с обеих сторон и подавать с грибным (рец. 190, 191) или фруктовым (рец. 206) соусом.

На 400 г сноти — 60 г манной крупы, 1 яйцо, 20 г сухарей, 25 г жира, соль по вкусу.

В т о р о й с п о с о б. Подготовленные черешки сноти отварить, пропустить через мясорубку, положить масло, измельченные сухари, мускатный орех, соль и взбитое яйцо. Массу хорошо перемешать, взбить и разделить на биточки. При подаче на стол биточки полить фруктовым соусом (рец. 206) или соком.

На 300 г черешков сноти — 50 г сухарей, 10 г муки, 1 яйцо, 25 г масла. Мускатный орех и соль по вкусу.

178. Котлеты из сноти. Молодые листья сноти пропустить через мясорубку вместе с дольками белого хлеба и вареным картофелем. Полученную массу посолить, поперчить, добавить сырые яйца и мелко нарезанную зелень петрушки и сельдерея. Разделить на котлеты, запанировать в муке или сухарях и обжарить в сливочном масле. К котлетам подавать сметану.

На 500 г сноти — 100 г белого хлеба, 200 г картофеля, 2

сырых яйца, 50 г сливочного масла. Соль, перец, зелень по вкусу.

179. Котлеты из борщевика. Молодые листья борщевика мелко нарезать и тушить в масле и в молоке до тех пор, пока они не обмякнут. Затем, помешивая, подсыпать манную крупу и тушить 10—15 мин, добавить яйца. Смесь посолить, хорошо перемешать и остудить. Сделать котлеты, запанировать их в сухарях и поджарить в масле. При подаче на стол залить сметанным (рец. 200) или молочным (рец. 188) соусом.

На 240 г борщевика — 30 г молока, 15 г масла, 20 г манной крупы, 1 яйцо, 15 г сухарей, 20 г топленого масла, 75 г сметанного или молочного соуса.

180. Котлеты картофельные с крапивой. Молодые побеги крапивы отварить в подсоленной воде, воду слить, крапиву остудить и пропустить через мясорубку. Потушить с поджаренным луком 3—4 мин, смешать с размятым вареным картофелем, посолить, поперчить по вкусу, разделить на котлеты и запанировать в толченых сухарях или муке. Поджарить в жире с обеих сторон. К котлетам подать грибной (рец. 190, 191) соус.

На 200 г крапивы — 400 г картофеля, 20 г репчатого лука, 20 г пшеничной муки, 20 г сухарей, 20—40 г жира.

Вместо крапивы можно использовать молодые листья сноти, огуречной травы, колокольчиков, борщевика и других трав.

181. Запеканка из зелени. Молодую зелень салатных и шпинатных трав промыть, потушить в небольшом количестве воды и протереть через сито. Белый хлеб размочить в молоке, отжать и растереть с сырыми желтками, сахаром, маслом, су-

харями. Полученную массу посолить, смешать с пюре из зелени, добавить взбитые белки и снова перемешать. Затем массу выложить в небольшую кастрюлю, смазанную маслом, и посыпанную сухарями. Запечь в духовке до потовности. При подаче на стол запеканку полить маслом.

На 500 г зелени — 200 г белого хлеба, 1 стакан молока, 3 яйца, 30 г сахара, 60 г сливочного масла, 1 ст. ложка толченых сухарей. Соль по вкусу.

182. Весенний пудинг. Молодые листья щавеля промыть, положить в кастрюлю, добавить зелень петрушки, посолить, потушить 7—8 мин в собственном соку. Затем отцедить и мелко изрубить.

В молоке сварить рис, посолить и дать остыть. Рис и пюре смешать, положить толченые сухари, яичные желтки и хорошо перемешать. Затем добавить белки, взбитые в густую пену, осторожно размешать, выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями. Пудинг подрумянить в духовке и подать на стол горячим.

На 500 г щавеля — 50 г зелени петрушки, 2 стакана молока, 115 г риса, 50—60 г толченых сухарей, 4—5 яиц. Соль по вкусу.

183. Суфле творожное со снытью. Сныть промыть, потушить в небольшом количестве воды 10 мин и протереть через сито. В протертый творог добавить сахар, манную крупу, яичные желтки, пюре из сныти. Полученную массу перемешать, добавить взбитые до пены сырые яичные белки, хорошо перемешать, уложить в форму, смазанную маслом, и запечь в духовке или сварить на пару. Суфле перед подачей на стол залить сметаной.

На 500 г творога — 50 г

сныти, 10 г сахара, 20 г сливочного масла, пол-яйца, 50 г сметаны.

184. Зразы из рыбы с подорожником. Молодые листья подорожника мелко нашинковать и слегка поджарить. Добавить к ним мелко нарезанный и обжаренный лук, соль, молотый перец и тушить под крышкой — 2—3 минуты. Затем фарш охладить.

Из филе рыбы с хлебом приготовить котлетную массу, разделать ее на зразы. Начинить их фаршем из зелени, запанировать в муке и обжарить на жире. Зразы сложить в кастрюлю, добавить к ним отваренные черешки борщевика, нарезанные листья щавеля, сельдерея, лавровый лист, перец горошком. Все это залить рыбным бульоном и припустить под крышкой 10 — 15 минут. Зразы подать с соусом и картофелем.

На одну порцию — 75 г рыбы свежей, 15 г пшеничного хлеба, по 10 г сельдерея и репчатого лука, 30 г листьев подорожника, 30 г черешков борщевика, 10 г щавеля, 5 г пшеничной муки, 15 г жира, 0,5 стакана рыбного бульона. Соль, перец по вкусу.

185. Карп со щавелем. Тушку карпа очистить, выпотрошить, натереть солью, положить на сковороду, влить стакан воды, добавить репчатый лук, перец, укроп, лавровый лист, соль. Тушить под крышкой 30 — 40 минут. Промытые листья щавеля мелко нарезать, залить небольшим количеством воды и тушить на слабом огне 20 — 25 минут. Затем откинуть на сито, дать воде стечь, посолить по вкусу, положить сливочное масло и осторожно перемешать, не превращая в пюре. Подать к готовой рыбе в качестве гарнира вместе с половинками яиц, сваренных вкрутую.

На 250 г карпа — 1 яйцо, 30 г шавеля, 30 г репчатого лука. Соль, специи по вкусу.

186. Минтай, тушеный в зелени. Минтай очистить, посолить, выдержать 20 мин и запанировать в муке. В кастрюле или глубокой сковороде разогреть половину масла и сложить в нее подготовленную рыбу. Немного потушить, добавить зелень и оставшееся масло и тушить до готовности.

На 1 кг минтая — 100 г борщевика, 100 г сныти, 5 г купыря лесного, 40 г муки, 60 г растительного масла, 80 г топленого масла, 100 г репчатого лука. Соль, перец по вкусу.

СОУСЫ ДЛЯ ТУШЕНОЙ И ВАРЕНОЙ ЗЕЛЕНИ

187. Яично-масляный соус. Отбить сырые желтки яиц, добавить 1 ст. ложку холодной воды. Кастрюлю с желтками опустить в кипящую воду и, непрерывно помешивая, прогреть смесь до загустения (не кипятить!). Затем кастрюлю вынуть из воды, в смесь добавить небольшими порциями растопленное масло. После этого положить лимонную кислоту и соль.

