



# Иван Ильич Дубровин

## Лес – кормилец

### Серия «Кормилец»

*текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=176295](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=176295)*  
*Лес-кормилец: ЛА «Научная Книга»; 2004*

#### **Аннотация**

С давних времен лес был кормильцем человека. Сейчас, конечно, мало кто об этом помнит, и когда мы отправляемся в лес, то чаще всего берем еду с собой, не рассчитывая на щедрость нашего давнего друга. А напрасно. И только настоящие охотники еще помнят, что лес – это не просто место для прогулок, но и неиссякаемый источник пищи для человека. В представленной книге вы найдете не только рассказы о том, что растет и кто живет в лесу, но и много советов по поводу того, что делать с добычей, как ее приготовить на костре и в домашних условиях, как сохранить мясо, из чего заварить целебный чай. Лес – источник неисчерпаемых богатств, эта книга – неисчерпаемый источник полезных и интересных сведений о нашем зеленом друге.

# Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	4
ГЛАВА I	6
ГЛАВА II	14
ЧТО СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ, ОТПРАВЛЯЯСЬ ЗА ЯГОДАМИ В ЛЕС	14
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# Иван Ильич Дубровин

## Лес-кормилец

### ВСТУПЛЕНИЕ

Лес – место, где всем нам следовало бы бывать почаще, настолько там хорошо, так много там полезного для нас. Оказываясь в лесу, попадаешь в другой, почти сказочный мир, и надо сказать, что именно там для сказки самое подходящее место.

Однако вернемся к правде жизни, оставив сказки прошлому и нашим детям для развлечения. Вы и лес. Конкретно. Конечно, обязательно встрянет лесник, непременно влезет – работа у него такая. Но это лишь в том случае, если вы начнете рубить деревья, охотиться в неположенное время, оставлять непогашенными костры, подвергая лесные уголья и всех, кто в них находится, серьезной опасности. А так – пользуйтесь на здоровье. Тут всего с избытком и на всех хватит.

Кстати, о здоровье. Это просто невозможно передать словами, как полезен воздух соснового бора для человеческих легких. Хотя бы ради этого стоит несколько раз в году прогуляться по лесу, избавить себя от всей той гадости, которой мы дышим в городе, сами же ее приготовляя, а взамен на-

браться живительного и целительного аромата вечной зелени. При ослабленных легких делать такие прогулки просто необходимо.

Грибы и ягоды, травы и дичь для «тихих» и «громких» охотников – полное изобилие на все вкусы. Даже древесная кора может сослужить вам службу: и не только в качестве строительного материала, но и для здоровья – широко известны, например, целительные свойства дубовой коры.

Итак, читайте эту книгу и еще раз убедитесь в том, что лес – ваш друг и помощник.

# ГЛАВА I

## СЕКРЕТЫ РОБИНЗОНА

Возможно, рост городов, а стало быть, и сопутствующих им суеты, шума, загрязнений, вынуждает некоторых людей срывать с места и, бросив все, пускаться в бегство от цивилизации. Эти люди ищут спасения в лесу, словно такая первобытная жизнь несет в себе частицу чего-то напрочь утраченного комфортом современного жилья. Впрочем, как показали исследования, одна-единственная «вылазка» горожанина на природу настолько заряжает его положительными эмоциями, что он становится намного трудоспособнее и энергичнее. Итак, ученые доказали разумные основания для побега в дебри. А что же мы, обыватели? А мы по-прежнему считаем «дикарей» чужаками и называем их в шутку робинзонами.

В своем отношении к лесу мы на редкость солидарны с нашими далекими предками, которые боялись леса, боялись в нем заблудиться и умереть с голода. Поэтому они населяли лес всякой нечистью, крайне враждебной человеку, запугивали этими бреднями себя и детей. Это в высшей степени странно, если вспомнить, что наши пращуры-общинники гораздо больше зависели от пищевых ресурсов леса, чем современный человек. Что такого страшного в лесу? Ничего!

Читайте нашу книгу дальше, и вы сами убедитесь, что пропасть в лесу нельзя, даже если вы в нем заблудитесь.

