

НАТАЛЬЯ ДОРОНИНА

Ароматы загородной жизни

ПРЯНО-ВКУСОВЫЕ ТРАВЫ
ДЛЯ ВАШЕГО САДА И ОГОРОДА



Наталья Доронина
Ароматы загородной жизни.
Пряно-вкусовые травы
для вашего сада и огорода

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63470467
ISBN 9785005188571

Аннотация

Книга о пряно-вкусовых растениях для сада и огорода основана на многолетнем опыте выращивания этих культур и использования в кулинарии и поддержании здоровья. В ней даны рекомендации по агротехнике, подбору сортов, использованию в кулинарии и даже в украшении собственного сада. Помимо популярных и широко известных пряных трав в книге вы найдете сведения о редких культурах, способных заменить на кухне дорогие специи.

Содержание

Анис	10
Базилик	15
Бедренец	21
Душица	25
Змееголовник	30
Иссоп	34
Кануфер	38
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Ароматы загородной жизни Пряно-вкусовые травы для вашего сада и огорода

Наталья Доронина

© Наталья Доронина, 2020

ISBN 978-5-0051-8857-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Перед тем как приготовить обед или ужин, владелица загородного дома с корзинкой в руке идет за добычей в сад, на свои грядки. В корзинку отправляются зелень укропа и петрушки, фиолетовые листочки базилика и пронзительно ароматные веточки мяты, хрустящие кочаны салата, одуряюще пахнущие свежестью огурчики...

Вы тоже замечали, что на дачной кухне царят совсем другие ароматы, чем в городе, даже если вы каждое воскресенье привозите припасы со своего огорода? Секрет в том, что большинство растений из группы пряно-вкусовых быстро теряют не только свои эфирные масла, отвечающие за специ-

фический аромат, но и частично витамины и микроэлементы. А ведь эти растения не просто делают привлекательными блюда и напитки, но и часто помогают человеку справиться с некоторыми заболеваниями, в первую очередь благодаря своим эфирным маслам.

Основное предназначение пряно-вкусовых трав – помочь переварить то или иное блюдо, облегчить усвоение таких продуктов, как мясо, бобовые и грибы. Кроме того, аромат, вкусовые качества и внешний вид многих трав способствуют возбуждению аппетита, а содержащиеся в них полезные вещества находятся в легкоусвояемой форме. Однако не всякая пряная трава подходит к любому блюду, да и меру нужно соблюдать.

Опытные диетологи рекомендуют добавлять немного полыни в жирные блюда из баранины, гуся или свинины, особенно при нарушениях функций желчного пузыря. Чтобы не было вздутия живота в блюда из кислой капусты, фасоли и гороха добавляют тмин. В жаркие дни и при высокой температуре тела рекомендуют добавлять в напитки листочки Melissa, монарды или мяты.

В принципе все пряно-вкусовые травы сегодня можно купить как в свежем, так и сушеном виде. Но проще и полезнее вырастить их в своем саду. Для этого даже не обязательно отводить грядку: большинство трав могут украсить самый роскошный цветник, горшок на террасе или подоконнике.

Летом пряно-вкусовые растения используют прямо

с грядки, на зиму их можно засушить, заморозить, какие-то добавить в соленья-варенья. А что-то на зиму можно посадить в горшочки и тогда на кухне у вас всегда под рукой будет чудесная приправа, а в воздухе будут «порхать» приятные ароматы.

Самая полезная приправа – свежая зелень. Она не только придает особую пикантность супам, овощным блюдам, мясу, рыбе, мягкому сыру или напиткам, но и очень полезна для здоровья. Кроме ставших уже традиционными базилика, петрушки, сельдерея, эстрагона, укропа, мяты и мелиссы, в наших садах хорошо растут такие однолетние культуры, как анис, змееголовник, бораго, кервель, кориандр, перилла, нигелла, фенхель и тмин.

Настоящим украшением любого цветника из многолетних растений станут душица, иссоп, лаванда, любисток, лобelia анисовый, миррис душистая, монарда, тысячелистник обыкновенный, бедренец камнеломковый, черноголовник, котовник, тимьян, полынь Божье дерево, эстрагон. Они долгожители, растут на одном месте от 3 до 10 лет.

