



Сергей Апполонов

Кулинарная
книга
Травоведа



Сергей Апполонов
Кулинарная книга Травоведа

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70370599

SelfPub; 2024

Аннотация

Кулинарная книга Травоведа представляет собой сборник рецептов блюд, которые можно приготовить в домашних и походных условиях с использованием съедобных дикорастущих растений Средней полосы России.

Содержание

Вместо предисловия	5
Правила безопасности при использовании в пищу дикорастущих трав	7
Салатные травы	8
Пряные растения	17
Суповые травы	20
Травы для вторых блюд	25
Начинки для пирогов и пельменей	30
Корневищные растения	33
Описание съедобных растений и рецепты	35
АИР ОБЫКНОВЕННЫЙ (ACORUS CALAMUS)	36
АЛТЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (ALTHAEA OFFICINALIS)	38
БАРБАРИС ОБЫКНОВЕННЫЙ (BERBERIS VULGARIS)	41
БЕДРЕНЕЦ КАМНЕЛОМКА (PIMPINELLA SAXIFRAGA)	43
БЕЛОКОПЫТНИК ЛОЖНЫЙ (PETASITES SPURIU)	46
БЕРЁЗА ПОВИСЛАЯ (BETULA PENDULA) И БЕРЁЗА ПУШИСТАЯ (BETULA PUBESCENS)	48
БОДЯК (CIRSIUM)	51

БОРОДАВНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ (LAPSANA COMMUNIS)	56
БОРЩЕВИК СИБИРСКИЙ (HERACLEUM SIBIRICUM)	58
БУРАЧНИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (ОГУРЕЧНАЯ ТРАВА) (BORAGO OFFICINALIS)	62
БУТЕНЬ КЛУБНЕНОСНЫЙ (СНАЕРОPHYLLUM BULBOSUM)	64
ВАЛЕРИАНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (VALERIANA OFFICINALIS)	66
ГОРЕЦ ЗМЕИНЫЙ (POLYGONUM BISTORTA)	68
ГОРЕЦ ПТИЧИЙ (СПОРЫШ) (POLYGONUM AVICULARE)	69
ГОРЧИЦА ПОЛЕВАЯ (SINAPIS ARVENSIS)	72
ГРАВИЛАТ ГОРОДСКОЙ (GEUM URBANUM)	74
И ГРАВИЛАТ РЕЧНОЙ (GEUM RIVALE)	
Конец ознакомительного фрагмента.	78

Сергей Апполонов

Кулинарная

книга Травоведа

*Посвящаю эту книгу моей жене и другу
Наталии Апполоновой*

Вместо предисловия

В дикой природе произрастают не только лекарственные, но и съедобные растения. У нас как-то так сложилось, что люди относятся к травам однобоко, по большей части, как к лекарству, не зная и не учитывая того, что очень многие дикорастущие растения имеют большую пищевую ценность и востребованность именно в этом направлении.

Кроме того, всегда нужно помнить о том, что лекарственное и пищевое использование различаются, в первую очередь и в том числе, по количеству и регулярности использования. Для получения терапевтического эффекта любую траву в количественном отношении нужно брать в несколько раз больше, чем для еды, и употреблять по несколько раз в день на протяжении некоторого периода. В то время как пищевое применение предполагает разовые приёмы одного

и того же растения со значительными перерывами и нерегулярно.

Это касается любого растения, не только дикорастущего, но и культурного. В качестве примера можно привести такие известные овощи, как свёклу, лук, чеснок, которые можно использовать как лекарственным растениям. А таволга, мята, душица (известная и популярная в кулинарии как Орегано) и многие другие сильные травы в пищевых дозах из лекарственных растений превращаются в пряные и вкусовые добавки.

В этой книге упоминается 186 видов дикорастущих съедобных растений, произрастающих на территории Средней полосы России.

Правила безопасности при использовании в пищу дикорастущих трав

Прежде чем использовать в пищу то или иное растение, вы должны быть уверены, что вы правильно его определили и что это растение съедобно.

Не следует употреблять в больших количествах растения с выраженным кислым вкусом: щавель, ревень, кислицу, они содержат оксалаты и щавелевую кислоту, которые снижают усвояемость полезных веществ. Это же касается съедобных растений с выраженным горьким, острым или жгучим вкусом.

Салатные травы

Дикорастущие салатные травы, это растения или части растений, которые можно употреблять в пищу в свежем виде без предварительной термической обработки.

Салатные травы используются в пищу сезонно, то есть тогда, когда их можно употреблять в свежем виде сразу после сбора. В связи с этим салатные растения можно условно разделить на три группы: весенние, летние и осенние. При этом следует отметить, что в каждом сезоне, даже у одних и тех же растений, в пищу используются разные части в зависимости от их вегетативного развития: весной это могут быть листья, летом соцветия или цветочные почки, осенью соплодия или плоды.

Ниже перечислены названия растений и части растений употребляемых в пищу в тот или иной период.

Весенние салатные травы

Бедренец-камнеломка, листья

Бодяк огородный, молодые листья

Бодяк полевой, молодые листья
Бодяк щетинистый, молодые листья
Бутень клубненосный, листья
Бутень Прескотта, листья
Валериана лекарственная, листья
Вяз гладкий, незрелые плоды
Гравилат городской, листья
Гравилат речной, листья
Гусиный лук жёлтый, цветки и листья
Гусиный лук малый, цветки и листья
Ель обыкновенная, молодые побеги
Иван-чай узколистный- молодые побеги
Клевер луговой, цветки и листья
Клевер ползучий, цветки и листья
Клён остролистный, цветки
Клён ясенелистный, цветки
Крапива двудомная, листья
Купырь лесной, листья
Лапчатка гусиная, листья
Липа сердцевидная, почки и листья
Лопух большой, черешки
Лопух паутинистый, черешки
Лук медвежий (Черемша), листья
Лук огородный, листья и луковицы
Лук победный (Черемша), листья
Лук угловатый, листья

Мать-и-мачеха обыкновенная, цветки
Медуница неясная, трава
Одуванчик лекарственный, цветки и листья
Очиток пурпурный, листья
Первоцвет весенний, цветки и листья
Подорожник большой, листья
Подорожник ланцетный, листья
Подорожник средний, листья
Рогоз широколистный, основания стеблей
Рогоз узколистный, основания стеблей
Сныть обыкновенная, листья
Сосна обыкновенная, молодые побеги и пыльники
Чесночница черешковая, листья
Чина весенняя, соцветия и молодые листочки
Цикорий обыкновенный, листья
Щавель кислый, молодые листья

Летние салатные травы

Бодяк огородный, листья
Бодяк полевой, листья
Бодяк разнолистный, листья
Бодяк щетинистый, листья
Бородавник обыкновенный, листья

Бурачник лекарственный, листья

Валериана лекарственная, листья

Вероника ключевая, трава

Вероника полужайная, трава

Вероника щитковая, трава

Горец змеиный, листья

Горец птичий (Спорыш), трава

Горошек лесной, соцветия и незрелые плоды

Горчица полевая, молодые побеги и соцветия

Гравилат городской, листья

Гравилат речной, листья

Гулявник волжский, соцветия

Гулявник высокий, молодые побеги и соцветия

Гулявник лекарственный, молодые побеги и соцветия

Гулявник Лёзеля, молодые побеги и соцветия

Двурядка тонколистная, молодые побеги и соцветия

Дудник лесной, цветочные почки и молодые цветоносные

побеги

Жеружник болотный, молодые побеги и соцветия

Жерушник земноводный, молодые побеги и соцветия

Звездчатка средняя (Мокрица), трава

Иван-чай узколистный, цветки

Икотник серо-зелёный, соцветия и листья

Капуста полевая, листья и соцветия

Клевер луговой, соцветия и прицветные листья

Клевер средний, соцветия и прицветные листья

Козлобородник луговой, листья и молодые побеги
Колокольчик крапиволистный, цветки и листья
Колокольчик персиколистный, цветки и листья
Колокольчик рапунцеливидный, цветки и листья
Колокольчик раскидистый, цветки и листья
Колокольчик сборный (скупенный), цветки и листья
Крапива двудомная, верхушечные листья
Крапива жгучая, верхушечные листья
Кровохлёбка лекарственная, листья
Купырь лесной, молодые цветоносные побеги и листья
Лапчатка гусиная, листья
Лебеда стреловидная, листья
Лебеда раскидистая, листья
Липа сердцевидная, листья
Липа широколистная, листья
Лопух большой, черешки
Лопух паутинистый, черешки
Лук огородный, соцветия
Лук угловатый, соцветия
Люцерна посевная, соцветия с молодыми листочками
Люцерна серповидная, соцветия с молодыми листочками
Мальва курчавая, молодые побеги
Мальва лесная, молодые побеги
Мальва приземистая, листья
Мальва прибрежная, листья
Марь белая, листья