На 40 г масла — 1 желток, 0,25 г лимонной кислоты. Соль по вкусу.

188. Молочный соус. Растопить в кастрюле сливочное масло, добавить муку, растереть и держать на огне 2 — 3 мин, постепенно вливая 0,5 л горячего молока. Соус помешивать, чтобы не образовались комки.

На 0,5 л молока — 30 г сливочного масла, 40 г муки.

189. Основной белый соус. Муку пассеровать на маргарине или сливочном масле до появления светло-кремовой окраски. Развести бульоном, постепенно вливая его малыми дозами и

200

помешивая в одну сторону. Когда масса приобретет густоты сметаны, влить остальной бульон, положить мелко нарезанные корни и пассерованный лук, добавить специи и варить 30 — 40 минут. Готовый соус процедить, овощи протереть через сито, добавить лимонную кислоту и довести до кипения.

На 1,1 л бульона (мясного, рыбного или грибного) — 50 г пшеничной муки, 50 г маргарина или сливочного масла, 75 г репчатого лука, 40 г корней петрушки или сельдерея. Лимонная кислота, специи по вкусу.

190. Соус грибной из сушеных грибов. Сушеные грибы промыть, замочить в холодной воде на 4 — 5 часов, а затем варить в той же воде 2 часа. Вареные грибы вынуть, обмыть холодной водой и нашинковать соломкой. Отвар процедить, не сливая со дна посуды, чтобы не попал песок.

Поджарить муку до светло-кремового цвета, слегка охладить ее и развести грибным отваром. Положить в соус грибы, лук, поджаренный на масле, прокипятить, посолить, поперчить.

На 3 порции — 30 г сушеных грибов, 65 г столового маргарина или сливочного масла, 40 г муки, 250 г репчатого лука.

191. Грибной соус с чесноком. Чеснок растереть с солью, залить подсолнечным маслом, хорошо размешать. Добавить отваренные и нарезанные полосками свежие грибы, заправить уксусом и снова размешать.

На 300 г свежих грибов — 25 г чеснока, 100 г подсолнечного масла. Уксус и соль по вкусу.

192. Винный уксус. К 1 л виноградного вина добавить 2 столовые ложки уксусной эссенции, взболтать.

193. Соус сухарный. Сливоч-

ное или топленое масло разогреть в кастрюле, всыпать в него поджаренные, мелко растолченные сухари и немного прогреть на огне.

На 2 ст. ложки толченых сухарей — 3—4 ст. ложки масла.

194. Голландский соус. Сырые яичные желтки выложить в кастрюльку, добавить 1 ст. ложку воды и взбить на паровой бане при температуре 45°C до образования крема. Затем снять с паровой бани, добавить, помешивая, малыми порциями растопленное сливочное масло, соль, уксус или лимонный сок. Все это развести овощным, мясным или рыбным отваром и положить сливки.

На 200 г сливочного масла — 4 яичных желтка, 1—2 ст. ложки сливок. Соль, уксус, лимонный сок по вкусу.

СОУСЫ ИЗ ДИКОРАСТУЩИХ РАСТЕНИЙ

195. Соус тминный. В порошок из семян тмина положить сахар, залить его винным уксусом и водой и настаивать 10—12 часов. Подавать к творожным изделиям, овощным салатам, рыбным блюдам.

На 30 г тминного порошка — 70 г сахарного песка, 60 г винного уксуса, 4 ст. ложки воды.

196. Соус из хмеля с грибами. Репчатый лук нашинковать и пассеровать на маргарине. Добавить измельченных свежих или отмоченных сушеных грибов и жарить 5 минут. Потом добавить томатный соус и кипятить еще 15 минут.

Шишки хмеля отварить в воде (на 10 г шишек 100 г воды), отцедить и отвар добавить в соус. Влить в соус вино, положить соль, перец и заправить

сливочным маслом. Подавать к мясным блюдам.

На 300 г томатного соуса — 100 г репчатого лука, 150 г свежих или 30 г сушеных грибов, 15 г маргарина, 10 г сливочного масла, 50 г сухого вина, 10 г хмеля. Соль и перец по вкусу.

197. Соус из хрена с уксусом. Корни хрена натереть на терке и сложить в глиняную или эмалированную посуду. Добавить воду, уксус, соль, сахар и размешать. Готовый соус хранить в закрытой посуде. Подавать к отварному мясу, рыбе, к студням и ветчине.

На 500 г хрена — 250 г 9%-ного уксуса, 20 г сахара, 20 г соли, 2 стакана воды.

198. Соус из заварного хрена. Корни хрена натереть на терке, положить в глиняный горшок, залить крутым кипятком и плотно закрыть горшок крышкой. Когда хрен остынет, добавить в него уксус, соль, сахар и тщательно перемешать.

Подавать к горячим и холодным мясным блюдам и к рыбе.

На 500 г хрена — 250 г 9%-ного уксуса, 20 г сахара, 20 г соли, 0,5 л воды.

199. Соус из хрена со свеклой. Приготовить соус как указано в предыдущем рецепте, добавить в него вареную свеклу, натертую на мелкой терке, посолить, заправить сахаром и растительным маслом. Подавать к мясным и рыбным студням, холодным овощным блюдам, жареной свинине и солонине.

На 500 г хрена — 200 г свеклы, 500 г 9%-ного уксуса, 20 г соли, 15 г сахара, 20 г растительного масла.

Перед подачей на стол в этот соус можно добавить 200 г сметаны.

200. Соус из хрена со сметаной. Корни хрена натереть на

терке, добавить сметану, соль, сахар и тщательно перемешать.

Подавать к студням и отварному картофелю.

На 350 г хрена — 650 г сметаны, по 15 г сахара и соли.

201. Соус из хрена с уксусом и сметаной. К натертому хрену добавить уксус, перемешать, прокипятить 30 мин, положить сметану, посолить и перемешать.

На 300 г хрена — 200 г уксуса, 300 г сметаны, 15 г соли.

202. Соус с хреном и яблоками. Корни хрена и яблоки натереть на терке, залить основным белым соусом (рец. 189) и варить при слабом кипении 15 — 20 минут. Потом протереть через сито, довести до кипения, заправить сливочным маслом. Подавать к отварному мясу.

На 120 г хрена — 100 г яблок, 900 г основного белого соуса, 50 г сливочного масла.

203. Брусника с хреном. Ягоды брусники промыть, размять и смешать с тертым хреном. Подавать к жареной телятине или зайчатине.

На 100 г брусники — 50 г тертого хрена.

204. Соус брусничный с белым вином. Промытые ягоды брусники залить водой, положить в них сахар, корицу и варить в закрытой посуде на слабом огне. Затем бруснику протереть через сито, добавить к ней основной белый соус (рец. 189) и белое вино и довести до кипения. Готовый соус заправить сливочным маслом. Подавать к жареной дичи, индейке, цыплятам и курам.

На 500 г брусники — 600 г основного белого соуса, 75 г сахара, 1 г корицы, 100 г сухого белого вина, 30 г сливочного масла.