В большинстве случаев пряно-вкусовые травы неприхотливы в выращивании, требуют лишь рыхлых плодородных почв, полива в засуху, да освобождения от сорняков в молодом возрасте. Взрослые растения, особенно многолетние, разрастаясь, сами подавляют сорную растительность и становятся менее зависимыми от поливов. Исключения составляют базилик и перилла, которые для раннего потребления

сеют на рассаду в апреле, а корневой и черешковый сельдерей еще раньше – в марте, чтобы получить качественный продукт.

В горшечной культуре прекрасно растут многие пряно-вкусовые травы не только летом, но и зимой. А розмарин в большинстве регионов нашей страны можно выращивать только горшечным способом, чтобы растение можно было переносить на зиму в домашние условия.



О том, насколько разнообразно применение пряно-вкусовых трав, можно судить на примере иссопа. С его помощью можно приготовить и вкусное пюре из чечевицы, и тонизи-

рующий чай. А еще он отлично снимает воспаление и усталость глаз. Великолепен иссоп в цветочных бордюрах, рокарии, альпинарии, у подпорных стенок. А пчеловоды сажают его вблизи ульев, так как замечено, что пчелы не кусают тех, кто натер руки листьями иссопа.

Такие примеры широкого использования трав можно привести практически по всем пряно-вкусовым растениям, культивируемым в средней полосе России.

Читайте также мои книги:

Рассада со знаком качества. Все, что проверено личным опытом

Календарь работ в саду и огороде. Дачникам выходного дня

Семейный сад. часть 1

Целебные силы комнатных растений

Вяленые фрукты, ягоды и овощи. Проверено личным

Анис



Знаменитые капли датского короля не что иное, как анисовое лекарство. Чтобы приготовить аnisовые капли вовсе не обязательно ехать в заморские страны. Анис прекрасно растет в средней полосе России, украшая огородные грядки, цветники в стиле naturele, праздничный и будничньй стол рачительных хозяек и пополняя запасы лекарственного сырья сторонников народной медицины.

Портрет

Анис (*Pimpinella anisum*) – однолетнее травянистое растение из семейства сельдерейных высотой не более 50—60 см. Стебли ветвятся только в верхней части, листья ажурные, цветки мелкие, белые, собраны в зонтик из 7—15 лучей. При малейшем растирании любой части растения ощущается интенсивный, освежающий аромат. Наиболее сильный аромат у плодов, которые состоят из полуплодиков с выраженными ребрами. В размолотом виде семена аниса пахнут сладковато-пряно.

За что ценят

В плодах аниса содержится 2—5% эфирного масла, до 20% жирного масла, 17—18% протеинов, восковые вещества, слизь, сахара и ценные минеральные соли. Зелень также богата эфирными маслами, в первую очередь атенолом и анисовым альдегидом, витамином С и минеральными солями.

У аниса не только интенсивный аромат, но ароматно-освежающий вкус. Плоды добавляют в первую очередь в тяжелую пищу. Кроме того, используют при выпечке анисового хлеба, лепешек, для приготовления супов, фруктовых салатов, краснокочанной капусты, яблочного мусса, сливового и грушевого компотов. Анисом ароматизируют водки, ликеры, уксус, маринады. Свежую зелень добавляют в салаты, омлеты и творожные блюда, соусы и приправы для мясных и рыбных блюд. Молодая зелень не подлежит хранению.

Аромат плодов аниса способен «забивать» все другие, поэтому его используют осторожно, опуская в блюдо лишь на 1—2 мин, затем вынимая.

Лекарственным сырьем являются плоды аниса. Их используют как отхаркивающее средство, при болезнях печени, нарушениях пищеварения, метеоризме, спазмах желудка и заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при болезненных менструациях и отдышке. Он также действует как возбуждающее и жаропонижающее средство.

Приятный вкус делает анис популярным у педиатров, которые назначают его детям не только как отхаркивающее средство, но и ветрогонное, смягчительное.

