

# Дикорастущие специи



16+

Бородин Е.В.



Евгений Бородин

**Дикорастущие специи**

«Автор»

2022

**Бородин Е. В.**

Дикорастущие специи / Е. В. Бородин — «Автор», 2022

В этой книге вашему вниманию представлены дикорастущие растения, которые могут использоваться в качестве различных специй. Эти растения можно встретить на территории Европейской части Российской Федерации. Подберите рецепты для себя и вы сможете не только разнообразить собственное меню, но и удивить своих гостей. Более того, творчески подойдя к рецептам, внося в них коррективы исходя из собственных предпочтений, вы сможете создавать свои собственные уникальные рецепты. Еда должна быть не только здоровой, но и вкусной, а трапеза должна приносить позитивные эмоции, собственно говоря, как и приготовление ее. Так же в книге содержатся рецепты простых соусов, с помощью которых можно обойтись без майонеза и кетчупа, а так же ароматных уксусов и масел. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Бородин Е. В., 2022

© Автор, 2022

## Содержание

Пряности из дикорастущих растений	6
Смородиновые листья	6
Соус из красной смородины к мясу	7
Листья дуба	8
Листья донника желтого.	9
Ягоды можжевельника.	10
Пастушья сумка (семена)	11
Сныть обыкновенная	12
Листья мяты	13
Календула	14
Лебеда и листья моркови	15
Лопух	16
Гравилат городской	17
Аир болотный	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

## **Евгений Бородин**

### **Дикорастущие специи**

Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста. Далеко не лишней будет аллергическая проба – каплю сока растения или приготовленной по рецепту специй, а так же масла, а так же уксуса нанести на локтевой сгиб и подождать около получаса. Наличие реакции означает необходимость посетить аллерголога. Эта книга состоит из трех частей. Первая рассказывает о специях, которые можно изготовить из вполне доступных дикорастущих растений Центральной России. Вторая – соусы, которыми можно заменить майонез и кетчуп. Третья часть содержит общее описание приемов изготовления уксусов из общераспространенных специй. Третья часть посвящена ароматным маслам.

## **Пряности из дикорастущих растений**

### **Смородиновые листья**

Вполне возможно, что для многих будет открытием тот факт, что смородина встречается в диком виде на территории европейской части РФ. Используются в соленьях, маринадах и чаях. Пример рецепта: Ингредиенты – огурцы – 1,5 кг соль – 3 ст.л., вода родниковая – 1,5 л листья черной смородины – 3 шт листья хрена – 3 шт листья вишни —5 шт листья дуба – 3 шт укроп. Приготовление: На дно банки кладем укроп, листья смородины, вишни, хрена. Укладываем огурцы в банку. Кладем 3 ст. лож соли. Заливаем водой. Сверху кладем листья дуба. Закрываем капроновой крышкой. Кроме того, смородиновый лист используется при солении груздей, его так же можно добавлять в чай. Так же используется для приготовления настоек иногда вместе с почками смородины и веточками.

## **Соус из красной смородины к мясу**

Компоненты: Смородина красная – 500 г, Сахар – 250 г, Уксус 9% – 50 мл, Гвоздика молотая – 0,5 ч. Ложки, Перец душистый молотый – 0,25 ч. Ложки, Перец чёрный молотый – 0,25 ч. Ложки, Корица молотая – 0,25 ч. Ложки, Соль – 0,25-0,5 ч. ложки (по вкусу) Наливаем в небольшую глубокую кастрюльку воду и доводим до кипения. Размещаем на кастрюле решётку и устанавливаем на решётке чистую баночку горлышком вниз. Дожидаемся, пока внутри банки не начнут образовываться и стекать большие капли. Стерилизуем банку примерно 10-15 минут. Крышку стерилизуем в кипящей воде 10-15 минут. Красную смородину промываем, обрываем ягоды с веточек. Измельчаем при помощи блендера или растираем толкушкой в пюре. Для варки соуса берём посуду, которая не окисляется и равномерно распределяет температуру. Вливаем в неё полученный смородиновый сок, добавляем сахар и ставим на огонь. Помешивая, нагреваем массу, чтобы растворился сахар, но не кипятим. Добавляем соль, корицу, гвоздику, чёрный перец, душистый перец и перемешиваем. Доводим до кипения, уменьшаем огонь, накрываем крышкой и готовим соус в течение 30 минут. За это время соус несколько раз перемешиваем. В конце вливаем уксус и отключаем огонь. Горячий соус аккуратно вливаем в стерилизованную банку. Герметично закатываем банку стерилизованной крышкой. Закатанную банку переворачиваем вверх дном, накрываем одеялом и оставляем так до полного остывания. Хранить консервацию необходимо в прохладном тёмном месте.