Марь многосемянная, листья

Марь красная, листья

Морская горчица Балтийская, молодые побеги и соцветия

Ослинник двулетний, розеточные листья и цветки

Осот огородный, листья

Осот полевой, листья

Пастушья сумка обыкновенная, соцветия

Подорожник большой, листья

Подорожник ланцетный, листья

Подорожник средний, листья

Рапс, соцветия

Рогоз широколиственный, основания стеблей

Рогоз узколистный, основания стеблей

Сердечник болотный, соцветия и листья

Сердечник недотрога, соцветия и листья

Сныть обыкновенная, цветочные почки и листья

Сурепка дуговидная, молодые побеги и соцветия

Сурепка обыкновенная, молодые побеги и соцветия

Тмин обыкновенный, молодые побеги и соцветия

Хатьма тюрингйская, цветки и незрелые плоды

Чина гороховидная, соцветия и незрелые плоды

Чина лесная, незрелые плоды

Чина луговая, соцветия

Щирица запрокинутая, листья

Осенние салатные травы

Арония черноплодная, плоды

Бодяк огородный, прикорневые листья

Брусника обыкновенная, плоды

Гравилат городской, прикорневые листья

Гравилат речной, прикорневые листья

Ежевика сизая, плоды

Жерушник болотный, незрелые соплодия

Жерушник земноводный, прикорневые листья

Клюква болотная, плоды

Клюква мелкоплодная, плоды

Купырь лесной, прикорневые листья

Лебеда стреловидная, листья

Лук огородный, бульбочки и луковицы

Ослинник двулетний, прикорневые листья

Подорожник большой, листья и незрелые соплодия

Подорожник средний, листья и незрелые соплодия

Ряска маленькая, листья

Цикорий обыкновенный, прикорневые листья

Щавелёк малый, прикорневые листья

Щавель кислый, прикорневые листья

Яблоня лесная, плоды

Салатные пряности

Барбарис обыкновенный, листья (лето)

Белокопытник ложный, соцветия и листья (весна)

Белокопытник ложный, листья и подземные молодые побеги (лето)

Бутень ароматный, листья (весна)

Горец перечный, листья (лето)

Донник белый, соцветия (лето)

Донник жёлтый (лекарственный), соцветия (лето)

Дягиль лекарственный, молодые побеги (весна)

Дягиль лекарственный, цветочные почки (лето)

Калина обыкновенная, плоды (осень)

Кислица обыкновенная, листья (лето)

Мята длиннолистная, листья (весна, лето)

Мята полевая, листья (весна, лето)

Пастернак посевной, прикорневые листья (лето)

Пижма обыкновенная, листья (лето)

Полынь божье деревце, листья (лето, осень)

Полынь горькая, листья (лето)

Полынь обыкновенная, листья (лето)

Портулак огородный, трава (лето)

Рябина обыкновенная, почки (весна)

Рябина обыкновенная, плоды (осень)

Свербига восточная, молодые листья (весна)

Свербига восточная, цветоносные побеги и листья (лето)

Свербига восточная, прикорневые листья (осень)

Таволга вязолистная, листья (весна)

Таволга вязолистная, листья и бутоны (лето)

Таволга вязолистная, прикорневые листья (осень)

Таволга обыкновенная, листья (весна)

Тысячелистник обыкновенный, прикорневые листья
(осень)

Черёмуха обыкновенная, почки (весна)

Хрен обыкновенный, молодые побеги и соцветия (лето)

Чесночница черешковая, соцветия и листья (лето)

Ярутка полевая, молодые побеги и незрелые соплодия (ле-
то)

Пряные растения

«Пряности – это разнообразные части растений, обладающие каждая специфическим устойчивым ароматом, разной степенью жгучести и отчасти привкусом. Будучи употреблены в крайне малых дозах, они способны придать любому пищевому продукту эти свои свойства и изменить тем самым его вкус в желательном нам направлении, а также повысить сохранность пищевых продуктов и содействовать наилучшему усвоению их нашим организмом, стимулируя не только пищеварительный процесс, но и другие функции организма» (В.В. Похлебкин).

Пряные дикорастущие растения можно использовать в первых и вторых блюдах, а также для ароматизации выпечки и напитков.

Аир болотный, корни (ранняя весна, поздняя осень)

Бедренец-камнеломка, корни (ранняя весна, поздняя осень)

Бедренец-камнеломка, плоды (конец лета)

Борщевик сибирский, корни (ранняя весна, поздняя осень)

Борщевик сибирский, плоды (конец лета)

Валериана лекарственная, корни (ранняя весна, поздняя осень)

Гравилат городской, корни (ранняя весна, поздняя осень)

Гравилат речной, корни (ранняя весна, поздняя осень)

Девясил высокий, корни (ранняя весна, поздняя осень)

Дудник лесной, корни (ранняя весна, поздняя осень)

Дудник лесной, плоды (конец лета)

Душица обыкновенная (Орегано), соцветия (лето)

Дягиль лекарственный, корни (ранняя весна, поздняя осень)

Дягиль лекарственный, плоды (конец лета)

Калина обыкновенная, плоды (поздняя осень)

Кровохлёбка лекарственная, корни (поздняя осень)

Кровохлёбка лекарственная, листья (весна, лето)

Купырь лесной, корни (ранняя весна, поздняя осень)

Лапчатка прямостоячая (Калган), корни (ранняя весна, поздняя осень)

Можжевельник обыкновенный, шишкоягоды (поздняя осень)

Пастернак посевной, корни (ранняя весна, поздняя осень)

Пастернак посевной, плоды (конец лета)

Пион уклоняющийся, клубневидные корни (весна, лето)

Подмаренник пахучий, трава (весна, лето)

Свербига восточная, корни (ранняя весна)

Сердечник горький, незрелые плоды

Сердечник луговой, незрелые плоды

Таволга вязолистная, корни (ранняя весна, поздняя осень)

Тимьян ползучий (Чабрец), трава (лето)

Тмин обыкновенный, плоды (конец лета, осень)

Хмель вьющийся, соплодия (конец лета, начало осени)

Суповые травы

Дикорастущие суповые травы, это растения, которые можно использовать в первых блюдах.

Бодяк огородный, листья и листовые черешки (весна, лето)

Бодяк полевой, листья, молодые корни (весна)

Бодяк щетинистый, листья, молодые корни (весна)

Борщевик сибирский, листья, листовые черешки, цветочные почки (весна, лето)

Бурачник лекарственный (Огуречная трава), молодые побеги (весна, лето)

Горец змеиный, корни (ранняя весна)

Дудник лесной, листья, листовые черешки, цветочные почки (весна, лето)

Зопник клубненосный, клубни (ранняя весна, поздняя осень)

Иван-чай узколистный, молодые побеги (весна)

Камыш озёрный, корни (поздняя осень)

Клубнекамыш морской, клубеньки (конец лета, осень)

Капуста полевая, листья (лето)

Кислица обыкновенная, листья (лето)

Клевер луговой, соцветия (лето)

Клевер средний, соцветия (лето)

Козлобородник луговой, корни, листья и молодые побеги (весна)

Колокольчик крапиволистный, листья и молодые побеги (весна, начало лета)

Колокольчик персиколистный, листья и молодые побеги (весна, начало лета)

Колокольчик рапунцелевидный, листья и молодые побеги (весна, начало лета)

Колокольчик раскидистый, листья и молодые побеги (весна, начало лета)

Колокольчик сборный (скупенный), листья и молодые побеги (весна, начало лета)

Кочедыжник женский, не развернувшиеся листья (ранняя весна)

Крапива двудомная, листья (весна, лето)

Крапива жгучая, листья (весна, лето)

Купырь лесной, листья (весна, лето, осень)

Лапчатка гусиная, корни (ранняя весна)

Лебеда стреловидная, листья (лето)

Лебеда раскидистая, листья (лето)

Лопух большой, листовые черешки (поздняя весна, лето)

Лопух большой, корни (ранняя весна, поздняя осень)

Лопух паутинистый, листовые черешки (поздняя весна, лето)

Лопух паутинистый, корни (ранняя весна, поздняя осень)

Мальва курчавая, молодые побеги (весна)

