

Н а т а л ь я  
З а м я т и н а



КУХНИ  
р о б и н

У  
З  
О  
Н  
З



РЕЦЕПТЫ БЛЮД  
ИЗ ДИКORAСТУЩИХ  
РАСТЕНИЙ  
И ЦВЕТОВ

Наталья Замятина

**Кухня Робинзона. Рецепты  
блюд из дикорастущих  
растений и цветов**

«Центрполиграф»

2013

**Замятина Н. Г.**

Кухня Робинзона. Рецепты блюд из дикорастущих растений и цветов / Н. Г. Замятина — «Центрполиграф», 2013

Знаете ли вы, что нас везде окружает еда? Куда бы вы ни направились: в лес, в поле или в собственный сад, она повсюду. Она в буквальном смысле растет у нас под ногами, и многое из этого люди обычно называют сорняками. Оказывается, всеми гонимые сорняки вовсе не бесполезны, а, напротив, вкусны и полны витаминов. Съедобных дикорастущих растений — более 1000 видов. Более того, в пищу годятся даже садовые цветы с клумб. И из всего этого можно приготовить изысканные и простые, низкокалорийные и питательные блюда: закуски, супы, вторые блюда, десерты, напитки. Приготовьте и попробуйте салат из настурции, суп из ряски, котлеты из клевера, мармелад из акации, вино из одуванчиков... На любой вкус!

© Замятина Н. Г., 2013

© Центрполиграф, 2013

## Содержание

Введение	5
Глава 1	7
Дикорастущие съедобные растения	7
Сурепка	7
Пастушья сумка	9
Ярутка	10
Дикая редька	11
Сердечник недотрога	12
Мокрица	13
Купырь и кервель	14
Примулы-первоцветы	17
Мать-и-мачеха	19
Белокопытник	21
Луки	22
Гусиный лук	27
Колокольчики	28
Медуница	32
Крапива	33
Хвощ полевой	36
Рецепты к первой главе	40
Салаты	40
Бутербродные пасты и масла	42
Конец ознакомительного фрагмента.	44

# Наталья Георгиевна Замятина

## Кухня Робинзона. Рецепты блюд из дикорастущих растений и цветов

*Съесть можно все, кроме луны и ее отражения в воде.*  
*Китайская пословица*

*Подумаешь, право: на что не мастерицы эти бабы!.. Боже ты мой, каких на свете нет кушаньев! Станешь есть – обжеедение да и полно.*  
*Н.В. Гоголь. Вечера на хуторе близ Диканьки*

### Введение

Уважаемые читатели!

Эта книга была впервые издана почти 20 лет назад, и до сих пор при встрече со мной поднимается вопрос, где ее достать. Я не ожидала, что тема использования дикорастущих растений в пищу сохранит свою актуальность столько лет. Как правило, такие книги появляются во времена народных невзгод, когда остро встает вопрос о том, чем и как прокормить семью без продуктов и денег. Неудивительно, что «Робинзон» вышел в самый разгар девяностых. До этого подобные книги появлялись только во время войн. Примером может служить замечательная книга Якова Яковлевича Никитинского «Суррогаты и необычные в России источники пищевых средств растительного и животного происхождения», изданная в Москве в 1921 году. Специалисты считают Никитинского основоположником русского научного товароведения пищевых продуктов. Весь свой колоссальный опыт профессор использовал, чтобы помочь людям выжить. В книге описываются многие дикорастущие пищевые растения, даются рекомендации по их использованию. Рассказано об употреблении в пищу мяса тех диких животных и птиц, которых в России никогда не ели прежде. Надеюсь, мы не дойдем до необходимости выяснять пищевые качества ворон и сусликов, но подобные книги нам и сейчас интересны. Аналогичная книга – «Главнейшие дикорастущие пищевые растения Ленинградской области» – в 1942 году была издана в блокадном Ленинграде. В создании этой книги приняли участие лучшие ботаники крупнейшего в мире Ботанического института. Эти книги спасли в свое время немало жизней. Я на такой эффект не рассчитываю, но вот разнообразить наш стол за счет дикорастущих растений очень даже полезно. К сожалению, в связи с переходом на промышленное выращивание пищевых растений сильно сократился их ассортимент. Остались только те, которые растут быстро и дают большой урожай, все же остальное прочно забыто. Да и в том, что попадает на наши столы, становится все меньше полезных веществ, так как авторы новых сортов в первую очередь обращают внимание на их урожайность и сроки хранения. А между тем все растения, и в основном именно дикорастущие, являются сокровищницами биологически активных веществ. И чем разнообразнее их ассортимент, тем больше полезного получит наш организм. Тем более что они, в отличие от импортных редкостей, не требуют затрат на приобретение. Интересно, что еще в викторианской Англии включение в питание дикорастущих растений было религиозной традицией. В определенных случаях на стол подавалось не то, что получено трудом человека, а то, что ему Бог послал. Многие из этих традиций там еще сохранились, о чем свидетельствует обширный ассортимент соответствующей литературы. Эти традиции переселенцы завезли и в Америку. А в связи с увлечением здоровым питанием там тоже большое внимание уделяют использованию местных дикорастущих в кухне и медицине.