## **Листья дуба**

Они упоминались в рецепте выше. Кроме того, листья дуба используются при посоле сыроежек и свинушек. Придают крепость огурцам, грибам и помидорам, благодаря им появляется хруст, которые очень многие любят. Вот пример. СОСТАВ: Свинушки (толстые) 1 кг, Чеснок 20 гр, Укроп 20 гр, Листья смородины 5 шт. Листья дуба 5 шт



## **Листья донника желтого.**

Для приготовления приправы из донника собранные листья и соцветия необходимо тщательно высушить и измельчить в кофемолке. Эту ароматную пряность можно добавлять в горячие блюда, соусы и закуски. При добавлении приправы из донника в супы вкус первого блюда становится очень похож на куриный. Ароматные сушеные листья являются отличной приправой для салата, супа и даже компота. Использовать нужно именно сухие листочки, так как свежие листья запаха лишены. На Кавказе молодые корни используют в пищу сырыми или отваренными, а листья как кулинарную пряность. Свежие листья хороши в салатах и холодных блюдах. Молодые корни донника употребляют отваренными или сырыми, зеленью донника на Кавказе запаривают кувшины для сохранения молока от скисания. Осенью для употребления в пищу собирают молодые корешки растения первого года, а потом отваривают и жарят. В Молдавии донник запаривают в бочках для соления помидоров и огурцов. Неординарный приятный вкус приобретает капуста, при квашении которой был добавлен измельченный в порошок высушенный донник. Используется большое количество донника для изготовления зеленого сыра, Донник помогает сыру приобрести свой цвет и аромат. Эта традиция прописана ещё в старинных кулинарных книгах. Листья применяют в качестве ароматизатора в молочной, мясной, рыбной, табачной промышленности и производстве безалкогольных напитков. Кроме того, донник принято добавлять в чай, а также применять в процессе приготовления пива, различных настоек и горькой водки. В ликероводочном производстве его употребляют как фиксатор запахов.

## **Ягоды можжевельника.**

Ягоды можжевельника – любимая пряность охотников. Придает дичи и мясу слабый смолистый привкус. Перед использованием ягоды лучше раздавить. Можно добавлять ягоды можжевельника и в супы и прохладительные напитки. Ягоды можжевельника сушат, размалывают в порошок и используют для ароматизации супов, мясных и рыбных блюд, подлив, соусов. Ниже приводятся рецепты:

### **СОУС К МЯСУ ИЗ БРУСНИКИ С МОЖЖЕВЕЛОВЫМИ ЯГОДАМИ**

**СОСТАВ** Брусника 200 гр, Сахар 2 стол.л. Бальзамический уксус 25 мл, Хмели-сунели 0.5 чайн.л. Гвоздика 2 шт. Можжевеловые ягоды 2 шт. Перец чили (свежий) 1 шт Смесь перцев молотых по вкусу. Соль по вкусу. **ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** Бруснику необходимо тщательно перебрать, удалив сор и листики, хорошо помыть, подсушить при помощи полотенца. Когда все сделано, пересыпьте ягоды в кастрюльку, засыпьте сахаром. С помощью ложки слегка примните бруснику. Теперь кастрюльку с брусникой поставьте на плиту и на слабом огне варите будущий соус в течение 10 минут. Если вы хотите, чтобы соус был без брусничных шкурок, нежной и однородной консистенции, то по истечении 10 минут снимите кастрюльку с огня, подождите пока ее содержимое немного остынет и перетрите через сито. А потом снова поставьте будущий соус на огонь. Лично я предпочитаю, чтобы в соусе проглядывались бруснички, потому этот этап пропускаю. Теперь в будущий соус пора добавлять специи и уксус. Положите в ягодную массу хмели-сунели, гвоздику, можжевеловые ягоды, смесь молотых перцев, соль, мелко порубленный перчик чили. Влейте бальзамический уксус. Хорошо все перемешайте. Варите содержимое кастрюльки на медленном огне, пока будущий соус не станет густым как кисель. Не забывайте помешивать. Затем готовый брусничный соус разлейте в маленькие стерилизованные баночки, герметично закройте крышками. Дайте соусу остыть в тепле, после его лучше хранить в прохладном месте.