205. Соус из щавеля. Листья щавеля пропустить через мясорубку и тушить в сливочном

масле. Добавить муку, воду или бульон и варить до нужной густоты. Затем положить сметану, посолить, довести до кипения.

На 200 г щавеля — 15 г сливочного масла, 25 г пшеничной муки, 1 стакан воды или бульона, 0,5 стакана сметаны. Соль по вкусу.

206. Соус яблочный. Первый способ. Лесные яблоки нарезать дольками, положить в кастрюлю и варить под крышкой до готовности. Потом их отцедить, охладить, протереть через частое сито, залить отваром, добавить сахар, порошок корицы, варить еще 10 — 15 минут. Перед подачей соус взбить. Подавать горячим к жареному мясу птицы.

На 600 г яблок — 250 г сахара.

Второй способ. Яблоки промыть, очистить от кожицы и удалить сердцевину с семенами. Кожуцу и сердцевину залить водой, кипятить 10 — 15 мин, отвар слить в кастрюльку.

Очищенные яблоки нарезать, залить отваром, добавить сахарный песок, лимонный сок или лимонную кислоту, корицу, гвоздику и варить под крышкой до готовности. Затем яблоки протереть через сито, положить в отвар и довести до кипения. Постепенно влить крахмал, разведенный в холодной воде, довести до кипения непрерывно помешивая. Соус подавать к сладким кулинарным и мучным изделиям.

На 400 г яблок — 250 г сахара, 1 лимон или 1 г лимонной кислоты, 1 г корицы и гвоздики, 30 — 35 г крахмала, 600 г воды.

207. Соус земляничный. Ягоды земляники зеленой перебрать, удалить плодоножки и чашелистики, промыть и протереть через сито. Сварить сахарный сироп, смешать его с пюре

и довести до кипения. Развести в холодной воде крахмал, влить его небольшими порциями, непрерывно помешивая, в кипящее пюре. Массу довести до кипения и снять с огня. Соус подавать к блинчикам, оладьям, запеканкам и пудингам.

На 400 г земляники — 200 г сахара, 0,6 л воды, 30 — 35 г крахмала.

208. Соус сметанный с земляникой. Очищенные и промытые ягоды протереть через сито. В пюре добавить мелко натертую лимонную цедру, лимонный сок, сахар, мадеру, хорошо измельченный мускатный орех. Потом добавить сметану и непрерывно помешивать до образования однородной массы. Под этим соусом подавать ягоды, яблоки и др. фрукты.

На 300 г земляники — 600 г густой сметаны, 1 — 2 лимона, 100 г сахара, 1 мускатный орех, 100 г мадеры.

209. Соус из черной смородины. Ягоды перебрать, промыть, сварить с половиной порции сахара и протереть. Из второй половины сварить сироп, добавить в него мадеру и этим сиропом развести пюре из смородины. Полученную смесь выложить в кастрюлю, закрыть крышкой, довести до кипения. Соус подавать к каше, пудингам, котлетам, биточкам из манной или рисовой крупы, к изделиям из белых сухарей.

На 800 г смородины — 300 г сахара, 100 г мадеры.

210. Соус из шиповника. Сушеный шиповник промыть, залить кипятком и оставить для набухания на 25 минут. Затем плоды отцедить, размять деревянным пестиком и вновь залить водой, в которой они набухали. Добавить лимонную кислоту, кипятить 10 — 15 минут, снять с огня и поставить настаиваться на 30 минут. Отвар процедить

через 3 слоя марли, добавить в него сахар, цедру лимона или апельсина и вновь, поставив на огонь, довести до кипения. Постоянно помешивая, влить крахмал, разведенный в воде, и дать вскипеть. Соус подавать к блюдам из макаронных изделий и круп.

На 60 г сухих плодов шиповника — 100 г сахара, 40 г картофельного крахмала, 2 г лимонной кислоты, 0,9 л воды.

211. Соус из лепестков бузины. Лепестки перетряхнуть на сите, чтобы удалить с них пыльцу, затем положить их в эмалированное блюдо и растереть деревянным пестиком. Добавить винный уксус (рец. 192), хорошенько перемешать и разлить в бутылки. Хранить в холодильнике.

На 100 г лепестков бузины черной — 20 г винного уксуса.

212. Соус из калины. В кипящую воду положить сахар, влить сок калины, крахмал, разведенный в небольшом количестве воды, и, помешивая, довести до кипения. Подавать как подливку к крупяным блюдам.

На 100 г сока калины — 15 г сахарного песка, 10 г картофельного крахмала, 200 г воды.

НАЧИНКИ ДЛЯ ПИРОГОВ

213. Из борщевика. Молодые листья борщевика отварить в подсоленной воде 5 мин, смешать с поджаренным луком, отваренным рисом и мелко нарубленным вареным яйцом. Посолить, поперчить, заправить топленым маслом.

На 500 г листьев борщевика — 250 г репчатого или зеленого лука, 100 г риса, 2 яйца, 30 г масла. Соль, перец по вкусу.

214. Из боярышника и яблок. Сушеные плоды боярышника залить водой (на 1 кг — 2 ста-

кана), отварить до мягкости и протереть через сито. В пюре положить мелко нарезанные яблоки, варить 5 — 10 минут. Добавить сахарный песок, перемешать.

На 500 г пюре боярышника — 200 г яблок, 50 г сахарного песка.

215. Из крапивы. Молодые побеги крапивы обдать крутым кипятком, воду слить, а крапиву нашинковать и смешать с отваренным рисом или пшеном. Добавить мелко нарубленные яйца, посолить, заправить топленным маслом.

На 1 кг крапивы — 100 г риса или пшена, 5 яиц, 60 г масла.

216. Из медуницы. Готовить так же, как начинку из борщевика.

217. Из черемухи. Сушеные плоды черемухи измельчить в ступке, просеять через сито. Добавить солод, сахарный песок, развести водой до нужной густоты.

На 300 г черемуховой муки — 100 г солода, 30 г сахарного песка.

218. Из колокольчиков. Ранневесенние молодые побеги колокольчиков промыть в холодной воде, мелко изрубить и положить на сковороду или в кастрюлю с разогретым маслом. Подогревать, помешивая, пока они не станут мягкими. Добавить крутые рубленые яйца, репчатый лук, посолить и заправить топленным маслом.

На 1 кг побегов — 2 яйца, 150 — 200 г лука, 40 г масла.

По этому рецепту можно сделать начинку из листьев щирцы.

219. Из диких луков. Молодые листья диких луков промыть, нарезать не очень мелко, слегка прожарить в масле и смешать с рублеными вареными яйцами. Начинку посолить и поперчить по вкусу.

СЛАДКИЕ БЛЮДА

220. Суп сладкий из черники с клецками (латышская кухня). Ягоды черники перебрать, промыть в холодной воде, положить в кипящую воду и варить до готовности. Развести в холодной воде крахмал и лимонную кислоту, влить в кипящий суп, дать ему вскипеть и охладить. Клецки сварить отдельно и подать к супу.

На 120 г черники — 40 г сахара, 3 г крахмала, 0,3 г лимонной кислоты. Для клецек: 50 г пшеничной муки, 15 г молока, 2 г сахара, 1/2 яйца.