Собственно, их трудно отделить одну от другой. Ведь еще Гиппократ говорил о том, что пища должна быть лекарством.

Разными авторами написано немало книг о том, что и как приготовить, если под рукой нет привычных продуктов. Перед вами еще одна такая книга. Чем она отличается от всех прочих?

Прежде всего, я не претендую на полноту описания съедобных растений – это невозможно. Еще легендарный Козьма Прутков сказал: «Никто не обнимет необъятного». К сожалению, после распада СССР еще не написана «Флора России», поэтому количество видов растений нашей страны пока точно не известно. На территории бывшего СССР насчитывается около 20 тысяч видов растений, из них ядовито примерно 2 %, или около 400 видов. Отбросим еще около 20 % лекарственных и горьких и получим около 16 тысяч видов. Если даже быть пессимистами и предположить, что из оставшихся безвредных растений съедобна только четверть, то получится около четырех тысяч видов! А если представить, что из них у нас растет всего четверть, все равно мы получим как минимум тысячу видов съедобных растений.

Кроме того, мне не хотелось излагать полезные сведения в телеграфном стиле, как это делают очень многие авторы, начиная с наиболее популярной у нас замечательной книги Кошечева «Дикорастущие пищевые растения в нашем питании». В этой книге автор описал 96 растений, привел рецепты для каждого из них, и все это на 250 страницах. Если отбросить иллюстрации, то получится около странички на каждое растение вместе с рецептами. Таким же образом пишет о съедобных растениях Михайлов. По-своему эти книги интересны, но мне кажется, что этого уже недостаточно.

Я старалась отобрать те растения, про которые просто нельзя не написать, рассматривая растительность средней полосы России, и рассказать о них побольше. Каждое растение по-своему необычно, у каждого есть история, часто древняя и интересная, биологические особенности, нередко – лекарственные свойства. Об этом я и постаралась вам рассказать. Я не писала о грибах и ягодах – на эту тему написано более чем достаточно.

Ботаника, особенно прикладная, – наука увлекательная, хотя об этом многие не подозревают. Просто нужно уметь ею заинтересовать. Для меня образцом автора, умеющего заинтересовать, навсегда останется Николай Михайлович Верзилин, книги которого «Путешествие с домашними растениями» и «По следам Робинзона» когда-то в детстве привели меня к увлечению растениями, а затем – к моей специальности. Эту книгу я хочу с любовью и восхищением посвятить Николаю Михайловичу Верзилу. Данью благодарной памяти стало и название моей книги «Кухня Робинзона». Верзилинский «Робинзон» продолжает свое путешествие, и мы вместе с ним. А поскольку первые его читатели уже давно выросли, то наши рецепты рассчитаны на современных взрослых людей.

С большой благодарностью вспоминаю я двух человек, оказавших мне большую помощь в подготовке этой книги.

Это художница Мария Николаевна Сергеева, которой принадлежит сама идея этой книги и многие рецепты. Некоторые из них придуманы и испробованы нами совместно, в других я реализовала на практике ее идеи, некоторые рецепты полностью принадлежат ей, и за это я ей очень благодарна. Марии Николаевне я обязана еще и тем, что получила под ее руководством вторую специальность – художника и могу сама иллюстрировать эту книгу оригинальными рисунками с натуры.