Как в официальной, так и в народной медицине анис считается одним из лучших молокогонных средств.

Кроме того, в народной практике анис успешно используется для борьбы с клопами, вшами, молью и другими вредными насекомыми.

Как правило, анис не вызывает побочных действий, однако в отдельных случаях может быть аллергическая реакция кожи и дыхательных путей.

Как вырастить

Растение светолюбивое, холодостойкое, поэтому семена сеют ранней весной (середина апреля) на глубину 2—3 см в легкую почву с нейтральной или щелочной реакцией. Почву заправляют органикой с осени. Весной в рядки для посева

вносят суперфосфат из расчета 1—2 г на погонный метр.

Семена относятся к туговсхожим, поэтому перед посевом их замачивают на 2—3 часа, затем помещают во влажную хлопковую салфетку и упаковывают в полиэтиленовый пакет. Выдерживают в тепле 2—3 суток, ежедневно промывая в теплой чистой воде. После посева грядку прикатывают и для сохранения влаги укрывают пленкой. Всходы появляются на 10—12 день. Всходы выдерживают заморозки до -6°C.

При выращивании аниса на семена расстояние между растениями должно быть не менее 20 см, а междурядья 60 см. Для получения зелени семена сеют в рядки с междурядьями 10—15 см.

Первое прореживание проводят в стадии 1—2 настоящих листочков. После второго прореживания между растениями оставляют расстояние 15—20 см. В этот период можно подкормить растения раствором «зеленого» удобрения. По мере надобности почву рыхлят и освобождают от сорняков. В течение всей вегетации растения регулярно поливают. Зелень начинают убирать, как только она отрастет на высоту 20 см, а завершают при появлении цветочной стрелки.

Сорта

В продаже можно встретить несколько сортов. *Русский* и *Алексеевский 38* отличаются ранними сроками созревания, более поздние – *Блюз*, *Московский Семко* и *Зонтик*. Рекомендуется для продления сроков потребления зелени

аниса высевать одновременно ранний и поздний сорт.

Про запас

Для кулинарных и лечебных целей собирают анис только с культурных посадок, потому что в диком виде его можно перепутать с ядовитыми растениями. Для заготовки семян растения срывают или срезают при восковой спелости, дозаривают, сушат на воздухе и обмолачивают. Качественное сырье – желтовато-серые плоды с 10-ю ребрышками, ароматные, сладковато-пряные на вкус. Хранят семена в плотно закрытой стеклянной посуде в темном месте.

Большинство растений семейства сельдерейных (зонтичных) страдают от бактериоза, мучнистой росы и ржавчины, кориандрового семяеда, тли и полосатого клопа. Пряно-вкусовые растения лучше не лечить и не опрыскивать от вредителей, а для профилактики перед посевом обрабатывать почву фитоспорином или триходермином, а пораженные растения удалять.

Базилик



У этого растения «говорящее» название, ведь базилик переводится на русский язык, как благоухание, достойное королей. Наши предки в легендах и преданиях отводили ему роль символа бессмертия и супружеского счастья. На рынке южный народ продает пучки базилика под названием рейхан или регани, утверждая, что это самая популярная пряная

трава на Кавказе и в Средней Азии. Но и итальянцы считают базилик самой важной пряностью.

Портрет

У базилика (*Ocimum basilicum*) семейства яснотковых четырехгранный сильноветвистый стебель высотой 30—60 см, листья с зубчатым краем зеленого, зелено-фиолетового или фиолетового цвета. А вот цветки невзрачные – мелкие, розовые, белые или светло-фиолетовые. Семена у базилика мелкие, матово-коричневые или черные. И, конечно же, главная примета – сильный аромат.

Традиционные сорта базилика имеют зеленые или фиолетовые листья с стильным ароматом душистого перца. Однако селекционеры давно уже предложили сорта и гибриды с самыми невероятными ароматами – от гвоздичного до лимонного.

За что ценят

Базилик – ценный источник каротина и рутина. Его листья содержат витамин С, эфирные масла, флаваноиды, дубильные вещества и целый набор микроэлементов. Важно, что при тепловой обработке полезные вещества в основном сохраняются.