Что ж, начнем нашу робинзонаду с того, что само слово «робинзон» неприменимо к данной ситуации. Настоящий Робинзон не по доброй воле провел на необитаемом острове 18 лет, а попал туда в результате кораблекрушения. Прототип Робинзона – живший в XVIII веке моряк Александр Селкирк – хоть и провел на необитаемом острове Хуан Фернандес всего 4 года (1704–1708 гг.), но попал на него тоже недобровольно: его высадили туда пираты, вместе с которыми он разбойничал. К слову, подобрали его с острова тоже пираты, среди которых был знаменитый морской доктор Довер, создатель доверова порошка из коры хинного дерева. Как бы то ни было, Селкирк, по его личному мнению, с пользой для себя провел время на этом острове – у него было время о многом подумать. Конечно, не стоит уходить в лес на четыре года, но времени подумать о своей жизни при вылазке в лес для городского человека все равно достаточно.

Теперь разберемся с мифом древних славян о том, что в лесу можно пропасть и умереть с голода. Отнюдь, от голода в лесу умереть невозможно. Там растет такое количество растений – трав, ягод, орехов, что даже если вы скверный охотник или в лесу мало дичи, заблудившись, запросто сможете прожить на вегетарианской диете. Обо всех этих «дарах природы» мы подробнее расскажем ниже, в отдельных главах, а настоящую – обзорную главу – мы посвятим рассказу

о лесе вообще.

Леса различаются по видовому составу древесных пород на хвойные, смешанные и широколиственные (листопадные). Хвойные леса, или тайга, начинаются южнее тундры. В зоне тайги средняя температура самого теплого месяца в году – июня не превышает 10 градусов тепла, а также тайга, особенно в европейской части России, характеризуется высокой влажностью. Поэтому хвойные леса представлены деревьями с листьями в виде покрытых воском хвоинок и теплосберегающим соком – смолой. Европейская тайга состоит из ели и сосны.

Еловые леса довольно влажные и тенистые, поскольку ель создает под своим пологом микроклимат, разительно отличающийся от других микроклиматов, создаваемых остальными древесными породами. В ельниках растут тенелюбивые растения. Эти леса обычно лишены кустарников, почва таких лесов покрыта густым «ковром» мха. В ельниках обычны мелкие кустарнички, к примеру черника, заросли которой формируют особый тип хвойного леса – ельник-черничник, а также брусника и прочие. В основном все растения елового леса многолетние, цветущие белыми, единственно заметными в полумраке ельника, цветами. Подстилка ельника отличается сильно кислой реакцией, а потому составляющие подстилки разлагаются почти исключительно грибами, видовое многообразие которых в еловом лесу чрезвычайно велико.

В сосновом лесу нет сильного затенения, напротив, кроны этих деревьев пропускают массу солнечного света. Микроклимат соснового леса сухой. В случае произрастания леса на скудной питательными веществами почве в изобилии растут лишайники, например олений мох, который часто образует настолько густой покров, что такой сосняк называют лишайниковым бором. Обычен для соснового леса моховой почвенный покров. Существуют сосняки-кисличники: кислица доминирует в сосновом лесу при достаточном увлажнении почвы и наличии в последней необходимых минеральных веществ. В сосняках растут всевозможные кустарники.

Смешанные леса носят название хвойно-широколиственных, потому что в таких лесах встречаются не только голосеменные, но и покрытосеменные, листопадные деревья. Эти леса располагаются южнее тайги только в европейской части страны и на Дальнем Востоке, в то время как в Сибири, с более морозным и засушливым климатом, таких лесов нет. Четыре месяца в году в зоне смешанных лесов средняя температура превышает отметку 10 градусов тепла, что позволяет расти в них лиственным деревьям. Севернее всех среди прежних сосен и елей растут такие широколиственные породы, как береза, которая даже забирается в зону тайги. Береза обычна для ельников. Поздней осенью, до выпадения снега, березовые ельники представляют собой очень красивый пейзаж из белизны березовых стволов и зелени елей и мха, который создает иллюзию вечного лета. Что до ели, то

она считается обычной хвойной породой смешанного леса.

Наиболее широко распространенное лиственное растение этой зоны – дуб черешчатый, который в простонародье и называют «деревом-богатырем». Дуб и ель жестко конкурируют в тех частях данной зоны, где климат дает им равные возможности, но в целом смешанные леса поделены этими породами на две подзоны, в одной из которых – влажной северной – господствует ель, а дуб малочисленен, а в другой – сухой южной – наблюдается обратная картина. Численность и состав прочих видов в данной зоне определяется структурой лесных почв. На песчаных и супесчаных почвах преобладает флора хвойного леса. На богатых суглинистых почвах встречаются различные породы, в зависимости от форм рельефа. В понижениях, типа отстойников холодного воздуха, растут ельники, вершины холмов дают приют дубам, а вот плоские водоразделы и склоны холмов заселены дубом и елью в равной степени. Кроме дубов, в смешанных лесах в общей массе встречаются клен, липа и ясень, а также некоторые другие породы. Для этого леса обычны кустарники вроде орешника (лещины).