С огромным уважением я благодарю за помощь Валентину Михайловну Родионову, более пятидесяти лет проработавшую в нашем ботаническом саду и оказавшую мне поистине неоценимую помощь своими советами и замечаниями, а также бывшую «подопытным кроликом» при испытании по крайней мере половины предложенных вам рецептов.



## Глава 1

### От снега до снега

#### Дикорастущие съедобные растения

Уважаемые читатели, мы начинаем наш поход за дикорастущими съедобными растениями, как только сойдет снег.

«Уж тает снег, бегут ручьи, в окно повеяло весною» – кто не знает с детства этих строк. Раньше это было самое тяжелое время для крестьянской семьи – зимние запасы подходят к концу, а до первой зелени еще дожить надо. Да и организм современного горожанина страдает от нехватки витаминов. Это проявляется в так называемой весенней усталости. Сонливость, раздражительность и легкая утомляемость вызваны нехваткой витаминов и недостатком солнечного освещения. Нужно скорее выбираться на свежий воздух. А заодно и поинтересоваться, какие «витамины» уже можно найти на проталинах. Запомните их, к ним можно будет вернуться в октябре или даже ноябре, перед самым снегопадом, поскольку самая первая зелень сохранилась зеленой под снегом еще с осени. Как только снег растаял, она трогается в рост. Многие из этих растений живут так недолго, что за одно лето успевают два раза отцвести и дать семена, да еще и оставить на зиму новые зеленые розетки для следующей весны. Какие же растения так спешат? Самые обычные и знакомые.

#### Сурепка

Одними из первых бросаются в глаза на огородных грядках, полях и других перекопанных в августе-сентябре участках ярко-зеленые, блестящие розетки листьев сурепки (*Barbarea vulgaris*). Можно встретить сурепку и на лугах, влажных низинках, но всегда на открытых местах с не очень густой травой.

Лист сурепки по форме напоминает чайную ложечку, ручка которой украшена двумя-тремя парами фестончиков. Вот эти-то блестящие «ложечки» и собирают для салата. Вкус их напоминает горчицу, слегка жгучий, так что лучше ее в салате смешивать с другими ранними растениями. Эта горечь исчезает при варке, потому сурепку используют и вместо капусты в супе или на гарнир к мясу, но в этом случае ее варят очень недолго, иначе сурепка теряет вкус.

В русском языке старинная приставка «су-» обозначала сходство с чем-то, но не полное: сумерки не мрак, супесь не песок, а сурепица не репа. Кстати, сведения о сурепке у Даля идут под словом «сурепка (сурепица)». И выходит, что «сурепка» что-то вроде репы.

Действительно, химический состав этих растений близок, но сурепка помимо витаминов, горчичного масла и прочих нужных организму веществ содержит соединения, укрепляющие стенки сосудов и снижающие кровяное давление.

Горчичное эфирное масло имеет жгучий вкус и усиливает отделение и образование желчи, стимулирует деятельность кишечника и выработку желудочного сока. Однако из-за этого сурепка противопоказана при воспалительных заболеваниях кишечника и язве желудка. Большое количество витамина С позволяет применять сурепку как противогинготное средство. Семена сурепки использовались в народной медицине как слабительное, а цветки – для окраски шелка в желтый цвет.

Разумеется, есть сурепку нужно совсем молодой, до цветения, пока ее стебли и листья еще нежные. Однако в одной английской книге мне попался оригинальный рецепт жаренных в тесте соцветий сурепки. При практической проверке оказалось, что брать их нужно в самом

начале цветения, когда нижние цветки еще не начали осыпаться, иначе то, что мы, ботаники, называем осью соцветия, а «по-человечески» – стебелек становится несъедобным.



### Сурепка

Пробовала я и вовсе уж невообразимый рецепт – оладьи с одними лепестками, которые получились у меня в большом количестве, потому что для предыдущего рецепта собрала отцветающую сурепку. На вкус они были похожи на капустные, а вот цвет был очень красивый – ослепительно-желтый. Так что не отчаивайтесь, если, когда вы читаете эту книгу, на вашем огороде сурепка уже отцветает.

Есть и еще одно растение с близким названием – сурепица или **капуста полевая** (*Brassica campestris*). Отличается она от сурепки волосатыми стеблями, более бледными цветками, крупными неправильными зубцами листьев и плодами: у сурепки стручки гладкие, узкие с длинным тонким носиком, а у сурепицы короткие, толстенькие, часто плоские сверху и лохматые.