Сегодня базилик больше известен как прекрасная приправа, а не лекарственное растение. В кулинарии широко используется как свежая зелень, так и порошок из сухих листьев. Сухая приправа по вкусу и аромату похожа на смесь гвоздики, душистого перца, мяты и лаврового листа, она ис-

пользуется для улучшения вкуса диетических блюд при бессолевой диете. А смесь базилика с розмарином с успехом заменяет в блюдах перец.

Зелень базилика возбуждает аппетит, облегчает пищеварение. Ее перечный вкус хорошо подходит ко многим продуктам, особенно к помидорам, сыру, салатам и макаронным изделиям. Если уж так хочется съесть жирной баранины, то закусите ее зеленью базилика и проблем с пищеварением не будет.

Наши предки считали базилик лекарственным растением. Они использовали его для регулирования пищеварения, при несварении желудка, отравлениях, при приступах тошноты.

Современная фитотерапия и народные целители рекомендуют базилик при ревматических болях, артрите, подагре, мышечных судорогах. Настой и отвар помогают справиться с мигренью, спазмами и болями в желудке, при метеоризме, также они полезны при физическом и умственном утомлении.

Разнообразие ароматов современных сортов базилика позволяют избирательно подходить к лечебным процедурам. Например, для детей лучше заваривать лечебный чай с базиликом сортов Лимонный или Карамельный.

Отмечено, в семьях, где к столу регулярно подают зелень базилика, реже страдают от депрессии и страхов, истерической бессоннице. Базилик помогает сосредоточиться и повышает эффективность умственных процессов. Конечно, для

этого не нужно постоянно жевать листья, можно просто использовать приемы ароматерапии, купив масло базилика.

Базилик является природным репеллентом: горшочек с растением отпугивает мух и комаров не хуже какого-нибудь патентованного средства.

Как вырастить

Современные сорта базилика столь декоративны, что даже ярые противники огорода, захотят вырастить его на клумбе или в цветнике.

Базилик растение теплолюбивое. Для него нужна легкая, плодородная почва, солнечное место. С осени почву заправляют компостом, а весной добавляют древесную золу.

Для получения ранней продукции базилик выращивают рассадным способом, т.е. сеют семена дома или в теплице в горшочки в начале апреля, а высаживают в открытый грунт после того, как минует угроза заморозков. Хорошую всхожесть дают семена, если их только слегка присыпать легкой почвой.

В открытый грунт высаживают после возвратных заморозков, на расстоянии 25—30 см друг на друга, но при большом количестве рассады можно сделать загущенные посадки, чтобы затем прореживать и использовать на зелень или сушку листьев. Для улучшения кущения, а значит и увеличения урожая зелени, проводят 2—3 срезки, при которых оставляют 2—3 пары нижних листьев.

В течение сезона почву регулярно поливают, для сохране-

ния рыхлости и влажности мульчируют перегноем или торфом.

Часть рассады базилика оставляют в теплице, где будут выращивать томаты – известно, что при таком соседстве помидоры становятся более сладкими и ароматными.

Многие сорта базилика прекрасно растут на подоконниках и лоджиях, как в летний период, так и ранней весной и поздней осенью, а у энтузиастов даже зимой, обогащая семейный стол витаминной зеленью и возбуждающими аппетит ароматами.

Базилик отлично черенкуется и дает корни прямо в стаканчике с водой. Так можно укоренить черенки в конце августа для выращивания зелени на подоконнике, так же можно быстро размножить растения при недостатке рассады весной.

Базилик можно выращивать в зимнее время и методом микрозелени.

Сорта

Сегодня много интересных сортов базилика. Это и старые сорта с фиолетовыми листьями и перечным ароматом, и очень урожайный *Шарм*, и великолепный для выращивания в горшках *Василиск* с красивой шаровидной кроной. Для горшков можно купить *Тайскую королеву* с нежными зелеными листьями и красивыми темными соцветиями. А есть еще *Гвоздичный аромат*, *Лимонный*, *Анисовый аромат*, *Карамельный*, чьи названия говорят об особенно-

сти запаха.