Широколиственные леса растут южнее, они сменяют смешанные за счет высоких температур в этой зоне: средняя температура июля составляет 20 градусов тепла! Климат в данной зоне формируется также под воздействием влаги, приносимой воздушными массами с Атлантики. Лиственные леса начинаются от линии Тула – Казань и заканчивают-

ся лесостепью в северной части Нижнего Поволжья. Деревья в широколиственном лесу располагаются поэтажно: самыми высокими являются дубы и ясени, это господствующие формы, хотя им не особенно уступают низкорослые деревья типа кленов остролистных, вязов и лип. Самый нижний этаж древесного мира представлен полевыми кленами и дикими яблонями и грушами. Все эти деревья выполняют роль спутников лесных великанов.

Богато представлены в данной зоне такие кустарники, как орешник, бересклет, шиповник, крушина, жимолость. Травы в широколиственных лесах потеснили мхи и лишайники и являются главными формами почвенного покрова. Мхи в данном лесу подавляются опавшими листьями, которые тем не менее благотворно влияют на произрастание шляпочных грибов, создавая для последних среду развития вегетативного тела – подстилку для грибницы. Травы лиственного леса обладают крупными листовыми пластинками, а потому называются дубравным ширококостромом. Кустарничков в широколиственных лесах, в противоположность хвойным лесам, совсем не встречается.

В зоне лесостепи также встречаются леса, представляющие собой несплошную полосу, но отдельные островки широколиственных древственных пород, произрастающих в междуречьях, где сменяют бесконечную разнотравную степь. По своему видовому составу эти леса похожи на дубравы. Господствующей древесной породой здесь опять-таки является

дуб черешчатый, среди его окружения присутствуют липа мелколистная и клен остролистный. И вместе с тем сухость климата существенно влияет на видовой состав. Различаются два типа лесов данной зоны: это нарушенные и настоящие ненарушенные дубравы – лесостепные комплексы, видовой состав и развитие древесного яруса которых определяются воздействием хозяйственной деятельности человека.

Нарушенные леса на протяжении нескольких столетий подвергались воздействию человека, проводившего систематическую вырубку деревьев. Эти леса самовосстанавливались за счет образования поросли на пнях срубленных деревьев. В результате современные нарушенные леса представлены сохранившимися порослевыми экземплярами – низкорослыми, сухими и убогими формами с кривыми стволами. Ненарушенные леса лесостепной зоны можно наблюдать в некоторых заповедниках Воронежской области. Это могучие массивы, образованные великолепными экземплярами – многосотлетними толстоствольными великанами, такими, как дуб, ясень, липа. Господствующим деревом здесь является, конечно же, дуб: эти леса – самые настоящие былинные дубравы, сдерживавшие своим грозным видом полевых кочевников в далеком прошлом, тем самым защищая селения славян.

Видовой состав таких дубрав не идет ни в какое сравнение с таковым в нарушенном лесу. Это уникальные природные объекты, которые не могут скопировать ни более се-

верные широколиственные леса, ни нарушенные древесные комплексы лесостепи. Здесь можно найти три вида кленов (татарский, остролистный и полевой) и массу всевозможных кустарников, но особенно богат травяной покров настоящих степных дубрав – здесь и осока, и сочевичник, и пролеска, и многие другие.

Таковы основные типы российских лесов. Только сравнив их все, побродив по ним в поисках ягод или грибов и повидав всю эту красоту,носящую на себе отпечаток человеческой жизнедеятельности и наложившую свой отпечаток на психологию потомков жителей дубрав и сосняков, – только тогда понимаешь подлинный смысл избитой фразы: «Лес – наше богатство».

Про лес можно рассказывать до бесконечности, ибо лес – рекордсмен во всех отношениях. На протяжении 300 миллионов лет своей истории леса давали кров для подавляющего большинства видов живых существ. В лесах нашей планеты (которую мы зовем зеленой, оттого что на ней растут эти самые леса) обитает больше видов растений и животных, чем в пустынях, на дне океана и где бы то ни было. Лес дает мясную пищу, витаминосодержащие продукты, лекарственные препараты. Но самое главное, лес дает психологическую разрядку и полезный отдых. Поэтому, не мешкая ни секунды, отправляйтесь в лес за едой и здоровьем! Наша книга будет вашим надежным помощником.