221. Суп из ягод с манной крупой. Перебранные ягоды смородины, брусники или голубики размять деревянным пестиком, развести водой, положить сахар, вскипятить, отвар охладить.

На молоке сварить манную кашу, выложить ее на тарелку, смоченную водой, охладить, нарезать кусочками и залить ягодным отваром.

На 300 г ягод смородины и на 200 г брусники — 50 г манной крупы, 1 стакан молока, 150 г сахара, 1—1,25 л воды.

222. Масрамацун. Свежий шиповник перебрать, отварить до мягкости и протереть через сито, чтобы удалить семена, кожицу и ворс. Протертую массу развести стаканом отвара, хорошенько перемешать, добавить сахару, довести до кипения, непрерывно помешивая. Затем удалить из супа пену, снять с огня и охладить.

На 250 г свежего или 80 г сушеного шиповника — 20 г сахара. Сушеные плоды шиповника перед варкой залить кипятком и оставить на 12 ч для набухания и настаивания.

223. Кисель из кислицы. Траву кислицы перебрать, промыть и отварить в небольшом

количестве воды. Отвар процедить, положить в него сахар и крахмал, разведенный в воде, довести до кипения, снять с огня и охладить.

На 200 г кислицы — 40 г сахара, 3 г крахмала.

224. Кисель из брусники и голубики. Ягоды перебрать, промыть, протереть через сито. Протертую массу отжать. Выжимки залить горячей водой, прокипятить 5 мин и процедить через марлю или редкое полотно. Часть процеженного отвара охладить для разведения в нем картофельного крахмала, остальную часть поставить на огонь, добавить сахар и кипятить 5—7 минут. В горячую жидкость вылить разведенный крахмал, помешивая ложечкой до загустения. Затем кисель снять с огня, влить в него отжатый сок ягод, размешать, разлить по стаканам и насыпать по вкусу сахарный песок.

225. Земляничный кисель. Свежие промытые ягоды земляники освободить от плодоножек и чашелистиков и протереть через сито. Влить в кастрюлю 3 стакана горячей воды, добавить сахар, размешать и вскипятить. В горячий кисель положить пюре из земляники и хорошо размешать.

Так же готовятся кисели из малины и черники.

226. Кисель из клюквы или смородины. Один стакан очищенных и промытых ягод клюквы или смородины размять деревянным пестиком, добавить полстакана холодной воды, прокипятить 10 мин и процедить через сито. Оставшиеся на сите размятые ягоды отжать через марлю. Выжимки залить двумя стаканами воды и кипятить в течение 10 минут, процедить. Жидкость соединить с отваром, положить сахар, вскипятить, влить крахмал, разведенный в

воде и, помешивая, вскипятить еще раз. Затем снять с огня, влить в горячий кисель отжатый сок ягод и хорошо размешать.

227. Кисель сложный. Сварить отдельно густые кисели из клюквы и черники. В эмалированную ванночку или противень налить слой клюквенного киселя. Когда он хорошо застынет, сверху налить слой киселя из черники. После полного остывания кисель разрезать на порции и подать с молоком.

На одну порцию: по 15 г клюквы и черники, 25 г сахара, 10 г крахмала, 150 г молока.

228. Кисель из сухих плодов шиповника. Сушеный шиповник перебрать, промыть, обсушить на полотенце, раздробить в ступке, положить в кастрюлю, залить кипятком и оставить на 15—20 мин для набухания. Затем сварить в этой же воде до полного размягчения плодов. Отвар процедить через 2—3 слоя марли, чтобы не прошли волоски. Остатки сваренных плодов протереть через сито, положить в отвар, добавить сахар, лимонную кислоту, нагреть до кипения и при помешивании постепенно влить крахмал, разведенный в воде. Кисель довести до кипения, снять с огня и охладить.

На 20 г сухих плодов шиповника — 50 г сахара, 20 г картофельного крахмала, 2 стакана воды, 0,5 г лимонной кислоты.

229. Кисель из пюре шиповника. Вскипятить воду, положить в нее сахар и пюре шиповника. Картофельный крахмал развести водой и, непрерывно помешивая, влить в кипящий бульон. Массу прогреть до загустения.

На 1 стакан воды — 30 г пюре из шиповника, 25 г сахара, 10 г картофельного крахмала.

230. Кисель из порошка шиповника. Вскипятить воду, положить в нее лимонную кислоту

и сахар. Порошок из шиповника тонкого помела смешать с крахмалом и развести водой. Смесь влить непрерывно помешивая в кипящую воду и нагреть до загустения.

На 1 стакан воды — 3 г порошка шиповника, 10 г картофельного крахмала, 0,2 г лимонной кислоты, 25 г сахара.

231. Кисель из сушеных яблок. Сушеные яблоки промыть в холодной воде, положить в кастрюлю, залить кипящей водой и оставить на 2 — 3 часа. Затем их поставить на огонь и варить при слабом кипении 30 мин. Отвар процедить, яблоки протереть через сито, снова положить в отвар, добавить сахар, вскипятить и заправить картофельным крахмалом, разведенным в воде.

На 100 г сушеных яблок кислоты — 0, 75 стакана сахара, 3,5 стакана воды, 60 г крахмала.

232. Кисель из щавеля. Молодые листья и побеги щавеля потушить в небольшом количестве воды. Затем пропустить их через мясорубку или протереть через сито. Пюре положить в отвар, добавить остальную воду, сахар и кипятить 2 — 3 минуты. Потом добавить крахмал, разведенный в воде и, помешивая, довести до кипения.

На 1,2 кг щавеля — 3 л воды, 1 стакан сахара, 75 г крахмала.

233. Мусс из листьев кислицы. Перебранные и промытые листья кислицы сварить до готовности, протереть через сито и снова положить в отвар. Яичные желтки растереть с сахаром до пышности, добавить к ним сметану, ваниль, лимонную цедру, изюм, положить в отвар и подогреть, помешивая, не доводя до кипения. Затем положить вымоченный в воде и отжатый желатин. Взбить сметану до гу-

стоты, добавить взбитые белки, положить в мусс, осторожно перемешивать, сложить в формы и охладить.

На 500 г кислицы — 3 яйца, 100 г сметаны, 100 г сахара, 8 г желатина.

234. Мусс из свежих ягод. Промытые свежие ягоды размять деревянным пестиком в эмалированной или фаянсовой посуде и протереть через сито. Оставшиеся на сите выжимки залить горячей водой, прокипятить и процедить. В отвар добавить сахар и замоченный желатин. Смесь, помешивая, подогревать до полного растворения желатина. Затем сироп охладить, положить в него ягодное пюре и взбивать до образования пенистой массы. Мусс разлить в формочки и охладить.

На 1 стакан ягод — 2 стакана горячей воды, 0,75 стакана сахара, 15 г желатина.

235. Мусс брусничный с манной крупой. Перебранную и промытую бруснику размять деревянным пестиком, залить половиной стакана кипяченой воды и отжать через марлю, выжимки залить тремя стаканами воды, прокипятить 5 мин и процедить. В отвар всыпать манную крупу и, помешивая, кипятить 20 минут. Затем добавить сахарный песок, вскипятить и снять с огня. В массу влить брусничный сок и взбить ее до образования густой пены. Мусс разлить в вазочки и поставить в холодное место, охладить.