Мальва лесная, молодые побеги (весна)

Мальва приземистая, листья (весна, лето)

Мальва прибрежная, листья (весна, лето)

Марь белая, листья (лето)

Марь многосемянная, листья (лето)

Марь красная, листья (лето)

Медуница неясная, листья и цветоносные побеги (весна)

Многокоренник обыкновенный, листья (лето)

Мята длиннолистная, листья (весна, лето)

Мята полевая, листья (лето, осень)

Одуванчик лекарственный, листья (весна)

Окопник лекарственный, молодые листья (весна)

Оряк обыкновенный, не развернувшиеся листья (ранняя весна)

Ослинник двулетний, листья и корни (ранняя весна, поздняя осень)

Осот огородный, листья (весна, лето)

Осот полевой, листья (весна, лето)

Очиток пурпурный, листья (весна, лето)

Пастушья сумка, прикорневые листья (весна, лето)

Первоцвет весенний, листья (весна)

Подорожник большой, листья (лето)

Подорожник ланцетный, листья (лето)

Подорожник средний, листья (лето)

Подсолнечник клубненосный (Топинамбур), клубни (ран-

ня весна, поздняя осень)

Ряска маленькая, листья (лето)

Ряска трёхдольная, листья (лето)

Свербига восточная, стебли (весна)

Сныть обыкновенная, листья и цветочные почки (весна, лето)

Страусник обыкновенный (Страусопер), не развернувшиеся листья (ранняя весна)

Стрелолист обыкновенный, клубеньки (поздняя осень)

Сурепка дуговидная, молодые побеги и листья (поздняя весна, начало лета)

Сурепка обыкновенная, молодые побеги и листья (поздняя весна, начало лета)

Сурепка прямая, молодые побеги и листья (поздняя весна, начало лета)

Сусак зонтичный, корневища (конец лета, осень)

Таволга обыкновенная, клубеньки (конец лета, осень)

Татарник колючий, молодые побеги, листовые черешки, молодые корни (весна)

Тмин обыкновенный, молодые побеги и соцветия (весна, лето)

Хвощ лесной, стробилы (ранняя весна)

Хвощ луговой, стробилы (ранняя весна)

Хвощ полевой, стробилы (ранняя весна)

Чертополох курчавый, молодые листья и листовые черешки (весна)

Чертополох поникающий, молодые листья и листовые черешки (весна)

Чистец болотный, клубеньки (осень)

Чистяк весенний, клубеньки (конец весны)

Щавель кислый, прикорневые листья (весна, осень)

Щавель конский, молодые листья, молодые цветonoсные побеги, незрелые соплодия (весна)

Щавель пирамидальный, молодые листья (весна)

Щирица запрокинутая, листья и молодые стебли (весна, начало лета)

Яснотка белая, листья (весна)

Яснотка крапчатая, листья (весна)

Травы для вторых блюд

Бодяк огородный, нежные корешки (весна, лето)

Бодяк огородный, листовые черешки (весна, лето, осень)

Бодяк полевой, молодые корни (весна)

Бодяк щетинистый, молодые корни (весна)

Борщевик сибирский, молодые листья и листовые черешки (весна)

Борщевик сибирский, цветоносные стебли и цветочные почки (лето)

Бурачник лекарственный (Огуречная трава), молодые побеги (весна, лето)

Бутень клубненосный, корнеплоды (весна, осень)

Бутень клубненосный, молодые стебли и листья (весна)

Горец змеиный, листья и молодые побеги (весна, лето)

Горец птичий, молодые побеги (весна, лето)

Гравилат городской, молодые побеги (весна)

Гравилат речной, молодые побеги (весна)

Гулявник лекарственный, молодые листья (весна, лето)

Дудник лесной, молодые стебли и цветочные почки (весна, лето)

Жерушник болотный, молодые побеги (весна, лето)

Жерушник земноводный, молодые побеги (весна, лето)

Звездчатка средняя, трава (весна, лето, осень)

Зопник клубненосный, клубни (весна, осень)

Иван-чай узколистный, верхушечные побеги (весна)

Клубнекамыш морской, клубеньки (конец лета, осень)

Камыш озёрный, нежные корни (конец лета, осень)

Козлобородник луговой, корни (весна, осень)

Колокольчик рапунцелевидный, корни (весна)

Кочедыжник женский, не развернувшиеся листья (ранняя весна)

Крапива двудомная, листья (весна, лето)

Крапива жгучая, листья (весна, лето)

Крапива киевская, листья (конец лета, август)

Купена лекарственная, корневища (весна, осень)

Купена многоцветковая, корневища (весна, осень)

Купырь лесной, листья и молодые побеги (весна, лето)

Купырь лесной, корни (весна, осень)

Лабазник обыкновенный (Таволга обыкновенная), клубеньки (весна, осень)

Лапчатка гусиная, листья (весна, лето)

Лапчатка гусиная, клубеньки (осень)

Лебеда стреловидная, листья (лето)

Лебеда раскидистая, листья (лето)

Лопух большой, корни (весна, осень)

Лопух большой, листовые черешки (весна, лето)

Лопух паутинистый, корни (весна, осень)

Лопух паутинистый, листовые черешки (весна, лето)

Лук медвежий (Черемша), листья (весна)

Лук огородный, луковицы, листья (весна)

Лук победный (Черемша), листья (весна)

Лук уголоватый, листья (весна)

Мальва курчавая, молодые побеги (весна)

Мальва лесная, молодые побеги (весна)

Мальва приземистая, листья (весна, лето)

Мальва прибрежная, листья (весна, лето)

Марь белая, листья (лето)

Марь многосемянная, листья (лето)

Марь красная, листья (лето)

Мать-и-мачеха обыкновенная, листья (лето)

Медуница лекарственная, цветоносные побеги (весна)

Медуница мягчайшая, цветоносные побеги (весна)

Медуница неясная, цветоносные побеги (весна)

Медуница узколистная, цветоносные побеги (весна)

Одуванчик лекарственный, молодые листья (весна, лето)

Окопник лекарственный, молодые листья (весна)

Орляк обыкновенный, не развернувшиеся листья (ранняя

весна)

Ослинник двулетний, корни (весна, осень)

Осот огородный, листья (весна, лето)

Осот полевой, листья (весна, лето)

Очиток большой, листья (лето)

Очиток пурпурный, листья (конец весны, лето)

Пастушья сумка, розеточные листья (весна, лето)

Пастернак посевной, молодые стебли (конец весны, лето)

Подорожник большой, листья (лето)

Подорожник ланцетный, листья (лето)

Подорожник средний, листья (лето)

Подсолнечник клубненосный (Топинамбур), клубни (ранняя весна, поздняя осень)

Свербига восточная, стебли (весна)

Сныть обыкновенная, листья и цветочные почки (весна, лето)

Спаржа лекарственная, двулетние побеги (весна)

Страусник обыкновенный (Страусопер), не развернувшиеся листья (ранняя весна)

Стрелолист обыкновенный, клубеньки (поздняя осень)

Сурепка дуговидная, молодые побеги и листья (поздняя весна, начало лета)

Сурепка обыкновенная, молодые побеги и листья (поздняя весна, начало лета)

Сурепка прямая, молодые побеги и листья (поздняя весна, начало лета)

Сусак зонтичный, корневища (конец лета, осень)

Татарник колючий, молодые побеги, листовые черешки, молодые корни (весна)

Тростник южный, молодые побеги (весна)

Хвощ лесной, стробилы (ранняя весна)

Хвощ луговой, стробилы (ранняя весна)

Хвощ полевой, стробилы (ранняя весна)

Чертополох курчавый, молодые листья и листовые череш-

ки (весна)

Чертополох поникающий, молодые листья и листовые черешки (весна)

Чистец болотный, клубеньки (осень)

Чистяк весенний, клубеньки (конец весны)

Щавель кислый, прикорневые листья (весна, осень)

Щавель конский, молодые листья, молодые цветonoсные побеги, незрелые соплодия (весна)

Щавель пирамидальный, молодые листья (весна)

Щирица запрокинутая, листья и молодые стебли (весна, начало лета)

Начинки для пирогов и пельменей

Арония черноплодная, плоды (осень)

Борщевик сибирский, молодые листья (весна)

Боярышник кроваво-красный, плоды (осень)

Брусника обыкновенная, плоды (осень)

Вишня кустарниковая, плоды (лето)

Голубика (Гонобобель), плоды (конец лета, начало осени)

Ежевика сизая, плоды (конец лета)