# **ГЛАВА II**

## **В ЛЕС ПО ЯГОДЫ**

### **ЧТО СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ, ОТПРАВЛЯЯСЬ ЗА ЯГОДАМИ В ЛЕС**

Если вы решили отправиться в лес не только для того, чтобы наполнить свои легкие чистым лесным воздухом и отдохнуть на природе, но еще и для того, чтобы принести домой лесные дары, например ягоды, то вам нужно знать несколько правил по их сбору.

Чтобы собрать качественные, богатые витаминами и полезными веществами ягоды, нужно знать время их созревания. Недозрелые ягоды не только невкусны, но и плохо действуют на организм человека, а черный паслен в незрелом виде и вовсе ядовит. Перезрелые ягоды утрачивают большинство своих полезных свойств, плохо хранятся и неудобны в переработке. Поэтому ягоды следует собирать по мере их созревания. Большинство ягод созревают в июле – это самый благоприятный месяц для любителей лесных даров.

Собирать ягоды нужно очень осторожно, снимая с куста

или деревца только сами ягоды с плодоножками. Нельзя обрывать ветки и листья, если вы не собираетесь их использовать. Ни в коем случае не вырываете растение с корнем – это запрещено, особенно если растение здоровое и полноценное. Производить сбор ягод можно только при бережном отношении к природе, не нарушая законов леса и сохраняя растения.

Собранные ягоды обычно складывают в корзины или на лотки. Складывая ягоды в корзину, постарайтесь, чтобы они располагались в ней как можно свободнее. Набивать ягоды в корзину не рекомендуется, так как они не только деформируются, давятся, но и начинают самонагреваться и часть действующих начал в них разлагается. По той же причине не рекомендуется использовать очень глубокие корзины.

Очень хорошо для сбора ягод подходят лотки. Ягоды на лотках не давятся, не выделяют сок, не деформируются и сохраняют все свои первоначальные свойства.

### **Земляника лесная.**

Лесная земляника, пожалуй, самая распространенная из всех лесных ягод. Растет она по лесным полянам, травянистым склонам и изредка – на лугах.

Цветет земляника с мая по июль. Цветки белые, на длинных цветоножках, в малоцветковых полузонтиках.

Плоды земляники созревают в июне-июле. Они ложные, неправильно называемые ягодами. Плоды земляники представляют собой мясистое цветоложе, повислое, красного

цвета, с многочисленными плодиками семянками.

Ягоды земляники являются лекарственным сырьем и употребляются как в свежем, так и в высушенном виде. Они содержат множество полезных веществ: витамин С, каротин, витамин В6, немного витамина В1, сахар, лимонную, салициловую, яблочную, хинную, дубильную, фолиевую и фосфорную кислоты, пектиновые вещества, ацетановые соединения, немного минеральных веществ, железо, марганец, кверцитин, кверцитрин, эфирное масло, фитонциды.

Полезны не только ягоды земляники, но и листья, и корни. Но помните, что листья и корни можно собирать только у лесной земляники, садовая для этих целей не подходит. В листьях лесной земляники найдены: аскорбиновая кислота, дубильные вещества, следы алкалоидов, эфирное масло. В корнях содержится много дубильных веществ.

**Земляника** широко используется в научной медицине. Ее применяют как диетическое средство при заболеваниях сердца, печени, почек, как источник витамина С, как общеукрепляющее средство, для регуляции деятельности кишечника. Землянику используют также при воспалительных заболеваниях желудка и желчевыводящих путей. Она возбуждает аппетит, регулирует пищеварение, утоляет жажду, а в больших количествах понижает поглощение йода щитовидной железой. Земляничный сок издавна использовался как хорошее средство для лечения ран и выведения пигментных пятен на лице. Землянику советуют употреблять людям

больным диабетом, которые лишены возможности пользоваться обычным сахаром.

Но нужно помнить, что несмотря на все полезные свойства земляники, есть люди, которые ее не переносят. При употреблении земляники у них появляются покраснения на коже, зуд и другие признаки аллергии. При появлении подобных симптомов следует немедленно прекратить употребление земляники и обратиться ко врачу.

### **Ежевика.**

Ежевика – очень распространенное растение. Ягоды ежевики являются не только вкусным, но и лечебным продуктом. Растет ежевика по берегам рек, оврагов, по обрывам, холмам, кустарникам. Это растение можно часто встретить в лесу, на лугах, около дорог. Часто ежевику разводят в садах и огородах. Эти ягоды можно найти по всей территории нашей страны, кроме Крайнего Севера.