На 1 стакан брусники — 200 г сахара, 75 г манной крупы.

Такой мусс можно приготовить из голубики и других ягод.

236. Каша из брусники. Ягоды брусники положить в кастрюлю, добавить сахар, налить воду с таким расчетом, чтобы ягоды были полностью покрыты. Варить до тех пор, пока вся брусника не разварится. Затем

добавить манную крупу или ржаную муку. Поварить еще 10 — 15 минут, помешивая, чтобы не было комков. Снять с огня и остудить. Подавать с молоком и сахаром.

На 400 г брусники — 100 г сахара, 150 г манной крупы или 200 г ржаной муки.

237. Каша из яблок. Яблоки промыть, очистить от кожицы, вырезать сердцевинки. Кожицы и сердцевинки залить водой и варить 15 минут. Отвар отцедить, положить в него кусочки нарезанных яблок, сахар, немного корицы или лимонной цедры и варить, пока не разварятся яблоки, затем добавить манную крупу или ржаную муку и сварить кашу. Подать холодной с молоком и сахаром.

На 400 г яблок — 200 г сахара, 150 г манной крупы или 200 г ржаной муки.

238. Керчик (якутская кухня). Перебранные и промытые ягоды брусники или клюквы размять деревянным пестиком, залить сливками и взбить в пену.

На 50 г ягод — 500 г 30%-ных сливок.

239. Черемуха со сметаной (бурятская кухня). Ягоды черемухи, смолотые в порошок, заварить кипятком, добавить сахар и размешать. Подать к этому блюду сметану.

На 2 г порошка из ягод черемухи — 5 г сахара, 200 г кипятка, 15 г сметаны.

240. Засахаренные корни девясила. Выкопанные корни девясила промыть, соскоблить кожицу, нарезать поперек на кусочки и варить в небольшом количестве воды на слабом огне. Воду менять несколько раз. Когда корни сварятся, воду слить, залить их сахарным сиропом (на 0,5 стакана воды — 2 стакана сахарного песка) и варить до прозрачности. Затем корни вынуть из сиропа, разложить на

масляную бумагу, обсыпать сахарной пудрой и оставить в прохладном месте для обсушивания. Засахаренные корни подавать к чаю.

241. Желе из свежих ягод. Промытые в свежей холодной воде ягоды протереть через сито. Полученную массу отжать под прессом. Выжимки залить горячей водой, прокипятить и процедить. В отвар добавить сахар, нагреть до кипения, ввести приготовленный желатин и, помешивая, довести его до полного растворения. Затем в смесь влить сырой ягодный сок, перемешать и разлить в формочки для охлаждения.

242. Желе из смородины с мятой. Сварить из ягод черной смородины желе, как указано выше. В конце варки положить в кипящую массу листья и верхние побеги мяты. Через 3 мин желе процедить и разлить в стаканы. Подавать к отварному мясу.

243. Калина пареная (чувашская кухня). Из ягод калины выжать сок. Мезгу соединить с солодом, положить в глубокую толстостенную посуду с небольшим количеством воды и томить под крышкой в духовке или жарочном шкафу до консистенции густого пюре. Перед тем, как подать к столу, влить сырой сок калины.

На 100 г калины — 100 г солода, 30 г воды.

Вместо солода можно положить мед или сахар.

244. Компот из земляники. В кипящую воду положить сахар и лимонную кислоту. Добавить очищенные и промытые ягоды земляники. Варить не больше 5 минут с момента закипания.

На 500 г земляники — 1 л воды, 75 г сахара, лимонная кислота по вкусу.

Такой компот можно пригото-

вить из любых дикорастущих ягод.

245. Паста яблочная. Яблоки дикой яблони очистить от кожицы, нарезать ломтиками, положить в кастрюлю, добавить немного воды и тушить на слабом огне.

Лук и изюм мелко изрубить, облить кипятком помидоры и снять с них кожицу. Все положить в кастрюлю с яблоками, добавить измельченные специи (имбирь, гвоздику, перец душистый, горчицу), сахар и тушить на слабом огне 1 час. Затем снять с огня, охладить и подать к холодному мясу.

На 50 г кислых яблок — 15 г изюма, 20 г помидоров, 40 г сахара. Имбирь, гвоздика, душистый перец, горчица по вкусу.

246. Вареники с вишней. Свежую вишню, очищенную от косточек, смешать с сахарным песком. На тестяные лепешки положить по чайной ложке вишни с сахаром и защипать края.

Вареники опустить в кипяток, отварить, вынуть шумовкой и положить на блюдо, смазанное маслом. Сверху положить кусочки сливочного масла и, слегка встряхивая блюдо, равномерно смазать маслом все вареники. Подавать на стол со сметаной.

Для начинки — на 300 г вишни 1 стакан сахарного песка.

Для теста — 1,5 стакана муки, 1 — 2 яйца, 6 ст. ложек подсоленной воды, 10 г сливочного масла.

247. Пирог с черникой (канадская кухня). Замесить крутое тесто из пшеничной муки, положив в него жир, соль и питьевую воду. Раскатанное тесто положить в смазанную жиром форму. На тесто разложить ягоды черники, слегка посыпать их мукой, сахаром и положить мелкие кусочки сливочного масла. Начинку покрыть листом те-

ста, поставить форму в духовку или жарочный шкаф и выпекать в течение 20—30 мин.

Для теста — 350 г муки, 10 г питьевой соды, 100 г маргарина, 30 г воды.

Для начинки — 500 г черники, 30 г муки, 200 г сахарного песка, 40 г сливочного масла.

248. Пирожки с кислицей. Листья кислицы перебрать, промыть, нарезать и тушить под крышкой до мягкости. Положить сахар по вкусу.

Раскатать тесто, сделать пирожки и поджарить их на сковороде в масле.

ВИТАМИННО-АРОМАТИЧЕСКИЕ И ЛЕЧЕБНЫЕ НАПИТКИ ИЗ ДИКОРАСТУЩИХ РАСТЕНИЙ

249. Отвар из хвои. Свежую хвою сосны или ели отделить от веток, мелко нарезать и запустить небольшими порциями в кипящую воду, не допуская прекращения кипения. Через 30 мин отвар процедить, охладить и подкислить лимонной кислотой для улучшения вкуса.

На 1 л измельченной хвои — 4 л воды, лимонная кислота — по вкусу.

Отвар пить по одному стакану в день.

250. Настой из хвои. Промытую, измельченную и растертую хвою залить подкисленной кипяченой водой, оставить в закрытой посуде настаиваться на 2—3 дня. Затем жидкость отфильтровать через 4 слоя марли. Для улучшения вкуса добавить сахар или мед.

На 1 л измельченной хвои — 3 л воды. Лимонную кислоту, сахар или мед по вкусу.