Полевая капуста тоже съедобна, но она растение однолетнее, появляется гораздо позже. Листья ее едят редко, хотя они тоже содержат большое количество аскорбиновой кислоты (витамина С). Зато корни сурепицы даже применяются в Индии как противоязвенное средство.

Однако не этим славится сурепица. Ее семена содержат до 40 % жирного масла, ради которого она специально культивируется в нашей стране, странах Азии, Бразилии. Масло идет в пищу и для технических целей.

На чистых местах – паровых полях, местах различных земляных работ сурепица может быстро образовать огромные однородные заросли, с которых вполне можно без хлопот заготовить достаточное количество семян для переработки, чем, кстати, и пользовались в былые времена на Кавказе и в Краснодарском крае. Масло получается густое, темное с несколько специфическим вкусом и запахом, как и у всех капустных. Это масло гораздо богаче так называемыми непредельными жирными кислотами, чем прославленное льняное. Эти вещества регулируют обмен холестерина в организме и имеют противосклеротическое действие. Так что не зря наш обыкновенный российский сорняк разводят в далекой Бразилии.



## Пастушья сумка

Сурепка далеко не единственное растение, появившееся из-под снега. На тех же местах можно найти и другие розеточки листьев – серенькие, шершавые. Листья в них немного похожи на листья сурепки, но конечная доля не круглая, а заостренная. Такой лист ботаники называют струговидным. У некоторых розеток уже появился из середины небольшой стебелек с сидячими ланцетными листиками и крохотными белыми цветами.

В таком виде ушла осенью под снег хорошо всем знакомая пастушья сумка (*Capsella bursa-pastoris*). Это тоже очень короткоживущее растение. За лето пастушья сумка не менее двух раз успевает дать семена. Правда, летнее поколение почти не образует розеток – для цветения ей нужен длинный день.

Пастушья сумка названа так еще в Древнем Риме – ее плоды похожи на стянутый сверху веревочкой мешочек. Латинское *capsella* буквально переводится как сумочка – сумка пастуха. А семена в этой сумочке плоские и круглые, как монетки.

У нас пастушья сумка известна главным образом как лекарственное растение. Применяется она и не только у нас, а входит также в фармакопеи Нидерландов, Германии, Югославии. (Фармакопея – это как бы основной закон для аптекарей и врачей, в который вносят только самые проверенные и часто применяемые лекарства.)

Экстракт из надземной части пастушьей сумки понижает артериальное давление, усиливает деятельность кишечника, повышает свертываемость крови, применяется в гинекологии. Отвар и настой рекомендуют в народной медицине как кровоостанавливающее, при нервных заболеваниях, дизентерии, гастрите. Как видите, растение отнюдь не бесполезное.

Однако вернемся к его использованию в пищу. Листья пастушьей сумки едят сырыми в салатах, вареными в супах и борщах, даже солеными. Интересно, что как овощ пастушья сумка широко используется в китайской кухне, более того, она завезена китайцами на Тайвань. И выращивается там в качестве «великолепного шпинатного растения» (цитата из книги «Съедобные растения Юго-Восточной Азии», изданной в Гонконге), и это на Тайване, покрытом влажным тропическим лесом, где растут сахарный тростник и прочие тропические культуры! А мы ходим спокойно мимо и даже не думаем, что это растение можно съесть. А между тем запасы пастушьей сумки у нас неограниченны, вряд ли можно прогуляться весной по деревне или даже по городу, чтобы ее не встретить.



Пастушья сумка

## Ярутка

Ярутку (*Thlaspi awense*) тоже можно обнаружить без особого труда на ближайшем перекопанном участке, газоне или у дорожки, лишь бы почва была не покрыта сплошным дерном. Это еще одно растение семейства капустных, или, как их еще называют, крестоцветных. А называли их так за то, что у всех представителей этого семейства всегда четыре лепестка, так что цветок похож на крестик. У ярутки, когда она зацветет, крестики будут белыми. Розетки листьев у ярутки ярко-зеленые, блестящие, в отличие от двух ее ранее описанных родственниц листья цельные, с ровным или чуть волнистым краем, черешковые, овально-продолговатые.