Ягоды ежевики растут на полукустарнике с прямостоячими цилиндрическими побегами с обильным белым налетом и тонкими шипами. Цветет ежевика белыми, довольно крупными цветами. Плод – черная сборная костянка, имеет небольшой белый налет, по форме напоминает малину. Ягоды темно-синего цвета.

Цветет ежевика с июня и до осени. Ягоды начинают зреть в августе. Именно в это время можно начинать их сбор.

Ягоды ежевики считаются целебными и используются как в народной, так и в научной медицине. Отправляясь в лес

за ежевикой, не забудьте, что не только ягоды, но и листья этого растения обладают целебными свойствами и могут вам очень пригодиться.

В ягодах ежевики содержится большое количество клетчатки, органические кислоты, сахар, витамины группы В, витамины А, С, Е, азотистые, пектиновые, ароматические и дубильные вещества, а также соли калия, медь, марганец.

В листьях ежевики содержатся: дубильные вещества, яблочная, молочная, щавелевая и винная кислоты, а также инузит.

С давних пор настоек из ягод и листьев ежевики применяли в качестве успокаивающего и общеукрепляющего средства. Ягоды ежевики хорошо помогают при заболеваниях суставов, воспалительных процессах, при кашле. Ягоды используют также и для заживления ран.

### **Барбарис.**

В диком состоянии это растение встречается довольно редко на Юго-Востоке, а вот в Саратовской и Волгоградской областях его можно встретить гораздо чаще.

Барбарис – кустарник до 2 м высотой, сильно ветвистый. Защищен трехраздельными колючками, которые расположены по всей длине веток. В пазухах колючек располагаются укороченные ветки с пучками листьев. Цветки барбариса светло-желтые, собраны в кисти. Плоды представляют собой красные одно-двухсемянные ягоды.

Цвети барбарис начинает в мае-июне. В августе начина-

ют созревать плоды.

Плоды барбариса используют как ценный пищевой продукт. Они кислые на вкус, поэтому чаще всего их перерабатывают – консервируют, варят варенье, желе, сиропы. Но многие очень любят ягоды барбариса в свежем виде.

### **Боярышник.**

Боярышник встречается в средней полосе европейской части нашей страны, на юге Сибири и в восточных районах Средней Азии. Растет боярышник в разреженных лесах, в степных оврагах и по речным кустарникам.

Боярышник представляет собой кустарник или небольшое деревце, достигающее 4 м в высоту. Ветки у него покрыты блестящей коричневой корой и снабжены прямыми толстыми колючками, которые могут достигать до 2,5 см. Листья боярышника по краю зубчатые, сверху темно-зеленые, снизу посветлее. Цветет боярышник белыми или розоватыми цветами, тычинки с красными пыльниками. Плоды – ягоды кроваво-красного цвета, бывают с 3–4 косточками, а бывают с одной.

Цветет боярышник в мае-июле. Плоды созревают к сентябрю-октябрю.

В плодах боярышника содержится много кислот: урсоловая, олеаноловая, хлорогеновая, кофейная, лимонная, виннокаменная, кратегусовая и аскорбиновая. Кроме кислот, ягоды содержат каротин, гиперозид, кварцитрин, бетаситостерин, сапонины, дубильные вещества, сорбит, холин, аце-

тилхолин, жирное масло и сахар.

Боярышник получил широкое признание как в народной, так и в научной медицине. Его применение в обоих случаях почти одинаково. Уже с давних времен боярышник применяют при сердечных заболеваниях, при атеросклерозе и стенокардии. Из плодов боярышника готовят муку, варят варенье и кисели. Помимо этого, из ягод можно заварить чай, который обладает прекрасными целебными свойствами.

### **Брусника.**

Брусника встречается в северной полосе нашей страны. Растет она в хвойных и лиственных лесах. В черноземной полосе и на Юго-Востоке европейской части нашей страны бруснику можно встретить в редких хвойных и лиственных лесах, по торфяным болотам.

Брусника – кустарник, достигающий 20 см в высоту. Стебли прямостоячие, ветвистые. Листья очередные, мелкие, блестящие, с черными точечными железками. Цветет брусника белыми и розовыми цветками, собранными в кисти на концах ветвей. Плод боярышника – ягода округлая, красного цвета.

Цвети боярышник начинает в мае-июне, а плоды созревают в августе-сентябре.