251. Напиток из шиповника. Сушеные плоды шиповника про-

мыть холодной водой, раздавить в фаянсовой ступке или на деревянной доске, залить крутым кипятком и кипятить 10 мин в плотно закрытой эмалированной посуде. Затем завернуть кастрюлю сначала в бумагу, потом в ватное одеяло и оставить на 2—3 ч для настаивания. Готовый напиток процедить через 2—3 слоя марли и пить утром натощак и на ночь, перед сном, по полстакана. Для улучшения вкуса в напиток можно добавить сахар или мед.

На 1 ст. ложку плодов шиповника — 1 стакан кипятка. Сахар и мед по вкусу.

252. Напиток из шиповника и рябины. Свежие плоды шиповника и рябины промыть в чистой воде, положить в эмалированную кастрюлю, залить крутым кипятком и кипятить 10 минут. После 2—3 ч настаивания отфильтровать и подсластить сахаром или медом.

На 2 ст. ложки плодов — 1 стакан кипятка. Сахар или мед по вкусу.

253. Напиток из шиповника и яблочной кожицы. Готовится так же, как и предыдущий напиток. Для улучшения вкуса добавляют мед или сахар.

На 1 ст. ложку сухих дробленых плодов шиповника — горсть сушеной яблочной кожицы, 2 ст. ложки меда, 10 г сахара, 1 стакан воды.

254. Напиток из вишни степной. Вишневые ягоды промыть, удалить из них косточки, размять деревянным пестиком или ложкой, сок отжать и слить в стеклянную банку. Выжимки залить горячей водой, прокипятить 10—12 мин и процедить. Отвар смешать с вишневым соком, добавить сахарный песок и хорошо размешать.

На стакан вишни без косточек — 4 стакана воды, 100 г сахара.

255. Напиток из смеси листьев и ягод. Свежие листья земляники лесной, черники, черной смородины и плоды сушеной малины промыть в холодной воде, залить кипятком и оставить на 15 мин в закрытой посуде. Затем напиток процедить, добавить сахар или мед.

На 1 л воды — 100 г листьев земляники, 50 г листьев черники, 50 г листьев черной смородины, 50 г плодов сушеной малины. Мед или сахар по вкусу.

256. Напиток из листьев черной смородины. 25 г свежих листьев измельчить и заварить в 0,5 л кипятка, настоять 4—6 ч и пить в течение дня по полстакана.

257. Напиток из листьев черной смородины и мяты. Сушеные листья черной смородины и мяты залить крутым кипятком и дать настояться несколько минут. Затем напиток процедить, положить сахар и размешать. Подавать его можно и в горячем и в холодном виде.

На 1 л воды — по 1 ст. ложке измельченных листьев смородины и мяты. Сахар по вкусу.

Напиток из листьев черной смородины и мяты улучшает обмен веществ и работу различных внутренних органов человека.

258. Напиток из земляники лесной. Собрать во время цветения листья и соцветия земляники, связать их в пучки и развесить в помещении, защищенном от солнечных лучей, для просушки. Высушенное сырье измельчить и хранить в полиэтиленовых пакетах.

20 г листьев и соцветий залить стаканом кипятка, кипятить 5—10 мин, настаивать 2 часа.

259. Напиток из листьев земляники и мяты. Готовится так же, как предыдущий напиток.

На стакан воды — по 1 ст. ложке листьев земляники и мяты.

260. Отвар из витаминных трав. Свежую траву и листья перебрать, удалить поврежденные и пожелтевшие экземпляры, тщательно промыть, обсушить, измельчить и, опустив небольшими порциями в бурно кипящую воду, кипятить 20 мин под крышкой. Отвар процедить, дать отстояться, осторожно слить, не тревожа осадок, и подкислить лимонной кислотой.

На 1 л измельченной зелени — 2 л воды, лимонной кислоты по вкусу.

261. Напиток из березового сока. Березовый сок налить в большую бутылку и поставить в темное прохладное место на 2—3 дня. Затем добавить в него солод из ячменя или поджаренные толченые сухари.

На 5 л березового сока — 30 г ячменного солода или сухарей.

262. Настой из березовых листьев. Молодые, только что распустившиеся листья березы измельчить и залить холодной кипяченой водой. Настаивать 1—2 часа, затем процедить.

На 100 г свежих листьев — 2—3 стакана воды.

263. Витаминный напиток из листьев липы. Молодые, только что развернувшиеся листья липы промыть, залить кипяченой водой. Для вкуса добавить лимонную кислоту и сахар. Дать напитку настояться.

На 100—150 г воды — 20—25 г листьев липы, лимонная кислота и сахар по вкусу.

Эта порция листьев липы содержит такое количество витамина С, которое требуется взрослому человеку в сутки.

264. Напиток из цветков таволги вязолистной. Свежие цветки таволги и траву мяты полевой или длиннолистной промыть в холодной воде, залить кипятком и кипятить под крышкой 5 минут. Отвар процедить,

добавить мед или сахар, довести до кипения и охладить.

На 1 л воды — 50 г цветков таволги, 1 веточку мяты. Сахар или мед по вкусу.

265. Напиток из донника лекарственного. Сухие цветки и листья донника залить крутым кипятком, довести до кипения, остудить, процедить через сито или марлю, добавить сахар и лимонную кислоту.

На 1 л воды — 10 г сухих цветков и листьев донника. Сахар и лимонную кислоту по вкусу.

266. Прохладительный напиток из клевера. 200 г головок клевера отварить в 1 л воды в течение 20 минут. Поставить на выстойку на 2—3 часа в холодильник. Затем процедить и добавить 50 г сахара.

267. Напиток из ежевики и клевера. Молодые побеги ежевики обыкновенной и головки клевера красного промыть в холодной воде, залить кипятком, довести до кипения под крышкой. Затем чайник накрыть полотенцем и настаивать 2—3 часа до полного охлаждения. Положить сахар или мед и хорошо перемешать.

На 1 л воды — 100 г свежих побегов ежевики, 100 г головок клевера. Сахар или мед по вкусу.

268. Напиток из мяты. Сушеную траву мяты полевой или длиннолистной залить кипящей водой и прокипятить 5 минут. Отвар сцедить, заправить сахаром и лимонной кислотой. Лимонную кислоту можно заменить ломтиком лимона или его соком. Подавать в холодном виде.

На 1 л воды — 20 г сушеной мяты. Сахар и лимонная кислота по вкусу.

269. Напиток из кровохлебки и мяты. Сушеные головки кровохлебки и траву мяты залить водой, прокипятить, дать настояться 1 час и добавить сахар.

На 1 л воды — 70 г кровохлебки, 10 г мяты. Сахар по вкусу.

270. Напиток из ягод брусники. Наполнить большую банку свежими плодами брусники, залить их холодной кипяченой водой. Банку закрыть пергаментом и завязать шпагатом. Поставить настаиваться в темное прохладное место. Через 15 дней напиток готов.

271. Напиток из листьев брусники. Листья собирать во время цветения растений. 1 чайную ложку листьев заварить 2 стаканами кипятка, дать настояться 2 часа и пить по 0,5 стакана 2 — 4 раза в день.

272. Брусничная вода (старинный рецепт). Положить в глиняный горшок 10 л ягод брусники и поставить в печь париться. На другой день 10 л свежих ягод залить 30 л холодной воды и добавить к ним пареные ягоды. Через 2 недели брусничная вода будет готова к употреблению.