Про запас

Срезают базилик на сушку до начала цветения, сырье раскладывают тонким слоем на белую бумагу или натянутую марлю и сушат в темном хорошо проветриваемом помещении. Хранят сушеный базилик в плотно закрытой стеклянной посуде. Очень важно ни на каком этапе не допускать попадания света на сырье. Удобно хранить и использовать сушеный базилик в измельченном виде в баночках с притертыми крышками.

Зелень базилика можно заморозить в формочках для льда, залив кипяченой водой или оливковым маслом.

Бедренец



Взглянув на это растение, кто-то скажет: «Сорняк!». Но истинный гурман распознает в нем изысканную пряность. Ботаническое название – бедренец камнеломковый или бедренец-камнеломка. Увы, пока бедренец чаще встре-

чается на опушках леса, в лугах, чем в огородах. Но были времена в российской истории, когда его подавали к столу царям.

Портрет

Бедренец (*Pimpinella saxifraga*) – это многолетнее растение семейства сельдерейных высотой до 100 см., с красивыми перистыми листьями, собранными в прикорневой розетке. Растение очень декоративно, но неопытный огородник его часто путает с кровохлебкой, если забывает, что у бедренца мелкие белые или розовые цветочки, собранные в довольно крупные зонтичные соцветия. Корень веретеновидный, морщинистый, ветвистый, длиной 20 см.

За что ценят

За корень. В нем содержится до 0,3% эфирного масла, спондин, дубильные вещества, смола, сахар, соли калия и кальция, сапонин, пектины и другие вещества. Он обладает слабым ароматом, терпким, слегка вяжущим и освежающим вкусом.

Чуть-чуть порошка сушеного корня и блюда из вареной и запеченной рыбы, томатов, кольраби, яиц и сыра, картофельные и овощные супы, салаты и соусы приобретают особый привкус.

Аромат бедренца усиливается после добавления нескольких капель лимонного сока. Если в бутылку с уксусом добавить 2—3 хорошо очищенных стебля, то получится крепкий настой пикантного уксуса. Многие хозяйски добавляют

в летние салаты молодые зеленые листья бедренца.

Традиционно в народной медицине корень используют как отхаркивающее и мочегонное средство, для улучшения пищеварения. В последние годы фитотерапия стала широко использовать препараты из бедренца в лечении нарушений обменных процессов, при ревматических и других заболеваниях. Так что в доме не лишним будет флакончик со спиртовой настойкой корня бедренца.

Как вырастить

Это засухо- и морозоустойчивое растение, поэтому в выращивании проблем не бывает. Осенью или весной можно просто посеять семена в рыхлую плодородную почву прямо на грядку. Место лучше выбрать хорошо освещенное, потому что при затенении у растения медленнее нарастает корневище. Семена сеют на глубину 1,5—2 см, присыпая торфом или песком.

В первый год образуется только розетка прикорневых листьев. Если посевы загущенные, то их нужно проредить или отсадить молодые саженцы на новое место на расстоянии 40—50 см друг от друга. Не забывайте хотя бы изредка выпалывать сорняки, рыхлить и поливать почву.

Про запас

Корневище заготавливают весной или поздней осенью, после увядания зеленой части растения. Нежелательно это делать в период цветения. Его хорошо промывают в проточной воде, очищают от мелких корешков, разрезают вдоль

и сушат под навесом, но на открытом воздухе, или в электросушилке.

Хранят сухое сырье в плотных бумажных пакетах. Небольшое количество можно смолоть на кофемолке и хранить в маленьких баночках с притертой крышкой.

Траву заготавливают в период цветения и сушат на открытом воздухе под навесом, хранят в бумажных пакетах.

Душица



Наша душица ничуть не хуже теплолюбивого майорана, не зря в народе ее называют майораном зимним или многолетним. Очень ценится мед, собранный пчелами с плантаций душицы. Высокие декоративные качества позволяют выращивать не только в огороде, но и в цветнике: душица великолепно смотрится в альпинарии, на сухой подпорной стенке.