Зрелые ягоды брусники содержат в себе до 7 % сахаров, среди которых преобладают фруктоза и глюкоза. В ягодах содержатся лимонная, яблочная, бензойная кислоты и немного винной кислоты, а также дубильные вещества, гли-

козиды, много клетчатки, витамин С и следы каротина. В бруснике содержится много марганца, а содержащийся в ягодах арбутин, попадая в организм, расщепляется на сахар и гидрохинон. Последний обладает противомикробным действием.

Из ягод брусники готовят прекрасный прохладительный напиток, который утоляет жажду и дается лихорадочным больным. В свежем, моченом и вареном виде брусника применяется при катаре желудка с пониженной кислотностью, поносах, ревматизме, подагре.

Из брусники варят варенье, готовят компоты, вытяжки, соки, пастилу, начинку для конфет. Эти ягоды можно мочить, мариновать или просто засыпать сахаром. В свежем или моченом виде бруснику применяют в качестве приправы к различным блюдам. Благодаря наличию в ягодах брусники бензойной кислоты, они могут долго храниться в любом виде.

### **Бузина черная.**

Бузину черную можно встретить в средней полосе европейской части нашей страны, на Украине, Кавказе, в Белоруссии. Растет бузина в подлеске, лиственных лесах, на опушках, иногда ее разводят в садах, парках.

Бузина черная – кустарник или деревце 3–10 м высотой. Цветки мелкие, душистые, желто-белого цвета, в многоцветковых щитках. Плод – ягодки черно-фиолетового цвета.

В ягодах бузины содержатся: аскорбиновая кислота, каро-

тин, самбуцин, смола, глюкоза, фруктоза, свободные кислоты, дубильные вещества, антоциановые вещества, карбоновые и аминокислоты, тирозин и красящее вещество.

Настой, приготовленный из высушенных ягод бузины, применяется для усиления диуреза, улучшения желчевыделения, способствует продвижению содержимого кишечника. Из ягод бузины готовят мармелад, который действует как мочегонное и слабительное средство.

В пищевой промышленности из ягод бузины делают безвредную пищевую краску. Ягоды бузины вместе с цветами используют для приготовления варенья. Высушенные ягоды применяют для приготовления киселей.

### **Калина.**

Калина распространена почти по всей территории нашей страны. Встретить ее можно в подлеске лиственных лесов, среди кустарников, на заливных лугах и по берегам рек.

Калина – кустарник, достигающий 3 м в высоту. Кора бурая или красно-бурая. Цветет калина белыми цветками, собранными в щитковидные полузонтики. Плод – ягода с одной косточкой, красного цвета, на вкус горькая. Цветет калина с конца мая – начала июня. Собирать ягоды калины нужно после первых заморозков – тогда они становятся сладкими.

В народной медицине плоды калины применяются в качестве слабительного, потогонного и рвотного средства. Ягоды калины применяют также при язвенной болезни желудка, а настоянные на меду в течение 6–7 часов, они являются пре-

красным средством при простудных заболеваниях. Свежие ягода калины и настой из них применяют при гастрите и в целях профилактики рака желудка.

Плоды калины широко применяются не только как лекарственное средство, но и как богатый витаминами пищевой продукт. Из них готовят кисели, желе и пр. В кондитерском производстве плоды калины используют для приготовления пастилы и начинок для конфет.

### **Кизил.**

Кизил растет в лесах, на горах. Его разводят в садах, а на Кавказе, в Крыму и Дальнем Востоке, редко – на Украине и в Белоруссии. Чаще кизил разводят в качестве декоративного растения.

Кизил растет в виде довольно высокого кустарника или небольшого деревца. Ветви буровато-зеленые, крона весьма раскидистая, листья крупные. Цветет кизил мелкими зеленовато-желтыми цветками, которые собраны в зонтичные соцветия. Плод – продолговатая ягода, красного цвета, с одной бороздчатой косточкой. Сначала ягоды кизила имеют вяжущий вкус, но потом становятся кисло-сладкими.

Цветет кизил в апреле-мае. Ягоды можно начинать собирать в августе-сентябре.

Ягоды содержат в себе сахар, ряд органических кислот, дубильные и красящие вещества, витамины и фитонциды.

Кизил широко применяется в народной медицине. Издавна ягоды кизила применяют при желудочных заболеваниях

и в качестве источника витамина С как общеукрепляющее, противощитовидное и тонизирующее средство. В китайской медицине кизил применяется при туберкулезе, болях в поясничной области, шуме в ушах. Отвар из плодов кизила используют в виде примочек при головных болях.