Звездчатка средняя, трава (весна, лето)

Земляника зелёная, плоды (лето)

Земляника лесная, плоды (лето)

Калина обыкновенная, плоды (осень)

Клюква болотная, плоды (осень)

Козлобородник луговой, молодая зелень (весна, лето)

Колокольчик крапиволистный, листья и молодые побеги
(весна, начало лета)

Колокольчик персиколистный, листья и молодые побеги
(весна, начало лета)

Колокольчик рапунцеливидный, листья и молодые побеги
(весна, начало лета)

Колокольчик раскидистый, листья и молодые побеги (весна, начало лета)

Колокольчик сборный (скученный), листья и молодые по-

беги (весна, начало лета)

Костяника каменистая, плоды (лето)

Крапива двудомная, листья (весна, лето)

Крапива жгучая, листья (весна, лето)

Лебеда стреловидная, листья (лето)

Лебеда раскидистая, листья (лето)

Лук медвежий (Черемша), листья (весна)

Лук огородный, луковицы, листья (весна)

Лук победный (Черемша), листья (весна)

Лук уголоватый, листья (весна)

Малина лесная, плоды (лето)

Марь белая, листья (лето)

Марь многосемянная, листья (лето)

Марь красная, листья (лето)

Медуница лекарственная, цветоносные побеги (весна)

Медуница мягчайшая, цветоносные побеги (весна)

Медуница неясная, цветоносные побеги (весна)

Морошка приземистая, плоды (осень)

Осот огородный, молодые листья (весна, лето)

Осот полевой, молодые листья (весна, лето)

Подсолнечник клубненосный, клубни (осень, весна)

Рогоз широколистный, молодые корни (весна, осень)

Рогоз узколистный, молодые корни (весна, осень)

Рябина обыкновенная, плоды (осень)

Сныть обыкновенная, листья (весна, лето)

Сныть обыкновенная, цветочные почки (лето)

Стрелолист обыкновенный, клубеньки (осень)

Черёмуха птичья, плоды (осень)

Шиповник коричный, плоды (осень)

Шиповник луговой, плоды (осень)

Шиповник морщинистый, плоды (осень)

Шиповник собачий, плоды (осень)

Яблоня лесная, плоды (конец лета, осень)

Корневищные растения

Аир болотный, пряность

Алтей лекарственный, пряность, вторые блюда

Бадан толстолистный, напиток

Бедренец камнеломка, пряность

Бодяк огородный, суповое, вторые блюда

Бодяк полевой, суповое, вторые блюда

Бодяк щетинистый, суповое, вторые блюда

Борщевик сибирский, пряность

Бутень клубненосный, салатное, суповое, вторые блюда

Валериана лекарственная, пряность

Горец змеиный, пряность

Гравилат городской, пряность

Гравилат речной, пряность

Девясил высокий, пряность

Дудник лесной, пряность

Дягиль лекарственный, пряность

Зопник клубненосный, суповое, вторые блюда

Иван-чай узколистный, напиток

Козлобородник луговой, суповое, вторые блюда

Колокольчик рапунцелевидный, суповое, вторые блюда

Кровохлёбка лекарственная, пряность

Купена лекарственная, суповое

Купена многоцветковая, суповое

Купырь лесной, салатное, суповое

Лабазник вязолистный (Таволга вязолистная), пряность

Лабазник обыкновенный (Таволга обыкновенная), суповое, вторые блюда

Лапчатка прямостоячая, ароматизатор напитков

Лопух большой, суповое, вторые блюда

Лопух паутинистый, суповое, вторые блюда

Одуванчик лекарственный, напиток

Ослинник двулетний, суповое, вторые блюда

Пастернак посевной, пряность

Пион уклоняющийся, пряность

Подсолнечник клубеносный (Топинамбур), суповое, вторые блюда

Рогоз узколистный, вторые блюда

Рогоз широколистный, вторые блюда

Свербига восточная, пряность

Стрелолист обыкновенный, суповое, вторые блюда

Сусак зонтичный, суповое

Татарник колючий, суповое, вторые блюда

Тмин обыкновенный, пряность

Тростник южный, суповое, вторые блюда

Цикорий обыкновенный, напиток

Чистец болотный, суповое, вторые блюда

Чистяк весенний, суповое

Описание съедобных растений и рецепты

АИР ОБЫКНОВЕННЫЙ ***(ACORUS CALAMUS)***

Пищевое использование. В корневищах содержатся гликозид акорин, алкалоид калямин и 1,5-4,6% эфирного масла, в состав которого входят азарон, эвгенол, камфара. От этого масла зависит своеобразный пряный запах растения. В листьях до 130 мг% витамина С. Все части растения содержат танины.

Корневища можно использовать для ароматизации ликеров, горьких водок, фруктовых эссенций, сиропов (как заменитель имбиря, корицы, мускатного ореха). Эфирное масло находит применение в парфюмерии и мыловарении.

Из оснований листовых пластинок варят ароматное варенье. Отвары, настойки и порошок корневищ употребляют как средство, возбуждающее аппетит и улучшающее пищеварение.

Рецепты с аиром

Салат из аира. Выбрать внутренние нежные основания побегов растения, нарезать кольцами, добавить лук, сметану, соль по вкусу. Полить сиропом или желе.

Цукаты из корней аира. В густой сироп положить свежие корни аира, нарезав их на кусочки 3-4 см и расщепив вдоль на четыре части, и парить в сиропе 5-10 минут. Вынуть из сиропа, подсушить на бумажном полотенце, обсыпать сахарной пудрой. Затем уложить в герметичные стеклянные банки. Подавать к чаю на десерт.

Блины из аирных листьев. В тесто, приготовленное для выпечки блинов, добавить порошок из листьев аира. Выпекать на растительном масле.

Квас с аиром. В полученный обычным способом квас добавить приготовленный отвар из корней аира: 1 стакан отвара на 3 литра кваса.

Отвар аира. Взять 20 г сухих корневищ аира, залить 1 л кипятка. Прокипятить 5 минут и настоять в течение суток. Использовать для ароматизации хлебобулочных изделий, салатов, первых блюд.

Приправа из аира и гравилата. Взять сухие корни аира и гравилата городского или речного в пропорции 1:2. Смолоть в порошок. Добавлять в мясные первые блюда, пельмени.

АЛТЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ **(*ALTHAEA OFFICINALIS*)**

Пищевое использование. В пищу используются 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.

Рецепты с алтеем

Каша из алтея. Сухие мелкие корни алтея измельчить в крупу, залить на ночь холодной кипяченой водой, утром долить стакан молока и варить до готовности, добавить соль и сахар по вкусу.

На 1 стакан сухих корней алтея, 2 стакана воды, 1 стакан молока.

Кисель из алтея. Крупу из сухих мелких корней алтея залить холодной кипяченой водой. Через 10 часов настой процедить и отжать корни. В настой добавить мяту или Melissa, добавить разведенным в холодном кипятке крахмал, довести до кипения при постоянном перемешивании.

На 1 стакан сухой крупы алтея 4 стакана воды, 6 ст ложек крахмала, сахар по вкусу.

Жареные корни алтея. Молодые свежие корни нарезать на куски по 5-10 см, запанировать в муке или сухарях, жарить в масле до готовности, также корни алтея можно потушить в небольшом количестве воды.

Паста из листьев алтея с яблоками и морковью. Свежие листья алтея промыть, обсушить полотенцем и мелко нарезать. Очищенные яблоки и морковь натереть на мелкой терке, добавить зелень алтея, заправить сметаной. Добавить мелко нарезанную зелень мяты или Melissa.

На 50 г свежих листьев алтея 100 г яблок, 100 г моркови, 60 г сметаны, 3-4 листочка мяты или Melissa.

Зеленые щи с листьями алтея. В кипящий бульон или воду положить нарезанный брусочками картофель и варить

до готовности. Промытую зелень молодой крапивы, иван-чая, щавеля и алтея опустить на 2-3 минуты в кипяток, вынуть шумовкой, нарезать, переложить в сковороду, туда же добавить нашинкованную морковь, лук-порей или репчатый лук. Тушить в масле до готовности.

За 10 минут до готовности картофеля добавить к нему зелень и овощи. Взбить сырое яйцо и, помешивая, влить его в кипящие щи, посолить. Перед подачей на стол заправить сметаной.

На 200 г картофеля 100 г зелени молодой крапивы, щавеля, иван-чая, алтея; 20 г масла, 10 г моркови, 40 г лука, $\frac{1}{2}$ яйца, 20 г сметаны.