Портрет

У душицы (*Origanum vulgare*) семейства яснотковых ко-
сое ползучее корневище и красноватый трехгранный сте-
бель до 90 см высоты, способный укореняться при полегании.
Мелкие листья супротивные с маленькими черешками яйце-
видной формы, шершавые на ощупь.

Пурпурные цветки хотя и мелкие, но собраны на концах
стеблей в щитки, что делает растение во второй половине ле-
та особенно нарядным. Впрочем, у некоторых новых сортов
цветки могут быть розовыми и даже белыми.

За что ценят

Душица богата эфирными маслами, флавоноидами, ду-
бильными веществами, аскорбиновой кислотой, макро
и микроэлементами.

Хозяйки добавляют душицу как пряность в мясные, кар-
тофельные, бобовые блюда, в салаты, при засолке огурцов
и грибов. Свежую зелень добавляют в соусы, томатный соус,
салаты и напитки. Во многих семьях ценят за прекрасный
вкус и аромат чай с душицей.

В пищевой промышленности используют листья при при-
готовлении колбас, для ароматизации кваса, других напит-
ков. И даже парфюмеры оценили аромат душицы, вводя экс-
тракты растения в мыло и одеколоны.

Но особо ценят это растение медики. Считается, что оно
улучшает пищеварение, обладает мочегонными, потогонны-
ми свойствами, кровоостанавливающим и регенерирующим
действием. Еще Авиценна рекомендовал употреблять души-

цу при заболеваниях суставов, печени, желудка, жевать при зубной боли и для очищения зубов от камней. Её антибактериальное и противовирусное действие важно при лечении простуды, гриппа, герпеса, ангины и насморка. Душица оптимизирует работу печени и желчного пузыря, способствует снижению веса.

Душица рекомендуется фитотерапевтами при детских онкопатологиях, т.к. она способствует нормализации формулы крови, улучшает пищеварение, успокаивает нервную систему. А масло душицы и масляные экстракты из цветков используются для заживления послеоперационных и лучевых ран и язв.

В народной медицине траву душицы также применяют при диатезах, золотухе, повышенной половой возбудимости, задержке менструаций. Чашка чая с душицей – хорошее успокаивающее и снотворное средство у многих народов.

Препараты из душицы противопоказаны при беременности и индивидуальной непереносимости. Кроме того, душица не рекомендуется при повышенной кислотности желудочного сока и гипертонической болезни высоких степеней. Если при приеме настоев и масла внутрь возникает чувство дискомфорта в желудке, то лекарство нужно «заесть» творогом, кефиром или йогуртом.

Аромат душицы плохо переносят кровососущие паразиты

и моль, поэтому можно окуривать помещение маслом душицы. Масло эффективно при педикулезе.

Как вырастить

Это растение неприхотливое, на одном месте может расти до 10 лет. Только в первый год нуждается в тепле и обилии света, поэтому семена высевают в мае в хорошо прогретую почву, в рядки с междурядьями 40—60 см. Всходы появляются через 16—20 дней, поэтому посевы нужно оберегать от сорняков и пересушивания почвы.

Душица быстро развивается на легких, удобренных нейтральных почвах.

Уход самый простой – своевременное прореживание, полив, прополка да рыхление. Перед цветением можно подкормить настоем коровяка или забродивших сорняков.

Если не хотите получить обильный самосев, срезайте цветки.

В дальнейшем новые растения можно легко получить как за счет самосева, так и укореняющихся лежащих на почве побегов.

Сорта

Сегодня в торговле представлено несколько сортов душицы. Для альпинариев и подпорных стенок лучше остановиться на сорте ***Северное сияние***, который имеет компактный куст высотой до 50 см. Для грядок больше подойдет суперурожайный сорт ***Хуторянка***.

Про запас

Траву заготавливают в фазе массового цветения в июле—начале августа, срезая надземную часть на 20—30 см. Сушат на открытом воздухе в тени. Если при сгибании стебли ломаются, то сырье считается высушенным. Сухое сырье перетирают руками, отбрасывая грубые стебли, и засыпают в бумажные пакеты или стеклянную банку, убирают на хранение в прохладное сухое темное место.