Кизил применяется в качестве приправы для приготовления некоторых блюд.

### **Клюква.**

Клюква растет в основном на кислых почвах, на торфяниках и сфаговых болотах.

Клюква – вечнозеленый кустарник, достигающий в высоту до 15 см. Стебли у этого растения тонкие, нитевидные и сильно ветвящиеся. Листья простые, мелкие, сверху темно-зеленого цвета и сероватого снизу. Плоды калины – ягоды ярко-красного цвета, шаровидные.

Цветет калина с конца мая до июля. Сбор плодов можно начинать в сентябре-октябре. Калину можно собирать до момента покрытия ягод снегом. Если собрать плоды весной, после того как они перезимовали, то ягоды будут вкуснее, но в них почти не будет витаминов.

Ягоды клюквы содержат в себе много кислот: лимонную, хинную, бензойную, 7 g 0-окси– 7a 0-кетомасляную, 7a 0-кетоглутаровую, олеановую и урсоловую. Кроме кислот, ягоды клюквы содержат в себе сахар, витамин С, пектиновые и красящие вещества, а также гликозид-вакцинин.

Ягоды клюквы употребляют как в свежем виде, так и в

виде сиропов. В народной медицине из ягод клюквы делают напиток, который хорошо утоляет жажду у лихорадочных больных и является источником витамина С. Благодаря наличию в клюкве бензойной кислоты ее используют как средство, помогающее организму бороться с инфекцией. Клюква стимулирует секрецию желез желудочно-кишечного тракта, поэтому ее назначают при гастритах. Клюква очень широко применяется для приготовления различных блюд.

### **Облепиха крушиновидная.**

Облепиха особенно часто встречается на песчано-галечных берегах водоемов.

Облепиха – небольшое деревце или довольно сильно ветвистый кустарник. Кора бурая, листья мелкие. Цветет желтоватыми мелкими цветами. Плод – костянка, оранжевого цвета.

Цветет облепиха в апреле-мае, одновременно начинает и плодоносить.

В плодах облепихи содержится сахар и жирное масло. Облепиха богата витамином С и каротином.

Плоды облепихи используются для получения облепихового масла. Облепиховое масло содержит в себе глицериды, олеиновую, линолевую, пальмитиновую кислоты, а также витамины Е, В, каротин, каротиноиды.

Облепиховое масло применяют наружно для лечения лучевых повреждений кожи и широко используют в гинекологии.

В народной медицине издавна используют облепиховый сок, настойки, сироп и масло. Облепиха применяется при авитаминозах и кожных заболеваниях.

Плоды облепихи можно употреблять в пищу в сыром виде, а можно готовить из них варенье, повидло, желе, наливки, настойки и кисели.

### **Малина.**

Малина в диком виде встречается на опушках и полянах, а также в подлесках сыроватых лиственных лесов.

Малина – кустарник или полукустарник, достигающий в высоту 1,2 м. Стебли круглые прямостоячие, с тонкими колючками. Листья очередные, снизу опушенные. Цветет малина небольшими белыми цветками. Плод – сборная костянка, красного цвета.

Цветет малина с июня до осени. Сбор плодов можно начинать с июля.

В ягодах малины содержится эфирное масло, яблочная, лимонная, салициловая и капроновая кислоты, сахар, слизь, витамины С, В, Р, каротин, красящие вещества, соли калия, медь, пектиновые и азотистые вещества.

В малине содержится также большое количество пуринов.

В медицинских целях малина употребляется в сушеном виде как потогонное средство при простудных заболеваниях и в качестве легкого диуретического средства.

Малину не следует употреблять больным подагрой и нефритом из-за большого содержания в ней пуринов.

В народной медицине ягоды малины издавна употребляют для улучшения аппетита, регулирования деятельности кишечника, как противорвотное, кровоостанавливающее и отхаркивающее средство.

Ягоды малину широко применяются для приготовления различных сладких блюд и десертов. Из нее варят варенье, делают кисели, желе, пастилу, используют как начинку для пирогов и пр.

### **Морошка.**

Морошка растет на торфяных болотах по болотистым лесам, а также в моховых тундрах.

Морошка – многолетнее растение высотой от 5 до 40 см. Стебли однолетние, прямостоячие, при основании с чешуйчатыми листьями. Цветет морошка белыми цветками. Плод – сложная костянка оранжево-желтого цвета.