273. Брусничная вода с яблоками. Ягоды брусники промыть, насыпать в бочонок, добавить целые или разрезанные пополам яблоки и гвоздику. Все залить теплой кипяченой водой. Через 2 — 3 недели настой процедить, разлить по бутылкам, закупорить их и хранить в холодном месте. Перед подачей на стол в брусничную воду положить сахар.

На 1 кг брусники — 1 л воды, 100 г сахара. Яблоки и гвоздику положить по вкусу.

274. Шипучка из рябины. Перебранные и промытые ягоды рябины размять деревянным пестиком, сложить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды и разварить. Потом залить их крутым кипятком, кастрюлю завязать марлей и поставить в теплое место. Когда рябина начнет бродить, жидкость проце-

дить через двойной слой марли, добавить в нее сахар по вкусу и разлить по бутылкам. В каждую бутылку положить по 3 изюминки. Плотно закупоренные бутылки хранить в холодном месте в лежачем положении.

На 1 кг рябины — 7,5 л кипятка.

275. Землянично-молочный напиток. П е р в ы й с п о с о б. Ягоды лесной земляники перебрать, промыть в холодной кипяченой воде, откинуть на решето и дать воде стечь. Затем ягоды размять, залить пастеризованным молоком, добавить сахар, хорошо размешать, положить щепотку соли и взбить до получения однородной массы.

На 1 стакан земляники — 1,5 стакана молока, 2 ст. ложки сахара, две щепотки соли.

В т о р о й с п о с о б. Землянику промыть и протереть сквозь частое сито. Сахар растереть с яичным желтком, развести кипящим молоком, прогреть, остудить и соединить с земляничным пюре.

На 50 г земляники — 15 г сахара, 150 г молока, 1 яичный желток.

276. Коктейль из клюквы. Подготовленные ягоды клюквы смешать с сахаром, залить водой и прокипятить. Затем их протереть через сито, сложить в кастрюлю с жидкостью, в которой они кипятились, добавить несколько побегов кровохлебки, прокипятить 5 мин, процедить и разлить по бутылкам.

На 1 кг клюквы — 500 г сахара, 2,2 л воды.

277. Отвар из сушеной черники. Ягоды черники промыть в холодной воде, положить в кипящую воду и кипятить под крышкой 10 минут. Снять с огня, добавить сахар, лимонный сок, дать настояться 2—3 ч.

На 30 г сушеной черники

— 15 г сахара, 1/8 часть лимона, 300 г воды.

278. Напиток из листьев черники. Листья черники, собранные в мае—июне, высушить в темном проветриваемом помещении. 1 ст. ложку листьев заварить 1 стаканом кипятка и пить 3 раза в день по 0,5 стакана.

279. Напиток из свежих ягод смородины. Свежие ягоды черной смородины перебрать, промыть в холодной воде, размять деревянным пестиком и выжать сок через марлю. Выжимки залить горячей водой, прокипятить 5—8 мин, а отвар процедить. Добавить в него сахар, охлажденную кипяченую воду, отжатый сок смородины.

На 125—130 г ягод — 120—140 г сахара, 1 л воды.

280. Напиток из сушеной смородины. Готовится так же, как отвар из черники, но без лимонного сока.

281. Взар с медом и ягодами (украинский напиток). Свежую землянику и другие ягоды протереть через сито. Оставшийся жмых залить водой, довести до кипения и процедить. Затем положить в отвар ягодное пюре, сахар, вино, мед, настой мяты и охладить.

На 100 г ягод — 20 г сахара, 30 г меда, 10 г десертного вина, 2 стакана воды. Настой мяты по вкусу.

282. Морс клюквенный. Ягоды клюквы промыть, положить в эмалированную посуду, размять деревянным пестиком и отжать сок через марлю. Выжимки залить водой, прокипятить 5—8 мин, процедить. В отвар добавить сахар и отжатый клюквенный сок.

На 125 г свежей клюквы — 120 г сахара, 4 стакана воды.

283. Напиток яблочный. Лесные яблоки очистить, нарезать дольками, положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить

корицу и варить 10 минут. Снять с огня и поставить в холодное место на 3—4 часа. Затем процедить и добавить сахарный сироп.

На 250 г свежих яблок — 120 г сахара, 1 г корицы, 1 л воды.

284. Чай из зверобоя. Свежую или сушеную траву зверобоя вместе с цветками и листьями положить в эмалированную кастрюлю, залить водой и довести до кипения. Настаивать 30—40 мин в теплом месте, а затем процедить через марлю.

На 1 л воды — 1,5—2 ст. ложки измельченной травы зверобоя.

Чай из зверобоя обладает целебными свойствами: стимулирует деятельность желез внутренней секреции, работу сердца, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, оказывает тонизирующее и укрепляющее действие на организм человека.

285. Липовый чай. Свежие или сухие цветки липы и плоды малины залить крутым кипятком и настаивать 30 — 40 минут.

На 1 л кипятка — 1-2 ст. ложки цветков липы, 1-2 ст. ложки сухих плодов малины.

Этот чай обладает потогонным и противовоспалительным действием, регулирует обмен веществ в организме.

286. Чай из цветков и листьев земляники, зверобоя и ежевики. Заваривать как в предыдущем случае.

На 1 л воды — по 1,5—2 ст. ложки сушеной травы земляники, зверобоя и ежевики.

Этот чай хорошо утоляет жажду, обладает кровоостанавливающим и ранозаживляющим свойствами.

287. Чай из цветков и листьев таволги вязолистной. Готовится так же, как чай из зверобоя. Этот чай приятен на

вкус и благотворно влияет на организм человека.

288. Плодовый чай. Сушеные плоды шиповника и рябины черноплодной измельчить, положить в эмалированную посуду, залить водой, довести до кипения и настоять под закрытой крышкой 1—1,5 часа.

На 1 л воды — 10 чайных ложек плодов шиповника и рябины черноплодной.

Этот чай обладает общеукрепляющим свойством и регулирует обмен веществ в организме человека.

289. Чай из смеси. Взять по одной части сушеных листьев земляники, ежевики, иван-чая, малины, черной смородины, цветки липы и зверобоя, залить водой и довести до кипения. Настаивать под крышкой 1—1,5 часа.

290. Чай холодный с земляничным соком. Холодный крепкий чай смешать с земляничным соком, разлить по стаканам и в каждый стакан положить кусочки пищевого льда.

На 1 стакан чая — 50 г земляничного сока.

291. Чай с душицей. Смесь воды и молока, в равных количествах, поставить на огонь, положить в нее сухую траву душицы. Как только чай закипит, снять с огня и дать ему настояться 5 минут. Затем процедить его и разлить по стаканам.

На 0,5 л воды и 0,5 л молока — небольшой пучок сушеной душицы.

292. Чай сборный с душицей. Взять по 3 г сушеной травы душицы, зверобоя, мяты длиннолистной или полевой, по 1 г плодов и лепестков шиповника, смешать их и заварить крутым кипятком, дать напитку настояться.

На 1 л кипятка — 2 ст. ложки смеси.

293. Чай из вереска, земля-

ники и шиповника. К двум частям сухих листьев земляники добавить по одной части сухих цветков вереска и лепестков шиповника. Положить их в заварочный чайник, залить крутым кипятком и дать настояться 10—15 минут.

