

**Ё-МАЗЗАЙ**

# **СОРНЯКИ - ЭТО ЕДА**

**Употребление дикорастущих растений**

Ё-Маззай

**Сорняки – это еда!**

«Издательские решения»

**Ё-Маззай**

Сорняки – это еда! / Ё-Маззай — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-855342-4

Эта книга — не справочник по лекарственным травам. Она — стимул и руководство к действию. В ней изложены принципы определения и запоминания дикорастущих растений, правила употребления сорняков, самые распространённые съедобные травы, очень интересные и полезные рецепты.

ISBN 978-5-44-855342-4

© Ё-Маззай  
© Издательские решения

## Содержание

Благодарности	6
Для кого эта книга	7
О чём эта книга	8
Моя история	9
Природа нас любит	11
Сорняки и культурные растения	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Сорняки – это еда!

**Ё-Маззай**

*Редактор* Денис Валерьевич Коршунов

*Дизайнер обложки* Денис Валерьевич Коршунов

*Фотограф* Денис Валерьевич Коршунов

© Ё-Маззай, 2017

© Денис Валерьевич Коршунов, дизайн обложки, 2017

© Денис Валерьевич Коршунов, фотографии, 2017

ISBN 978-5-4485-5342-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Благодарности**

Выражаю огромную благодарность Матушке Природе, безусловно любящей нас; кризису 2008-го, так круто изменившего мою жизнь и моим учителям, Яндекс и Гуглу, чьи энциклопедические знания помогают мне на пути к открытию своей Америки.

Отдельная благодарность – Сергею Апполонову: именно с его клуба «Школа Травоведа» в Контакте я начал погружение в дикорастущую тему.

## Для кого эта книга

Для всех без исключения, кроме праноедов: для них она уже не актуальна.

Вегетарианцы, веганы и сыроеды, прочитав эту книгу, смогут пополнить свой рацион бомбовыми продуктами отечественного происхождения.

Всеядные любители фаст-фудов, начав употреблять дикоросы, укрепят своё здоровье, и гамбургеры с шаурмой не станут наносить им былого вреда.

Пьяницы и курильщики... О! Это моя тема!

Братья и сёстры по разуму! Употребление дикорастущих растений не избавит вас от вредных привычек, но продлит ваше пребывание на планете Земля. Чем даст шанс в один прекрасный момент осознать пагубность и бессмысленность ваших зависимостей. А когда вы решитесь от них избавиться, сорняки станут фундаментом для вашей реинкарнации. Железобетонно! Проверено на собственном опыте :-)

## О чём эта книга

Эта книга не справочник по лекарственным травам. Она – стимул и руководство к действию.

С её помощью вы сможете сделать первый шаг к употреблению дикорастущих растений, а потом самостоятельно продолжите их изучение.

В ней я изложил то, что на первых порах не хватало мне самому: принципы определения и запоминания дикорастущих растений, правила употребления сорняков, ТОП-15 самых распространённых съедобных трав, и пару десятков простых и полезных рецептов.

Для меня дикорастущие растения – это действительно еда, продукт для моей кулинарной практики. Поэтому мне интересны только те дикоросы, которых так много, что их можно косить, а не как в случае с женьшенем, прочёсывать десятки километров в поисках золотого корня.

Сначала я пытался их запоминать и заучивать от каких болезней то или иное растение, какие оно содержит витамины и микроэлементы. Потом столкнулся с интересным фактом – одно и то же растение народная медицина разных стран может использовать для лечения абсолютно разных болезней.

Я сделал вывод, что употребление любого дикорастущего растения укрепляет иммунитет, а тот уже сам разбирается со всеми человеческими болячками.

Поскольку стать травником я пока не планирую, то забивать ни свою, ни вашу голову избыточной информацией я не стал.

И пусть у вас пока нет глубоких знаний свойств употребляемых вами растений, предлагаемая мною система не только не позволит вам нанести урон своему здоровью, а напротив, поможет укрепить ваш иммунитет и повысить уровень энергетики.

## Моя история

Стояла весна 2010 года. В то время я уже полтора года употреблял траву различных злаковых. Проращивал их в банках на подоконнике и употреблял как биогены – сорвал-съел. Такое питание даёт много энергии, и к нему в скором времени развивается положительное привыкание.

Минус один – постоянное мытьё банок. И вот, как-то утром, смотрю я на раковину, полную пустых банок из-под травы, и меня посещает гениальная идея – а почему бы как биогены не употреблять сорняки? Купил атлас лекарственных растений и поехал в мой любимый Серебряный бор.

Оказалось, что определить растение по фотографиям в книге исключительно сложно. Помогли советы огородников. Сестра показала мне, как выглядят ненавистные ей сорняки – сныть и мокрица.

Уже через месяц я знал и употреблял порядка 15 трав.

Не скрою, иногда было страшно: я опасался возможных последствий употребления дикоросов без наставничества какого-нибудь травника или лекаря. Потом я разработал свою систему употребления, для травников-дилетантов.

Через некоторое время поедания дикоросов во мне стали происходить позитивные перемены: раза в полтора уменьшилась потребность в питании, повысился уровень энергетики, стал очень легко переносить жару, превратился в патриота.

Да, без шуток, я стал патриотом России, не в смысле верности какой-нибудь партии или правительству, а в смысле любви к той земле, на которой родился и живёшь. Причём без излишнего русофильства, ведь государство у нас многонациональное.

Потом природа начала осторожно делиться со мной некоторыми секретами, я стал более наблюдателен, начала развиваться интуиция.