Цветет морошка в мае-июне. Сбор плодов можно начинать в августе.

Плоды морошки содержат в себе сахар, яблочную, лимонную и аскорбиновую кислоты, а также дубильные вещества.

Ягоды морошки используют в народной медицине в качестве потогонного, мочегонного и противовоспалительного средства.

### **Паслен черный.**

Это растение широко распространено по всей территории нашей страны. Растет по берегам рек, по полянам, в огородах, около домов, дорог.

Паслен черный – однолетнее травянистое растение. Стебель у него ветвистый, достигающий в высоту от 15 до 90 см. Листья яйцевидные, по краям угловато-выемчатые. Цветет паслен белыми мелкими цветками. Плоды – ягоды черного цвета, шаровидной формы. В редких случаях плоды могут быть зеленого цвета.

Цветет паслен с июля по сентябрь. Сбор плодов можно начинать в августе и собирать по октябрь.

В плодах паслена содержится аскорбиновая кислота и гликоалкалоид, который является ядовитым. По мере созревания плодов содержание в них гликоалкалоида уменьшается и почти полностью исчезает, когда плод окончательно созревает.

В народной медицине плоды паслена черного рекомендуются применять в пищу людям, страдающим гипертонией и атеросклерозом.

В древние времена паслен использовали в качестве местного анестезирующего средства перед операциями. Повязки с толчеными ягодами паслена снимают головную боль.

Если ягоды паслена полностью созрели, то можно без опаски использовать их в пищу. Паслен используют в качестве начинки для пирогов, из него варят варенье и пр.

В свежем незрелом виде паслен черный ядовит!

### **Рябина обыкновенная.**

Рябина широко распространена в нашей стране. Растет в основном в еловых лесах, в подлеске и в степной части вдоль

берегов рек и в поймах.

Рябина обыкновенная – дерево, достигающее в высоту от 10 до 20 м. Кора серая, листья очередные, непарноперистые. Цветет рябина белыми мелкими цветками, собранными в соцветия в виде крупного щитка, который располагается на конце ветвей. Плоды – ягоды оранжево-желтого или красного цвета, блестящие.

Цветет рябин в мае-июне. Плоды созревают к концу сентября.

В плодах рябины содержатся аскорбиновая кислота, витамин Р, довольно много каротина, 7 в 0-каротин-эпоксид криптоксантин, глюкоза, фруктоза, сахароза, сорбоза, а также яблочная, лимонная, винная кислоты, цианинхлорид, дубильные и горькие вещества, эфирное масло, спирт, сорбит, пигменты.

В народной медицине плоды рябины применяются в качестве мочегонного, кровоостанавливающего и легкого слабительного средства, а также для улучшения аппетита. Помимо этого плоды рябины рекомендуется употреблять при дизентерии, цинге и при геморрое. Зрелые плоды рябины оказывают благоприятное действие при атеросклерозе, гипертонии и почечно-каменной болезни.

Из ягод рябины варят варенье, делают желе, кисели и пр. Рябину широко используют в кондитерской и ликеро-водочной промышленности.

**Рябина черноплодная.**

Родина черноплодной рябины – Америка. В нашей стране она культивируется, но в последнее время черноплодная рябина получила широкое распространение и теперь ее можно встретить там же, где и обыкновенную.

Черноплодная рябина – раскидистый кустарник, достигающий в высоту от 1,5 до 2,5 м и до 1 м в диаметре. Листья овальные, пильчатые по краю. Цветет черноплодная рябина белыми или розовыми цветками, собранными в плотные щитковидные соцветия. Плоды – ягоды черного цвета, круглые, крупные, с сизым восковым налетом.

Цветет черноплодная рябина в мае-июне. Сбор плодов можно начинать в августе.

Плоды черноплодной рябины содержат глюкозу, сахарозу, инвертный сахар, дубильные и пектиновые вещества, витамины С, Р, А, РР, В2, В12, Е, каротин, микроэлементы, магний, железо, фосфор, медь, марганец, молибден, бор, йод, антибиотики, яблочную и другие органические кислоты.

В научной медицине черноплодная рябина применяется как средство для лечения гипертонии и атеросклероза. Ягоды и сок черноплодной рябины способствуют улучшению аппетита и рекомендуются людям с пониженной кислотностью желудка. Ягоды применяют также как средство от цинги, при кровоточивости и ломкости сосудов, при малокровии, сердечно-сосудистых заболеваниях, а также при лучевой и базедовой болезнях.

# 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.