Самое характерное в облике ярутки, как и у пастушьей сумки, – плоды. Они крупные, плоские, почти круглые с сердцевидной выемкой наверху, плоские, с широким «крылом» по краю, семена мелкие, блестящие. Но плоды и цветы появятся гораздо позже, а пока надежным признаком, позволяющим отличить ярутку от всех ее соседей, будет чесночный запах листьев.

Ярушником в Вологодской губернии во времена Пушкина называли ячменный или овсяный печеный хлеб или пирог. Не отсюда ли и ярутка? Ведь у нее все плоды круглые, похожие на каравай, да еще с начинкой – семенами. Вот и другая версия происхождения названия этого растения:

С солнцем связано растение —  
Ярь, ярутка, солнца зелье.  
Травка – Бог не дай безродья,  
Помогает от бесплодия,  
Возвращает силу, ярь,  
На душе рассеет хмарь.

*Т. Смертина. «Ярилово зелье»*

Хотя ярутка в научной медицине не используется, более того, считается примесью в сырье пастушьей сумки, однако, как видно из стихов, народная медицина мимо ярутки не прошла. Она применяется при цинге, как мочегонное, кровоостанавливающее средство. Считается одним из надежнейших средств возвращения мужской силы. Наружно применяется при гнойных ранах и язвах.

В пищу используют молодые листья ярутки. Вареные, они слегка горчат, а свежие очень хороши в салатах.

## Дикая редька

Вместе с розетками сурепки, ярутки и пастушьей сумки встречаются похожие на сурепку розетки, отличающиеся от нее розовым черешком и средней жилкой листа. Листики в этих розетках более изрезаны и покрыты жестковатыми волосками. Такие розетки чаще встречаются в полях, особенно хлебных и картофельных. Принадлежат они дикой редьке – *Raphanus raphanistrum*. Они съедобны и по вкусу очень напоминают свою культурную тезку – редьку.

Дикую редьку вполне можно использовать в салат, если ее смешать с нейтральными травами, а вот для тепловой обработки она не пригодна – остается горькой и после варки.

Дикая редька – очень быстро растущий сорняк. Вроде бы только-только посеян хлеб или посажена картошка, а дикая редька уже не только снова взошла после пахоты, но и успела обогнать основную культуру, переросла ее и раскинула на солнышке свои желтые крестики. Они у нее гораздо крупнее, чем у сурепки, – около 1 см в диаметре. Все растение жестко-волосистое, стручок с перетяжками, семена круглые, темные, они иногда попадают в гречневой крупе и пшене. Те круглые семена, которые покрупнее, принадлежат вике – мышиному горошку, они около 2–3 мм в диаметре, а более мелкие и тоже круглые – дикая редька. Иной раз ее в пшене чуть ли не четверть всей крупы.



1 – ярутка полевая; 2 – дикая редька

Вроде бы редька должна считаться зловреднейшим сорняком, однако она очень хороший ранний медонос, одна из первых дает обильный взяток меда и пыльцы не только домашним пчелам, но и многочисленным другим опылителям – диким пчелам, осам, шмелям, которые очень важны для многих растений. Уничтожьте всю редьку, и насекомые-опылители погибнут, а в конце концов без урожая останемся мы с вами.

## Сердечник недотрога

Это очень симпатичное, но малоизвестное крестоцветное (*Cardamine impatiens*), которое иногда едят в Закавказье. Там оно растет в широколиственном лесу, образуя приличные куртины.

В средней полосе часто встречается на относительно чистой почве вдоль лесных тропинок, в садах и парках, но всегда в тенистых влажных местах. В зависимости от почвы и влажности этот озимый однолетник может вырасти от 20 см до восьмидесяти, но всегда сохраняет небольшие очень характерно рассеченные листья. Они непарноперистые, отдельные дольки листа мелкие, почти квадратные в очертании, с крупными зубцами, все разной формы. Цветки в кисти белые и чрезвычайно мелкие. Плод – очень тонкий длинный стручок с мельчайшими светло-коричневыми семенами. Эти семена так легко переносятся дождевой и талой водой, что заросли сердечника каждый год перекочевывают на новое место. По вкусу полностью имитирует кресс-салат, разве что у взрослого растения листья более жесткие. Это растение стоит переселить на дачу, чтобы без хлопот иметь свежую зелень. Посадите его в самом сыром и темном углу и спокойно собирайте урожай. Зелень уходит под снег и появляется сразу после его таяния.