## **Пастушья сумка (семена)**

Семена пастушья сумки сушат и размалывают в кофемолке в порошок, который заменяет горчицу к мясу и рыбе. Пастушья сумка (листья). Подготовленные листья пастушья сумки высушивают и измельчают в порошок. Смешивают с порошком из семян пастушья сумки и душистым перцем. Добавляют в салаты, соусы, подливы, первые и вторые блюда.

## **Сныть обыкновенная**

Подготовленные листья сныти сушат, измельчают в порошок, смешивают в пропорции 5:1 с красным молотым перцем. Используют для заправки первых и вторых блюд и соусов.

Сныть и тмин. Порошок из сушеных листьев сныти и измельчённый тмин тщательно перемешать в равных долях, насыпать в стеклянную банку и плотно её закрыть. Заправку добавлять в суп по вкусу за 5 минут до готовности.



## Листья мяты

Мята (листья) 5 шт. Листья вишни 2 шт. Листья клубники (или земляники) 2 шт. Листья ежевики 2 шт. Соль 50 гр, Перец горошком 5 шт. Гвоздика 5 шт. Вода (подсолённая). Используется для вымачивания и отваривания грибов.

### Чесочно-мятный соус к мясу

Это блюдо не подвергается термообработке, поэтому обеспечит вас витаминами, необходимыми организму после длинной зимы. Приготовление потребует совсем немного усилий, но я советую вам не заготавливать его в промышленных масштабах, лучше сделать свежую порцию из сочных трав. Состав: листовая мята – 20 г зелень кинзы – 10 г шпинат – 10 г свежесжатый сок апельсина – 20 г оливковое масло – 20 г чеснок – по желанию 1 крупный зубчик. соль по вкусу вода – 70 мл. Приготовление: Соединим все ингредиенты. Можно зелень кинзы заменить свежим зеленым базиликом или петрушкой. Взбить с помощью погружного блендера. Отправим в соусник, разбавим кипячённой холодной водой. Идеально подходит такой мятный соус к баранине, запечённой рыбе, куриной грудке.

### Соус ткемали

Составляющие: 1,5 кг. любых слив, 4 зубчика чеснока, 4 ст.л. рубленого укропа, 3 ст.л. рубленой мяты 0,5 ч.л. смеси перцев, 1 ч.л. тмина, 1 ч.л. кориандра, 1 ч.л. соли, 1,5 ст.л. сахара

Приготовление: сливы освободить от косточек, залить 1 стаканом воды, довести до кипения, варить 10-15 минут, пока со слив не начнет отделяться кожица, затем протереть через сито. Полученное сливовое пюре перелить в чашу мультиварки, довести до кипения, добавить соль и сахар, варить 10-15 минут. Добавить оставшиеся ингредиенты, варить еще около 15-20 минут. Готовый соус разлить по баночкам, закупорить, остудить. Хранить в прохладном темном месте. Подавать к мясу, птице, рыбе.

### Сыр с мятой и петрушкой

Твердый сыр несколько раз пропускаю через мясорубку и кладу в контейнер, который ставлю в морозильник буквально минут на десять или пятнадцать. Достая тертый сыр и перемешиваю в блендере с молотой петрушкой и мятой. Вновь – в контейнер и в холодильник, но на сей раз не в морозилку, часика на полтора, после чего можно есть. Утром, когда еще не совсем проснулся, так приятно запивать ароматным бразильским кофе бутерброд с грузинским мятным сыром. Когда уже совсем просыпаюсь, понимаю – лучшей утренней еды даже представить себе трудно, не говоря уже о том, чтобы по-быстрому приготовить с вечера. К праздничному столу грузинский мятный сыр обычно подают украшенным мелкими сухариками и зеленым виноградом без косточек в качестве закуски к коньячку.