Салат с листьями алтея. Молодые листья салата, сныти, алтея, лука, укропа, петрушки хорошо промыть в холодной воде, обсушить на полотенце. Листья салата порвать руками на небольшие кусочки, остальную зелень мелко нарезать. Промытый редис нарезать тонкими кружочками, добавить к зелени. Посолить, поперчить, заправить сметаной.

На 100 г салатных листьев пучок редиса, по 25 г сныти и алтея, пучок зеленого лука, укропа и петрушки, соль, молотый белый перец, сметана, по вкусу.

БАРБАРИС ОБЫКНОВЕННЫЙ ***(BERBERIS VULGARIS)***

Пищевое использование. Плоды барбариса содержат сахара, органические кислоты, особенно яблочную и лимонную, холиподобные вещества, пигменты, минеральные соли. Листья барбариса богаты аскорбиновой кислотой, эфирными маслами, токоферолами.

Из ягод барбариса готовят диетические блюда, сиропы, сок, квас, варенье, джем. Из молодых листьев, витаминные салаты. Сушёные листья используют в качестве приправы.

Внимание! Чрезмерное употребление барбариса может привести к понижению давления и рвоте. Особенно внимательно нужно быть при выборе ягод, ведь в недозревшем состоянии они весьма ядовиты. Зрелый плод будет иметь красный цвет и плотную форму.

Рецепты с барбарисом

Сок барбариса натуральный. Спелые ягоды барбариса вымыть, дать стечь воде, отжать через соковыжималку.

Полученный сок вылить в эмалированную посуду, нагреть до 80°C, затем разлить в стерилизованные банки, накрыть крышками. Банки с соком стерилизовать в кипящей воде в течении 15 минут и укупорить.

Барбарис, протёртый с сахаром. Ягоды вымыть, дать стечь воде, размять деревянной ложкой или толкушкой. В эмалированной посуде поставить на малый огонь, нагреть до 80-85°C, добавить сахар и перемешать с барбарисом до его растворения. Снять с огня на 20 минут, затем довести до кипения, расфасовать в банки, стерилизовать в течение 10 минут, укупорить, охладить.

БЕДРЕНЕЦ КАМНЕЛОМКА ***(PIMPINELLA SAXIFRAGA)***

Пищевое использование. Листья, стебли, корни и семена используют в кулинарии. Зелень бедренца благоприятно действует на пищеварение, возбуждает аппетит. Из свежих молодых листьев и стеблей готовят салаты, винегреты. Как пряность листья хороши для смешанных салатов и к таким нежным овощам, как молодая морковь, цветная капуста, зеленый горошек и др. Их применяют в качестве пряности при засолке овощей: огурцов, помидоров и др. и для получения острых маринадов. Из зелени бедренца варят пюре, кладут в супы и ботвинью.

Листья бедренца добавляют в плов для придания ему приятного вкуса и запаха, а также используют для приготовления домашней колбасы. Сухие листья можно использовать в чайных смесях в качестве чайной пряности. Корни употребляют в свежем, сушёном виде как приправу к овощным блюдам. Высушенные и размолотые семена используют в кулинарии как пряность, вместо аниса в супах, борщах и т.д.

Рецепты с бедренцом

Маринование бедренца-камнеломки. Зелень бедренца перебрать, промыть, нарезать кусочками длиной 2-4 см, плотно уложить в прокалённые стеклянные банки и залить горячим раствором соли и уксуса. Банки накрыть крышками и пастеризовать в кипящей воде: полулитровые – 15 минут, литровые – 20 мин.

На 1 л раствора 35 г соли, 20 г уксуса.

Соление корней бедренца-камнеломки. Корни хорошо промыть, добавить к ним свежие листья этого растения, все пропустить через мясорубку и сложить в стерилизованные стеклянные банки с винтовыми крышками, пересыпая каждый слой солью из расчета 60 г соли на 1 кг смеси. Банки закрыть крышками и хранить в прохладном месте.

Солёные корни бедренца использовать как приправу к мясным и овощным блюдам.

Салат из бедренца-камнеломки. Молодые побеги бедренца-камнеломки ошпарить крутым кипятком, подержать в нём три минуты, отцедить и мелко нарубить. Перед подачей на стол в салат положить заправку из редиса.

На 80 г бедренца-камнеломки 100 г заправки из редиса.

Заправка из редиса. Редис натереть на мелкой тёрке, смешать с мелко нашинкованной зеленью лука, укропа, петрушки, посолить, положить сметану и перемешать. Можно

добавить немного уксуса.

На 5 порций 150 г редиса, 1 ст сметаны, зелень, соль и уксус по вкусу.

Винегрет овощной с бедренцом-камнеломкой. Отварить до готовности нечищенными свеклу, морковь и картофель. Очистить их и нарезать кубиками. Добавить нашинкованный репчатый лук и маринованные огурцы. Все перемешать, посолить поперчить, добавить мелко нарезанную зелень бедренца-камнеломки и полить салатной заправкой из редиса.

На 50 г молодых побегов бедренца 100 г картофеля, по 40 г моркови и свеклы, репчатый лук и свежие огурцы, 100 г заправки из редиса.

Салат из бедренца-камнеломки с орехами. Молодые стебли отварить в солёной воде, отцедить. Растолочь орехи с чесноком, добавить уксус, горячую воду, чтобы получилась не очень густая каша, посолить по вкусу, заправить растительным маслом и хорошо перемешать. Полученной смесью залить зелень бедренца.

На 500 г стеблей $\frac{1}{2}$ стакана ядрышек грецкого ореха, 3-4 дольки чеснока, 2-3 ст ложки растительного масла, соль, уксус по вкусу.

БЕЛОКОПЫТНИК ЛОЖНЫЙ **(*PETASITES SPURIU*)**

Пищевое использование. Листья белокопытника можно использовать вместо пищевой фольги при приготовлении рыбы и мяса, заворачивая в них продукты. Сухие измельчённые листья используются как пряная приправа для первых и вторых блюд. В смеси с другими растениями из листьев белокопытника готовят витаминные чаи.

Незрелые бутоны белокопытника можно использовать при мариновании мяса или рыбы. Порошок из бутонов белокопытника используют в качестве пряности для сладких блюд. Молодые нежные корешки в отварном виде добавляют, как пряность в салаты и гарниры.

Наряду с белокопытником ложным, можно использовать *Белокопытник лекарственный (Petasites officinalis)*, который отличается округлыми листьями и грязно-пурпурными цветками, и *Белокопытник белый (Petasites albus)*.

Рецепты с белокопытником

Рыба, запечённая в листьях белокопытника. Свежую рыбу крупного размера, от ½ до 1 кг, почистить от че-

шуи и внутренностей, сбрызнуть соком лимона, присолить сверху и внутри. Нафаршировать рыбу свёрнутым листом белокопытника. Подготовленную рыбу завернуть в крупный лист белокопытника обвязав его ниткой или бечёвкой из натурального волокна.

Запекать до готовности в горячих углях или на гриле от 15 до 30 минут в зависимости от размера рыбы.

Подавать с мятным соусом.

БЕРЁЗА ПОВИСЛАЯ (BETULA PENDULA) И БЕРЁЗА ПУШИСТАЯ (BETULA PUBESCENS)

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

Свежий и консервированный сок благотворно влияет на обмен веществ, способствует выведению из организма вредных шлаков. Листья берёзы богаты каротином. Они могут служить сырьём для получения каротиновой пасты. Молодые распускающиеся клейкие листочки добавляют в салаты как пряность.

Рецепты с берёзовым соком

Консервирование берёзового сока

Первый способ. Свежий сок процедить через 3 слоя

марли, налить в большую стеклянную бутылку, предварительно вымытую и ошпаренную кипятком, накрыть тканью или ватной пробкой и поставить для брожения в помещении, где температура держится в пределах от 10 до 15°C. Через 3-4 дня сок начнёт 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. Хранить бутылку с напитком нужно в холодном месте.

На 1 л сока 20 г сахара.

Второй способ. Сок профильтровать, добавить к нему сахар и лимонную кислоту, нагреть до кипения и полного растворения сахара. Затем разлить в хорошо промытые и пропаренные бутылки, закупорить прокипяченными пробками и пастеризовать при температуре 90°C 15 минут.

На 1 л сока 90 г сахара, 6-7 г лимонной кислоты.

Берёзовый сок с хвоей. Свежую хвою, снятую с однолетних побегов сосны, обдать кипятком, чтобы удалить восковой налёт, тщательно промыть сначала в горячей, а затем в холодной воде, сложить в эмалированную посуду или бочку.