Один из самых восхитительных моментов моего единения с природой – принятие меня в сообщество птиц. Не зря у меня фамилия Коршунов :-)

Произошло это осенью 2010-го. Я лакомился рябиной в Серебряном бору. Настроение было чудесным. Вокруг порхали синички. Мне показалось, что они считают меня своим конкурентом в поедании ягоды, и я решил с ними подружиться.

Вытянул в стороны руки с раскрытыми пустыми ладонями и стал ждать.

Через некоторое время на ладони село несколько синиц. А потом... Потом неожиданно произошло чудо – со всех сторон, как по команде, начали слетаться птицы разных пород. Они прыгали по мне, гладили крыльями. Из известных мне птиц среди моих новых друзей были поползни, дятлы, воробьи, сороки, трясогузки и снегири. Были две совершенно необычные птички, которых я никогда до этого не видел – малюпенькая пичуга, похожая на колибри и пушистый шарик с маленькими крылышками (потом я узнал, что это один из видов синиц).

Сказать, что я был в восторге, это не заказать ничего. На моей лысеющей голове волосы встали дыбом, а по телу бегали крупные мурашки.

Принятие в социум было единожды, потом птицы перестали обращать на меня внимание.



## Природа нас любит

Регулярные походы за дикоросами подарили мне много пищи для размышлений. Самым замечательным открытием стало то, что в лесу, вдали от мест проживания человека, найти какое-то известное съедобное растение очень сложно. Прожить в дикой природе чрезвычайно затруднительно.

А вот с приближением к местам стоянок человека, начинают появляться и сныть, и подорожник, и кипрей. В радиусе примерно километра. Что удивительно, даже тропинка, проложенная на любом удалении от населенного пункта, обрастает дружественной зеленью. Много ее также на давно заброшенных участках.

Создается такое впечатление, что природа дарит нам пищу. Мы же с ней боремся и обзываем сорняком.

Свое предположение я высказал Алексею Беленькому. Он подтвердил – когда основали Любодар (эко-поселение такое), там было очень мало съедобных трав, которые принято называть сорняками. Но уже на следующий год флора стала меняться. И это притом, что из культурных растений там никто в то время ничего особо не сажал.

В Милёнках (тоже эко-поселение) я познакомился с одним мужчиной с Украины. Он мне рассказал, что у них есть поселение, в котором одна тётя на своем гектаре не выращивает практически никакие сельскохозяйственные культуры. Употребляет она только то, что растет само, т.е. сорняки. По её словам, каждый год на её земле появляются новые съедобные растения.

Это может показаться мистикой, но она свято верит в то, что достигла определенной степени гармонии с окружающей природой, и та дарит ей то, что необходимо её организму.

Выглядит она, по словам мужика, просто абалденно. Эх, жалко забыл название поселения и тётино имя.

Травница Зайцева говорит, что может по тому какие травы растут на участке, определить какой болезнью болеет его владелец. Например, много пустырника говорит о том, что у того с нервишками не в порядке, спорыша – с почками.

Т.е., не смотря ни на что, природа нас любит, и мы ей зачем-то нужны.

## Сорняки и культурные растения



Куда девались дикая пшеница, кукуруза, свекла и др.?

И не менее интересный вопрос – почему дикоросы широко не используются в питании?

### **Версия первая.**

За тысячелетия, в процессе селекции, человечество из сурепки вывело репку, из морковника – морковь.

Почему не осталось в живых промежуточных вариантов – полу-репок, полу-моркови? Потому что человеку они были не нужны, а без его помощи погибали в природе, как чужеродные элементы. А различие во внешнем виде между, например, первичной свеклой и нынешней – результата селекции – оказалось настолько велико, что даже опытные ботаники связи теперь установить не могут.

А почему мы широко не используем в питании дикоросы?

Веский аргумент «сорняки – это не еда, потому что сняти много не съешь» не прокатывает. Съешьте много свеклы. Вам не поплохее? И, вообще, зачем есть много? Может лучше мало, но более энергетически насыщенную пищу?

Могу предположить, что раньше культивировали стандартный набор растений, но ели все съедобные.

Потом разделение труда породило возможность получения избытка продуктов. Мы все дальше уходили от натурального хозяйства, количество занятых на земле уменьшалось, эффективность земледелия росла.

Жители городов ели то, что им поставляли крестьяне.

Дикоросы, естественно, были исключены из продуктовой корзины горожан: их специально не культивировали. Со столов крестьян они тоже начали исчезать, потому что это было неэффективно – тратить время на сбор того, что растет так, что еще и поискать надо. Культурные же растения торчат рядами в грядках. Собирать их гораздо проще. Подход то изначально сурово прагматичным был: жизнь расслабиться не давала.

Неутомимые селекционеры выводили плоды все больших размеров. Урожайность, естественно, тоже росла.

За ее измерение приняли тонну с гектара. Логично, потому что просто. А если бы измеряли урожайность количеством в овощах и фруктах витаминов и микроэлементов? Оказалось бы, что урожайность, если и не упала, то уж не выросла точно.

Может быть, в каждом растении заложено некое постоянное количество полезных веществ и увеличение в результате селекции размера растения, оставляет объем полезности на прежнем уровне? Т.е. в одном маленьком диком яблоке количество витаминов и микроэлементов такое же, как и в большом, окультуренном?

С развитием селекции, с увеличением размера культивируемых овощей и фруктов, человеку приходилось есть все больше и больше, чтобы компенсировать недостаток витаминов и микроэлементов. Его организму стало трудно справляться с продуктами-пустышками. Еда перестала быть лекарством. Питание превратилось в обжорство. Человек стал болеть. Вспомнил о биологически более активных сорняках, и начал делать из них лекарства. Но, едой они все равно не стали. Потому что нормальные люди сорняки не едят :-)

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.