## **Календула**

Цветочные корзинки календулы высушить в проветриваемом помещении, досушить в духовке при открытой дверце. Высушенные цветки измельчить, протирая в тканевом мешочке, просеять и использовать для заправки супов по 1 чайной ложке на порцию супа.

## **Лебеда и листья моркови**

Листья лебеды и ботву моркови высушивают, а затем вместе измельчают в порошок. Добавляют в первые и вторые блюда, различные подливы и соусы.

## **Лопух**

Листья лопуха, укроп и щавель, взятые в пропорции 10:1:3, пропустить через мясорубку, добавить соль и перец, перемешать, сложить в стеклянную банку и хранить в холодильнике. Использовать для приготовления супов, салатов, как приправу к мясным, рыбным и крупяным блюдам.



## **Гравилат городской**

Гравилат городской – распространен почти повсеместно в сырых местах. Высушенные корни запахом напоминают и гвоздику и корицу. Добавляется в кондитерские изделия, напитки, используется для добавок в блюда из картофеля, рыбы, мяса, овощей. Листья гравилата используются вместо капусты для приготовления голубцов. Также из листьев делают салат.

### **Рецепт салата из гравилата**

Пучок зеленого лука, такой же пучок листьев гравилата измельчаются и перемешиваются, добавляется яйцо, сметана или растительное масло. Соль, специи по вкусу.

## Аир болотный

Обычное водное растение нашей страны. Высушенные корневища имеют пряно-горьковатый вкус и ароматический запах. Используется для приготовления различных напитков и цукатов.

Салат из аира болотного

Взять внутренние молодые листья. Нарезать полосками. Добавить лук. Посолить. Добавить сметану

Блины из листьев аира

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

Компот из аира с яблоками

Сварить яблоки. Добавить корни аира. Довести до кипения. Снять с огня. Дать настояться полчаса. Добавить сахар. Довести до кипения. Снять с огня. Охладить. Корни из компота удалить.

Варенье из аира болотного

Сухие корни аира добавить в кипящий негустой сахарный сироп. Варить 5-10 минут. Затем добавить 3 стакана нарезанных яблок или сливы, алычи, айвы. Варить до готовности.

Засахаренные корни аира болотного

В густой сахарный сироп добавить свежие корни. Варить около 10 минут. Корни извлечь из сиропа. Разложить для высушивания на чистую доску. Когда сироп на корнях застынет, уложить их в посуду для хранения.

Квас с аиром

В хлебный квас добавить настой аира. Настой : 20 грамм корневищ аира, залить литром кипятка. Кипятить 5 минут. Дать настояться в течении суток.

Сухое варенье из аира (старинный рецепт)

Корневища аира, вымыть и сразу залить их холодной водой. Вымачивать трое суток, каждый день меняя воду. Затем, очистить корневища. И снова опустить в воду на ночь. Затем, дважды вскипятить, дважды меняя воду, в большой емкости чтобы удалить из них горечь. Как только корень прокипит первый раз бросить его в холодную воду. Вскипятив во второй раз бросить его и оставить в холодной воде на сутки, несколько раз меняя воду за этот период. Затем, нарезать аир кусочками. Залить водой и менять ее до тех пор, пока она не перестанет горчить. После этого, разложить аир на материи и накрыть сверху другой. Провести, прижимая, скалкой (толстой, круглой веткой) так, чтобы вышла вся остаточная влага. На 400 г аира приготовить 800 г сахара и 1 стакан воды. Вскипятить сироп. Остудить. Всыпать в него аир. Варить на слабом огне, перемешивая и часто снимая с огня так, чтобы не подгорело. Когда сироп загустеет так, что начнет застывать на ложке, аир выложить на блюдо. Посыпать сахаром. Дать окончательно подсохнуть. Для ускорения, можно блюдо подержать над огнем. Сложить в ёмкость для хранения.

## **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.