Свежий берёзовый сок процедить через марлю, подогреть до 80°C, залить им хвою доверху и оставить на 8 часов для того, чтобы он настоялся. Затем сок слить, процедить, добавить сахар и лимонную кислоту, разлить в бутылки, закрыть прокипяченными пробками и пастеризовать при температу-

ре 90°С 25 минут.

На 1 л сока 50 г сахара, 10-20 г лимонной кислоты.

Берёзовый сок с мятой. Свежие промытые листья мяты сложить в эмалированную посуду. Свежий берёзовый сок процедить через марлю, подогреть до 80°С, залить им мяту доверху и оставить на 8 часов для того, чтобы он настоялся. Затем сок слить, процедить, добавить сахар и лимонную кислоту, разлить в бутылки, закрыть прокипячёнными пробками и пастеризовать при температуре 90°С 25 минут.

На 1 л сока 50 г сахара, 10-20 г лимонной кислоты.

Берёзовый квас

Первый способ. Сок профильтровать, нагреть до 30-35°С, добавить пекарские дрожжи и поставить в холодное место на брожение. Через 2-3 суток квас будет готов.

На 10 л сока 1-1,5 г дрожжей.

Второй способ. В полулитровые бутылки, промытые и пропаренные кипятком, налить свежий профильтрованный берёзовый сок. Насыпать в каждую бутылку по неполной чайной ложке сахара, добавить 2-3 изюминки, промытые в холодной воде, и немного лимонной кислоты. Затем бутылки закупорить чистыми пробками и закрепить их проволокой. После того, как закончится брожение, квас будет готов.

БОДЯК (*CIRSIIUM*)

Пищевое использование. Молодые листья *Бодяка обыкновенного* (*Cirsium vulgare*), а также *Бодяка огородного* (*Cirsium oleracium*), *Бодяка полевого* (*Cirsium arvense*), *Бодяка щетинистого* (*Cirsium setosum*) и *Бодяка разнолистного* (*Cirsium heterophyllum*) съедобны. Из них готовят салаты, начинку для пирогов, варят суп. Нежные корни *Бодяка огородного* (*Cirsium oleracium*), *Бодяка полевого* (*Cirsium arvense*) и *Бодяка щетинистого* (*Cirsium setosum*) употребляют в пищу в варёном виде.

Рецепты с бодяком

Паста с бодяком полевым или огородным. Молодые верхушечные побеги бодяка с 2-3 листочками и листочек хрена промыть сначала в сырой, а затем в кипячёной воде и пропустить через мясорубку вместе с сыром и творогом. В смесь добавить размягчённое сливочное масло и соль. Массу перемешать и взбить.

На 50 г пюре из бодяка 100 г сливочного масла, 50 г плавленого сыра, 75 г нежирного творога, 1 листочек хрена, соль по вкусу.

Суп из бодяка огородного. Бодяк помыть, мелко нарезать, сложить в алюминиевую кастрюльку, залить водой, чтобы ее было на палец больше зелени, положить масло и тушить на малом огне около 40 минут. В кипящую воду всыпать пшено и мелконарезанный картофель. Через 10-15 минут выложить туда же бодяк, доварить до готовности крупы. При подаче можно добавить сметану и $\frac{1}{2}$ вареного яйца на порцию.

На 2 стакана молодых листьев и побегов бодяка 2-3 картофелины, $\frac{1}{2}$ стакана пшена, 1 л воды, 2 ст ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Суп из бодяка полевого или бодяка щетинистого. Молодые побеги бодяка отварить и измельчить в блендере вместе 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 измельчённую зелень бодяка, добавить 2 л воды и кипятить 15 минут. Положить картофель, нарезанный кубиками, и варить до полной готовности картофеля.

За 3-5 минут до готовности положить в суп сваренные и изрубленные яйца. Перед подачей на стол добавить рубленую зелень петрушки или укропа и сметану.

На 500 г зелени бодяка 1 морковь, 4 яйца, 300 г картофеля, 1 луковица, 80 г топленого масла, 150 г сметаны, 1 ст ложка рубленой зелени, соль по вкусу.

Начинка для пирогов. Молодые листья бодяка порубить, отварить в соленой воде 5 минут, смешать с поджаренным луком, отваренным рисом и мелко нарубленным вареным яйцом. Посолить, поперчить, заправить топленым маслом.

На 500 г листьев бодяка 250 г репчатого или зеленого лука, 100 г риса, 2 яйца, 30 г масла, соль и перец по вкусу.

Салат из бодяка огородного с огурцом. Яйцо нарезать кружочками на яйцерезке. Огурец нарезать половинками кружочков, листья и молодые побеги бодяка очистить от колючек и мелко нарубить. Смешать растительное масло с горчицей и заправить салат.

На 1 стакан молодые листья и побегов бодяка огородного 1 свежий огурец, 1 варёное яйцо, 1 ст ложка горчицы, 2 ст ложки подсолнечного масла, соль по вкусу.

Салат из бодяка полевого с цветками одуванчика. Подготовленные молодые листья бодяка полевого нарезать лапшой. Жёлтые цветки одуванчика извлечь из зелёной корзинки, промыть, обсушить на полотенце, добавить к зелени бодяка. Положить репчатый лук, нарезанный полукольцами, залить овощным соусом, посыпать зеленью петрушки.

Соус готовится так: очищенную морковь натереть на мелкой тёрке, залить крутым кипятком, прокипятить 10

минут и настаивать при закрытой крышке 25 минут. Затем горячую морковную массу постепенно влить растительное масло, взбивая. Смесь довести до кипения, а потом охладить. Положить соль, сахар, лимонную кислоту и снова взбить.

Для салата: на 200 г бодяка полевого, 75 г репчатого лука, 10 цветков одуванчика, 1 ст ложка рубленой зелени петрушки, 1 стакан овощного соуса.

Для соуса: ¼ стакана растительного масла, 200 г моркови, 1 стакан воды, по 1 чайной ложке соли и сахара, лимонная кислота по вкусу.

Суповая заправка из листьев бодяков. Листья молодых растений пропустить через мясорубку, засолить, поместить в стеклянные банки. Использовать при приготовлении первых блюд.

Солёную массу бодяка можно высушить в сушилке, смолоть в порошок и использовать как “зелёную” соль в различных блюдах. Такую “зелёную” соль хранить в герметичных стеклянных банках.

На 1 кг листьев бодяка 200 г соли.

Картофельное пюре с бодяком. Картофель очистить, порезать крупными кусками, очистить и порезать тыкву, положить в кастрюлю, посолить. Варить в небольшом количестве воды до готовности. Слить половину воды, добавить по-

рошок бодяка и порошок базилика, всё размять толкушкой до состояния пюре.

Подавать горячим, перед подачей украсить кружочками маринованных огурцов. Такое пюре можно подавать с тушёной или жареной рыбой.

На 200 г картофеля 100 г мускатной тыквы, 1 ч ложка порошка бодяка, 1 ч ложка порошка базилика, соль по вкусу.

БОРОДАВНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ ***(LAPSANA COMMUNIS)***

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.

Рецепты с бородавником

Салат с листьями бородавника. Молодые листья и зелёный лук нарезать, посолить и перемешать с измельченными вареными яйцами. Заправить сметаной и посыпать укропом.

На 300 г молодых листьев бородавника 200 г зелёного лука, 4 яйца, 80 г сметаны, укроп, соль по вкусу.

Суп из бородавника. Листья бородавника мелко нарезать, сложить в сковороду с высокими стенками или небольшую кастрюлю, залить водой, чтобы её было на палец больше зелени, заправить сливочным маслом и тушить на малом огне около 20 минут.

В основной кастрюле, в кипящую воду всыпать пшено и мелконарезанный картофель. Через 10-15 минут выложить туда тушёные листья бородавника, доварить до готовности крупы. При подаче можно добавить сметану или $\frac{1}{2}$ вареного яйца на порцию.

На 2 стакана измельчённых листьев бородавника 3 картофелины, $\frac{1}{2}$ стакана пшена, 1 л воды, 2 ст ложки сливочного масла, соль по вкусу.

БОРЩЕВИК СИБИРСКИЙ ***(HERACLEUM SIBIRICUM)***

Пищевое использование. В пищу употребляют молодые листья борщевика, стебли и неразвернувшиеся соцветия, так называемые, цветочные почки, а также семена в качестве пряности.