Растения семейства яснотковых страдают от тли и белокрылки, поэтому при массовом заражении опрыскивают раствором фитоверма строго по инструкции. Против корневых гнилей почву перед посевом или высадкой рассады поливают раствором фитоспорина или алирина.

Змееголовник



Такое демоническое название растение получило, скорее всего, за оригинальные бледно-фиолетовые кистевидные соцветия, будто любопытные головы лесных змей, выглядывающие из зарослей высокой травы. В наших садах чаще всего встречается змееголовник молдавский, прозванный в народе мелиссой турецкой или медовиком. Оба названия характеризуют не только аромат растения, но и его высокие медоносные качества.

Портрет

Ветвистый стебель змееголовника (*Dracoscephalum moldavicum*) семейства яснотковых достигает 50—70 см высоты, он украшен темно-зелеными довольно узкими листьями с зубчатым краем. Кистевидные соцветия из мелких голубых цветочков можно было бы назвать скромными, если бы не сильный аромат, который особенно ярок при температуре +25°C. Современные сорта имеют более крупные и эффектные цветки.

За что ценят

Пока это растение ученые изучили слабо, известно лишь, что вся надземная часть растения содержит эфирное масло, сходное по многим параметрам с маслом мяты. Что и обуславливает характерный лимонный аромат с ноткой мяты.

Листья добавляют в летние салаты, рыбный бульон, рассольник и другие супы, блюда из мяса и рыбы. В горячие блюда кладут за 3 минуты до подачи на стол. Сушеные листья хороши в домашних колбасах.

Многие по достоинству оценили чай, хлебный квас и компоты с добавкой змееголовника. Не случайно промышленность использует это растение для производства вермутов и безалкогольных напитков, парфюмерии и косметики.

В народной медицине применяют как общеукрепляющее, обезболивающее, противовоспалительное, противоспазматическое и вяжущее средство, при гепатите, гастрите, нефрите, головных болях, простуде, учащенном сердцебиении,

желудочных и кишечных заболеваниях, в виде полосканий при стоматите.

Как вырастить

Эта культура однолетняя, довольно холодостойкая. Чаще всего сеют на рассаду в начале апреля, а после угрозы заморозков высаживают на постоянное место. Неплохо удаётся змееголовник и при посеве в открытый грунт рано весной, если обеспечить укрытие при возвратных заморозках. Грядка нужна солнечная, с легкой, плодородной, нейтральной почвой.

Чтобы иметь зелень постоянно, семена высевают в течение всего лета с интервалом 20—25 дней. В сухую погоду бороздки перед посевом предварительно поливают, а после посева накрывают нетканым агрополотном.

Уход необременительный: прореживание, прополка, полив и рыхление. Важно помнить: чем меньше густота посадки, тем больше ветвится центральный стебель и длиннее период цветения и образования семян.

Сорта

На смену старому сорту **Архат** пришли более урожайные и красивые: **Альбион**, **Султан** и **Нежность**. У последнего цветение настолько красивое, что украсит не только грядку, но и цветник.

Селекционеры обладают чувством юмора, поэтому дали названия своим сортам **Горгона**, **Горыныч** и **Эгоист**. Первый сорт дает раннюю продукцию, второй – очень урожай-

ный, с терпким, слегка перечным ароматом. У Эгоиста при сушке аромат сырье только усиливается.

Про запас

Для заготовки растения срезают в период массового цветения, слегка подвяливают на грядке, затем связывают в пучки и сушат в тени в хорошо проветриваемом месте. Хранят измельченную сушеную зелень в плотно закрытых банках.

Иссоп



Это растение можно назвать библейским: именно в Библии Давид говорит: «Обмой меня иссопом, и буду чистым». Но не только целебные качества иссопа привлекали людей. Оригинальный вкус травы издавна используют для произ-

водства ликеров «Шартрез» и «Бенедиктин».

Портрет

Иссоп (*Hyssopus officinalis*) – это многолетний полукустарник семейства яснотковых с прямостоячими, ветвистыми опушенными побегами высотой 50—70 см. Листочки мелкие, ланцетные, сидячие, сверху темно-зеленые, снизу – серовато-зеленые, часто зимуют под снегом.