На 1 л кипятка — 2 ст. ложки смеси.

Этот чай обладает успокаивающим и снотворным действием.

294. Чай из черемухи и черники. К двум частям сухих плодов черники добавить две части сухих плодов черемухи. 2 ст. ложки этой смеси заварить двумя стаканами кипящей воды и дать настояться 20 минут.

Этот чай употребляется как вяжущее средство по 1/4 или 1/2 стакана три раза в день.

Рецепты других чайных смесей

1. 7 частей листьев брусники, 2—3 части жареных корней цикория,

2. 7 частей листьев иван-чая, 1 часть листьев смородины черной, 0,5 части плодов рябины, 1,5 части жареных корней цикория.

3. 10 частей сушеных ягод рябины, 3 части сухих цветков рябины, 1 часть мяты полевой.

4. 1 часть листьев иван-чая, 1 часть листьев яблони, 1 часть цветков таволги вязолистной.

5. 1 часть листьев смородины, 2 части цветков таволги вязолистной.

6. 1 часть листьев яблони, 1 часть листьев земляники и 1 часть листьев смородины.

7. 1 часть листьев земляники, 1 часть сухих побегов ежевики, 1 часть травы подмаренника пахучего.

8. 1 часть травы зверобоя, 1 часть листьев черной смородины, 1 часть листьев таволги вязолистной, 1 часть травы подмаренника пахучего.

9. 1 часть майника двулистного, 1 часть лепестков шиповника.

10. 1 часть листьев малины, 1 часть листьев черной смородины, 1 часть листьев черники.

11. 1 часть травы зверобоя, 1 часть цветков первоцвета лекарственного.

12. 1 часть травы медуницы лекарственной, 0,5 части сухих молодых листьев таволги вязо-

листной, 1 часть цветков первоцвета лекарственного.

13. 1 часть листьев боярышника, 1 часть листьев земляники, 1 часть сушеных молодых побегов малины, 0,5 части цветков липы.

Смеси заваривать крутым кипятком из расчета 2 чайные ложки на 1 стакан кипятка. Дать настояться в течение 5—10 минут.

ЛИТЕРАТУРА

Аверкиев Д. С. Дикие пищевые растения Горьковской области. Горький, 1942.

Алгazin В. С. Полезные растения Западной Сибири. Новосибирск, 1950.

Алиев Ш. Дикорастущие овощные растения. — Картофель и овощи, 1973, № 12.

Атлас ареалов и ресурсов лекарственных растений СССР. М. 1976.

Белецкий И. И. Возделывание редких огородных растений. СПб, 1907.

Беляева В. А. Малоизвестные овощные культуры. — Сад и огород, 1974, № 5.

Благовещенский В. В. и др. Определитель растений Среднего Поволжья. Л. 1984.

Болотина Ф. Е. Пряно-ароматические растения СССР и их использование в пищевой промышленности. М. Пищепромиздат, 1963.

Бринк Н. П. Пряные растения. СХГ, М. 1956.

Верещагин В. И. Полезные растения Западной Сибири. М. 1959.

Воронов Ю. П. Дикорастущие съедобные растения Кавказа. Труды по прикладной ботанике, XXII, в. 3, 1928 — 1929.

Гаммерман А. Ф. Лекарственные растения. М. 1975.

Гроссгейм А. А. Растительные богатства Кавказа. М. Московское общество испытателей природы, 1952.

Губанов И. А. и др. Дикорастущие полезные растения СССР. М. 1976.

Губанов И. А. и др. Определитель

высших растений Средней полосы Европейской части СССР. М. 1976.

Дикие съедобные растения. Под редакцией ак. Келлера. М. — Л., 1981.

Дудченко Л. Г. и др. Пряно-ароматические и пряно-вкусовые растения. Киев, Наукова думка, 1989.

Евдокимов А. А. Съедобные дикие растения Севера. Архангельск, 1932.

Землинский С. Е. Лекарственные растения СССР. М. МОИП. 1949.

Иванова Е. и др. Полезные травянистые растения. Минск, 1970.

Иванова Р. Г. Дикорастущие съедобные растения Татарии. Казань, Кн. изд. 1988.

Коровка Л. С. Дикорастущие съедобные растения Коми-Пермяцкого автономного округа, их пищевая ценность и использование в питании населения. Автореферат, Пермь, 1978.

Кощеев А. К. Дикорастущие съедобные растения в нашем питании. М. 1980.

Куданова З. М. Определитель высших растений Чувашской АССР. Чебоксары, 1965.

Любименко В. Н. Дикорастущая флора, как источник пищевых продуктов. — Природа, 1919, № 7 — 9.

Лучник З. И. Дикорастущие овощи Южно-Уссурийского края. Труды горнотаежной станции, т. II, Владивосток, 1938.

Медведев П. Ф. Пищевые растения СССР. — Растительное сырье СССР, т. 3, Л. 1957.

Нейштадт М. И. Определитель растений. М. 1957.

Определитель растений Среднего Поволжья. Л. 1984.

Павлов Н. В. Дикие полезные и технические растения СССР. 1942.

Пашкевич В. В. Дикорастущие овощи Средней и Северной России, их сбор и применение. 1918.

Раевский Н. И. Сбор и переработка дикорастущих — зелени, плодов, ягод и грибов. М. 1943.

Рева М. Л. Растения в быту. Донбасс, 1981.

Свиридов Г. М. Полезные растения Горного Алтая. Горноалтайск, 1978.

Скляревский Л. Я., Губанов И. А. Лекарственные растения в быту. М. 1970.

Станков С. С. Дикорастущие полезные растения СССР. М. 1956.

Тарчевский В. В. Дикорастущие съедобные растения Вологодской области. Вологда, 1942.

Турова А. Д. и др. Лекарственные растения СССР и их применение. М. 1982.

Черепнин В. Л. Пищевые растения Сибири. Новосибирск, Наука, 1987.

Яруллина Н. А. Пищевые и пряно-вкусовые растения Дагестана. Махачкала, 1964.

ФЕДОР ВЛАДИМИРОВИЧ
ФЕДОРОВ

Дикорастущие пищевые растения

Издание второе,
(переработанное и дополненное)

Редакторы
А. П. Кудряшова, А. П. Павлов
Художники
В. Н. Гончаров, З. И. Чернова,
В. В. Гурин
Художественный редактор
Г. С. Самсонова
Технический редактор
Л. Н. Кондрашкина
Корректоры
А. И. Елисина
Р. К. Куприянова

Сдано в набор 27.01.93. Подписано к
печати 5.08.93.

Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.
Гарнитура Журнальная рубленая. Пе-
чать офсетная. Усл. печ. л. 12,55 +
3,25 вкл.

Усл. кр.-отт. 25,55.

Учетно-изд. л. 16,64 + 3,46 вкл. Ти-
раж 30000 экз.

Заказ № К-19. Изд. № 69.

Цена «С» 61.

Чувашское книжное издательство.

428000, Чебоксары, пр. Ленина, 4.

Типография изд. «Чувашия»

428019, Чебоксары, пр. И. Яковлева,
13.