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 в отваренном виде можно есть как шпинат. Из очищенных, мелко нарубленных молодых листовых черешков и листьев делают начинку для пельменей и пирожков. Отваренные черешки едят с уксусом или сухарным 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 цветочные побеги, 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.

Рецепты с борщевиком

Начинка для пирогов. Молодые листья борщевика отварить в соленой воде 5 минут, 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 и перец по вкусу.

Котлеты из листьев борщевика. Молодые листья борщевика мелко нарезать и тушить в масле и молоке до тех пор, пока они не обмякнут. Затем, помешивая подсыпать манную крупу и тушить 10-15 минут на среднем огне. Смесь посолить, хорошо перемешать, остудить, добавить яйца. Если масса получилось жидковатой, добавить муки и хорошенько вымесить. Слепить котлеты, запанировать их в сухарях и изжарить на масле.

На стол подавать с чесночным соусом.

На 240 г борщевика 30 г молока, 15 г масла, 20 г манной крупы, 1 яйцо, 15 г сухарей, 20 г топленого масла для жарен-

ния, чесночный соус и соль по вкусу.

Борщевик с яйцами. Подготовленные листья борщевика бланшировать в кипящей воде 3 минуты, воду слить. Листья 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 с солью и залить в борщевик, всё тщательно перемешать. Запекать в духовке, пока не подрумянится верх.

На 1 кг листьев борщевика 120 г сливочного масла, 2 яйца, 150 г репчатого или зеленого лука, зелень петрушки, соль.

Борщевик тушеный. Молодые листья и черешки борщевика промыть и нашинковать. Картофель начистить и нарезать соломкой.

В глубокую сковороду положить слоями картофель, борщевик. Сверху посыпать тмином, добавить растительное масло, кипящую воду и тушить под крышкой до готовности. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью петрушки и укропа.

На 800 г борщевика 1 кг картофеля, 2 ст ложки растительного масла, немного красного перца, тмин, зелень и соль по вкусу.

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. Перед подачей на стол оладьи полить сметаной и посыпать тертым хреном.

На 500 г листьев борщевика 500 г картофеля, 100 г муки, 2 яйца, сметана, масло, мускатный орех, соль, хрен по вкусу.

Салат с борщевиком. Молодые полуразвернувшиеся листья борщевика промыть, мелко нашинковать и оставить в чистой холодной воде для удаления резкого запаха. Слить воду, посолить, слегка потолочь, положить мелко изрубленное яйцо и залить сметанным соусом.

На 250 г листьев борщевика $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 яйцо, 1 ст ложка уксуса, соль, перец, сахар по вкусу.

БУРАЧНИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ***(ОГУРЕЧНАЯ ТРАВА)*** ***(BORAGO OFFICINALIS)***

Пищевое использование. Бурачник холодостойкое овощное растение, дающее раннюю богатую витаминами зелень. Листья собирают до появления цветочных побегов, молодые растения используют целиком вместо шпината.

В кулинарии огуречную траву используют вместо огурца в крошках, салатах, винегретах, супах, щах, как начинку в пирогах. Корни используют для отдушки пива, вин, настоек, столового уксуса.

Рецепты с огуречной травой

Салат с огуречной травой. Огуречная трава, укроп, петрушка, зеленый лук в произвольном количестве, сметана и соль по вкусу.

Салат из огуречной травы и хрена. Огуречную траву измельчить, смешать с ломтиками вареного картофеля, добавить хрен, посолить, поперчить, сверху полить растительным маслом и соусом.

На 250 г листьев огуречной травы 120 г варёного картофеля, 40 г тёртого хрена, 80 г сметаны, перец молотый чёрный, соль по вкусу.

Салат из огуречной травы с сельдереем и луком. Промытую зелень порубить, посолить и поперчить, сверху положить ломтики вареного яйца, залить сметаной.

На 200 г листьев огуречной травы 120 г сельдерея, 120 г зелёного лука, 80 г сметаны, 4 яйца, соль, перец по вкусу.

Салат из огуречной травы и сладкого перца. Вымытую огуречную траву порубить, соединить с ломтиками консервированного перца, добавить капусту и заправить маслом.

На 200 г листьев огуречной травы 200 г консервированного перца, 200 г квашеной капусты, 30 г растительного масла, соль по вкусу.

Суп с огуречной травой. В кипящую воду положить картофель, зелёный горошек, морковь, крапиву, зелёный лук, варить до готовности. Снять с огня, добавить мелко нарезанную огуречную траву. Подавать со сметаной.

БУТЕНЬ КЛУБНЕНОСНЫЙ ***(CHAEROPHYLLUM BULBOSUM)***

Пищевое использование. Корнеплоды буненя 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, варёном и жареном виде. Молодые 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 солёной воде они используются как шпинат. Впрок их солят как капусту.

Рецепты с Бутенем

Салат из листьев буненя. Молодые листья и стебли очищенные от кожицы ошпарить крутым кипятком, подержать в нём три минуты, отцедить и мелко нарубить. Заправить сметаной с тёртым редисом.

Винегрет овощной с бутенем. Отварить до готовности свеклу, морковь и картофель. Очистить и нарезать кубиками. Добавить нашинкованный репчатый лук и свежие огур-

цы. Все перемешать, посолить поперчить, добавить мелко нарезанную зелень бутеня и полить сметаной с тёртым редисом.

На 50 г молодых побегов бутеня, 100 г картофеля, по 40 г моркови и свеклы, репчатый лук и свежие огурцы, 100 г заправки из редиса, соль по вкусу.

Маринование бутеня клубненосного. Молодую зелень бутеня перебрать, промыть, нарезать кусочками длиной 2-4 см, плотно уложить в прокалённые стеклянные банки и залить горячим раствором соли и уксуса. Банки накрыть крышками и пастеризовать в кипящей воде: полулитровые – 15 минут, литровые – 20 минут

На 1 л раствора 40 г соли, 20 г уксуса.

Борщ с бутенем клубненосным. В кипящую воду положить нашинкованную свежую капусту. Свёклу нарезать соломкой, потушить. Морковь, репчатый лук, петрушку, очищенные стебли бутеня пассировать в масле с томатным соусом. Всё 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 бутеня 120 г свёклы, 100 г белокочанной капусты, по 80 г моркови и лука, 20 г петрушки, 60 г томатной пасты, 20 г растительного масла, 30 г столового уксуса, 10 г сахара, 40 г сметаны, 800 мл воды, соль и перец по вкусу.

ВАЛЕРИАНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ ***(VALERIANA OFFICINALIS)***

Пищевое использование. Сухие корневища и корни используют как пряно-вкусовую приправу, в качестве ароматизатора чайных смесей, квасов, при производстве эссенций, настоек, ликеров.

Листья валерианы используют в салатах и десертах, в соусах, в гарнирах к рыбным блюдам, как пряность к мясным блюдам и при мариновании мяса.

Для пищевых целей её рекомендуется выращивать в огородах и садах.

Рецепты с валерианой

Салат с листьями валерианы. Листья салата-латука, рукколы и валерианы промыть, обсушить, мелко порезать и сложить в салатник. Добавить кедровые орешки и моцареллу. Заправить заправкой из оливкового масла, бальзамического уксуса и мёда. Всё тщательно перемешать.

На 2 горсти измельчённых листьев валерианы одна треть пучка листьев салата, ½ пучка рукколы, 2 ст ложки кедровых орехов, 100 гр моцареллы. Соль по вкусу.

Заправка. Масло оливковое 3 ст ложки, бальзамический уксус 2 ст ложки, мёд 1 ч ложка.

Салат с валерианой, помидорами и сыром. Листья валерианы вымыть и просушить. Измельчить, но некрупными частями. Помидоры черри разрезать на четвертинки. Сыр нарезать тонкими ломтиками. Смешать ингредиенты, заправить салат маслом и солью, посыпать горстью кедровых орешков.

На 50 г листьев валерианы 200 г помидоров черри, 100 г любого твердого сыра, немного кедровых орешков, оливковое масло и соль по вкусу.

ГОРЕЦ ЗМЕИНЫЙ ***(POLYGONUM BISTORTA)***

Пищевое использование. Корневища содержат до 25% дубильных веществ, галловую кислоту, до 26% крахмала, оксалат кальция, витамин С, каротин.

Листья и молодые побеги съедобны в сыром, вареном, сушеном и квашеном виде. Хорошо вымоченное, высушенное и размолотое корневище добавляют в муку, которая идет на выпечку хлеба. В сыром виде его кладут в супы как приправу. Хороший медонос.