Цветки лиловые, темно-голубые, розовые или белые, собранные в колосовидные соцветия, украшают растение с июня по октябрь. Вкус стеблей, листьев и цветков горько-пряный, наиболее ароматны соцветия.

За что ценят

В траве и цветках иссопа содержатся эфирное масло, дубильные вещества, горькие флавоноидные гликозиды, ситостерин, урсоловая кислота и пигмент иссопин. Это и определяет его использование в кулинарии и медицине.

Зелень собирают в течение всего лета.

Иссоп улучшает вкус бобов, фасоли и гороха. Свежую зелень понемногу кладут в салаты. Его листья используют при засолке и консервировании огурцов, кабачков и помидоров. Широко используется в качестве приправы в соусах и рагу.

В народной медицине используется как слегка возбуждающее средство, при плохом пищеварении, ревматизме, болях в груди, бронхите и бронхиальной астме, катаре верхних дыхательных путей, заболеваниях глаз и горла, хронической диспепсии, анемии, как противоглистное средство. Считает-

ся, что примочки из иссопа помогают рассасываться синякам при травмах и вывихах.

Применять иссоп надо осторожно, особенно при беременности, в период вскармливания ребенка, эпилепсии. Да и в других случаях не стоит превышать дозировку.

Очень декоративен. Высаживают в бордюры, рокарии, альпинарии, у подпорных стенок. Прекрасны низкие живые изгороди из стриженного вечнозеленого иссопа. Хороший медонос.

Пчеловоды сажают иссоп вблизи ульев, чтобы постоянно натирать руки для предотвращения укусов насекомыми.

Как вырастить

К условиям произрастания нетребователен, но лучше растет на легких плодородных почвах, чистых от сорняков. Требуется умеренный полив, хотя растение стойко переносит засушливые периоды. Подкормки следует давать только со второго года, как только весной начнет отрастать новая зелень. При высоком снежном покрове хорошо зимует в средней полосе. Хорошо отзывается на стрижку и обрезку.

На одном месте растет до 10 лет, поэтому перед посадкой с осени участок нужно хорошо удобрить, а после массовой срезки побегов обязательно подкармливать.

Размножается семенами или весенними черенками. Семена сеют на глубину 0,6—1 см, на постоянное место высаживают по схеме 50х50 см. Возможно размножение делением

3—4 летнего куста ранней весной. Поделенные кустики высаживают глубже, чем материнское растение.

Большинство овощных растений плохо реагируют на соседство с иссопом.

Сорта

Кроме традиционного для средней полосы видового иссопа с синими цветками можно порекомендовать сорта **Розовый Туман** с компактным кустом, очень урожайный **Аккорд** и компактный пирамидальный **Иней** с белыми цветками. Кстати, именно в белоцветковых формах содержание эфирного масла выше и их используют для получения ароматического масла.

Про запас

Если иссоп выращивают на приправу, его собирают в течение всего лета, при этом срезают верхнюю часть стеблей и сушат в тени. Хранят в прохладном, хорошо проветриваемом помещении или в плотно закрытых банках.

Кануфер



Это еще что за диковинка, удивится читатель. А вот и не диковинка, а, по мнению знаменитого агронома Шредера, «любимец народа». Добавим, совершенно не заслуженно выброшенный с огородов в прошлом веке. В Европе его называют травой святой Мадонны.

Портрет

По происхождению кануфер (*Tanacetum balsamita*) семейства астровых считается разновидностью пиретрума и пижмы бальзамических, отсюда и разночтения в названиях: кануфер, калуфер, канупер, поповник большой, пижма бальзамическая, сарацинская мята. Иногда его выделяют в отдельный род и называют пиретрумом большим (*Pyrethrum majus*).

Весной растение образует розетку из цельных бархатистых с мелкозубчатыми краями серо-зеленых эллиптической формы листьев, а затем выбрасывает цветоносы высотой 90—120 см с корзинками из мелких желтых цветков, собранных в щитковидное соцветие. У кануфера характерное ползучее разветвленное корневище. При растирании листьев яркий пряный аромат.

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.