Рецепты с горцем змеиным

Квашеные листья вымыть, обсушить, уложить в банки, переложить зеленью укропа и петрушки, листьями смородины, хрена. Залить водой, посолить из расчёта 1 ст ложку соли на 1,5 л воды, положить 2-3 дольки очищенного чеснока. Через 2-3 недели квашеные побеги можно употреблять.

ГОРЕЦ ПТИЧИЙ (СПОРЫШ) **(POLYGONUM AVICULARE)**

Пищевое использование. В горце птичьем витамина С в три раза больше, чем в лимонах. Есть в нем витамины Е и К и провитамины А, много белка, сахара, минеральных солей. Обнаружены такие полезные микроэлементы, 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 их сушат, растирают в порошок и добавляют к муке при выпечке оладий, блинов, пышек и коврижек. Сухие растения употребляют в чайных смесях и для начинки пельменей. При изготовлении пельменей, сушеные растения обдают кипятком, смешивают с натертым сыром и мясом.

Рецепты со Спорышем

Икра из спорыша. Промытую зелень спорыша и морковь варить до полуготовности, пропустить через мясорубку, добавить пассированный лук, протушить, охладить и заправить растительным маслом, уксусом и горчицей.

На 400 г спорыша 140 г моркови, 20 г укропа, 40 г репчатого лука, 60 г уксуса, 20 г растительного масла, 5 г готовой горчицы, соль по вкусу.

Салат из спорыша. Спорыш и зеленый лук нарезать, посолить и перемешать с измельченными вареными яйцами. Заправить сметаной и посыпать укропом.

На 200 г молодых листьев спорыша 200 г зеленого лука, 4 яйца, 80 г сметаны, укроп, соль по вкусу.

Суп из спорыша с картофелем. Картофель нарезать брусочками и варить в подсоленной воде 15-20 минут, добавив измельченную зелень спорыша, поджаренный лук и морковь.

На 100 г зелени спорыша 100 г картофеля, 30 г моркови, 5 г репчатого лука, 5 г масла, 350 мл бульона или воды, специи и соль по вкусу.

Пюре из спорыша и крапивы. Промытые листья спорыша и крапивы взять в равном количестве, измельчить на мясорубке и посолить по вкусу. Использовать для заправки супов по 2 ст ложки на порцию, в качестве приправ ко вторым мясным и рыбным блюдам, а также при приготовлении салатов по 1-2 ст ложки на порцию.

Пюре из спорыша и чеснока. Зелень спорыша и чеснок

измельчить на мясорубке, посолить, перемешать, добавить перец и заправить уксусом.

На 200 г зелени спорыша 50 г чеснока, соль, перец и уксус по вкусу.

Пюре из спорыша и чеснока можно использовать как отличную приправу и гарнир к жареной и тушеной свинине, жареной рыбе и рыбным котлетам, как острую закуску и материал для приготовления бутербродов.

Пюре из спорыша, хорошая начинка для пирожков.

ГОРЧИЦА ПОЛЕВАЯ **(*SINAPIS ARVENSIS*)**

Пищевое использование. Молодые побеги и листья горчицы полевой съедобны, по вкусу они напоминают редис. Молодые листья горчицы добавляют в салаты, ими заправляют супы и борщи.

Рецепты с горчицей полевой

Салат из горчицы полевой. Молодые листья вымыть, мелко нарубить, перемешать с измельчённым зелёным луком, зеленью укропа и петрушки, посолить, потолочь толкушкой, заправить растительным маслом и всё тщательно перемешать.

На 100 г листьев горчицы зелёный лук, зелень укропа и петрушки, 1 ст ложка растительного масла, соль по вкусу.

Пюре из соцветий горчицы полевой. Соцветия горчицы ошпарить кипятком, мелко нарезать, смешать с натёртой морковью и измельчённым зелёным луком, посолить и тушить на растительном масле, перемешивая до пюреобразного состояния.

Используют как гарнир к мясным и рыбным блюдам.

На 200 г соцветий горчицы 1 морковь, зелёный лук, 2 ст ложки растительного масла, соль по вкусу.

Отварные соцветия и листья горчицы полевой. Соцветия и листья горчицы вымыть, отварить в подсоленной воде и подавать со сметаной или сливочным маслом.

ГРАВИЛАТ ГОРОДСКОЙ (GEUM URBANUM) И ГРАВИЛАТ РЕЧНОЙ (GEUM RIVALE)

Пищевое использование. Надземная часть гравилатов богата витамином С и каротином. Молодую зелень гравилата используют для приготовления салатов, супов, пюре и т.п. Корни гравилатов содержат дубильные вещества, крахмал, эфирные масла и смолы. Эфирные масла придают им запах гвоздики.

Корни гравилатов в виде порошка или настойки применяют в качестве пряности и приправы к овощным и другим блюдам, а также как заменитель корицы и гвоздики при выпечке тортов и других изделий. Сушеные корни можно использовать при консервировании.

Рецепты с гравилатом

Салат из гравилата. Листья и стебли гравилата тщательно промыть, бланшировать 5 минут, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Мелко нарезать вместе с зеленым луком, добавить рубленое яйцо, заправить сметаной и солью по вкусу. Подавать со свежей зеленью укропа и петрушки.

На 50 г молодых листьев и стеблей гравилата 50 г зеленого лука, 1 вареное яйцо, 25 г сметаны, майонеза или растительного масла, 1 ст ложка рубленой зелени укропа и петрушки.

Салат овощной с гравилатом. Огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками, добавить бланшированный и измельченный гравилат, зеленый лук, перемешать, посолить по вкусу и заправить сметаной. Салат посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки, украсить ломтиками вареного яйца.

На 40 г листьев гравилата по 60 г свежих помидоров и огурцов, 30 г зеленого лука, 1 вареное яйцо, 25 г сметаны, пучок зелени укропа и петрушки, соль по вкусу.

Холодник с гравилатом. В подсоленной воде отварить измельченные щавель, зелень гравилата, добавить кусочки измельченной маринованной свеклы и немного маринада, все довести до кипения, затем охладить.

Зеленый рубленый лук растереть с желтком и солью, поместить в холодник вместе с рубленным белком, огурцом, добавить туда кефир, соль и сахар по вкусу, перемешать и поставить на холод. Подавать со сметаной и свежей зеленью укропа и петрушки.

На 40 г зелени гравилата 40 г щавеля, 100 г маринованной свеклы, 25 г зеленого лука, 1 вареное яйцо, 150 г свежего огурца, 200 мл кефира, 25 г сметаны, пучок зелени укропа и

петрушки, соль и сахар по вкусу.

Суп из листьев гравилата речного. На мясном бульоне сварить нарезанные соломкой картофель, морковь, лук, в конце варки добавить нарезанные листья гравилата, довести до готовности. Суп заправить сливками, подавать с зеленью укропа.

На 60 г листьев гравилата 30 г картофеля, 20 г моркови, 15 г лука, 5 г укропа, 30 г сливок, соль по вкусу.

Биточки с гравилатом. В мясной фарш добавить измельченные лук и зелень гравилата, взбитое яйцо, соль и перец по вкусу, все хорошо перемешать и взбить массу. Сформировать биточки, запанировать в муке и обжарить в растительном масле.

На 400 г мясного фарша 150 г зелени гравилата, 50 г мелко нарезанного репчатого лука, 1 сырое яйцо, соль и перец по вкусу, растительное масло для жарки, мука для панировки.

Рыба, тушенная с гравилатом. Филе рыбы нарезать на порции, приправить солью и молотым перцем, запанировать в муке и обжарить с двух сторон. Рыбу выложить в сотейник или глубокую сковороду, посыпать измельченной зеленью гравилата, залить белым соусом и тушить до готовности.

Для приготовления белого соуса слегка обжарить муку, развести бульоном и проварить на слабом огне 5 минут,

непрерывно помешивая. В слегка охлажденный соус добавить сливочное масло, соль и лимонную кислоту, а также растертый с небольшим количеством соуса вареный желток, и все тщательно перемешать.

На 250 г филе рыбы 50 г зелени гравилата, 75 г растительного масла, мука для панировки, соль и перец по вкусу, 150 г белого соуса.

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

Кисель яблочный с гравилатом. Корневище гравилата варить в 1 л воды в течение 10 минут и процедить. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать на тонкие дольки. В отвар добавить яблоки, сахар и варить еще пять минут. Разведенный в холодном отваре крахмал влить в отвар и довести до кипения, затем разлить по чашкам.

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.