Сердечник недотрога

## Мокрица

Еще одно растение, не менее распространенное по всему земному шару, чем пастушья сумка, – мокрица (*Stellaria media*). Так же как сурепка и пастушья сумка, оно может всходить и расти в любое время года, лишь бы мороза не было. Кстати, англичане, у которых на юге Британских островов снег не выпадает, пишут, что она цветет круглый год. Это относится и к южным районам нашей страны.

Мокрица недаром так называется, она не выносит сухости и растет только во влажных, нередко тенистых местах или там, где ее часто поливают, – на грядках, возле умывальника на даче, у ручейка. Растение это мелкое, влаги в нем много, стебельки и листья почти прозрачные.

Мокрица относится к семейству гвоздичных и является хоть и дальней, но родственницей тех роскошных гвоздик, которые мы покупаем для букетов. Ее мелкие стелющиеся стебельки, как и у гвоздик, утолщены в узлах (узлом ботаники называют место прикрепления листьев), мелкие овальные листики расположены супротивно (листик напротив листика), цветки невзрачные, белые, с пятью лепестками, с выемкой на кончике, похожие на маленькие звездочки, за что ей и дали латинское название – стеллария, звездчатка. Так ее и зовут по-научному: звездчатка средняя, звездчатка-мокрица. У мокрицы очень интересное опушение на стебле – одна узкая ленточка волосков вдоль каждого междоузлия. Тонкие стебельки в узлах могут укореняться и давать новые растения, что превращает мокрицу в очень надоедливый сорняк. Англичане так ее и зовут: цыплячий сорняк. Действительно, куры и прочая домашняя птица любят ее зелень и особенно мелкие семена. И недаром любят, в траве мокрицы есть довольно редкий витамин Е. Он способствует сохранению молодости, улучшает обмен веществ, его недостаток вызывает сухость кожи, потерю ее эластичности, появление морщин, в тяжелых случаях – бесплодие. Мокрица повышает яйценоскость кур и другой птицы. А люди применяют ее в народной медицине для лечения заболеваний почек и печени, при диатезе.

Согласно исследованиям ученых, ее экстракт расширяет сосуды сердца, замедляет и усиливает его сокращения, дает слабое снижение кровяного давления.

Мокрицу едят сырой в салатах, а также и вареной. Англичане кладут веточки мокрицы на бутерброды – и красиво, и полезно. Правда, особым вкусом мокрица не отличается, так себе, мокро и зелено, лучше ее для салата с чем-нибудь смешать, например с той же сурепкой или яруткой.



Мокрица

## Купырь и кервель

Но и этим разнообразие самых ранних трав не исчерпывается. На юге средней полосы России, на Украине и особенно на Кавказе из-под снега появляются розетки тонких, очень сильно рассеченных листьев – кервель обыкновенный (*Anthriscus cerefolium*).

Это небольшое зонтичное растение, которое очень хорошо растет в Подмосковье и даже севернее, но, к сожалению, дико здесь пока не встречается. Не исключено, что постепенно он все же выберется на свободу с огородов, где его разводят как пряное растение.

Это растение великолепно размножается самосевом и, если его семена попадают на свежескопанную почву, образует такие заросли, что в его посевах даже сорняки не растут. В Прибалтике, а затем начиная от верховьев Днепра и дальше к югу кервель встречается в диком виде.

В листьях этого растения содержится витамин С, а также эфирное масло, улучшающее пищеварение. Запах кервеля напоминает одновременно анис и петрушку. Используется кервель и в народной медицине: на Кавказе как отхаркивающее, мочегонное, при геморрое, в странах Западной Европы как стимулирующее, мочегонное, потогонное, ранозаживляющее, входит в сборы для лечения экземы и туберкулеза.

В пищу идут молодые листики как пряность в супы и салаты, на Кавказе свежий сок используют для приготовления творога и молочной сыворотки.

В средней полосе России часто встречается другой вид кервеля – купырь лесной (*A. silvestris*). Дело в том, что у кервеля есть и второе научное название: купырь бутенелистный. Купырь лесной – его ближайший родственник, самое обычное растение лесов и лугов почти всей Европы, Северной и Средней Азии, где он может образовывать большие заросли.

Это крупное, до полутора метров, многолетнее или, реже, двулетнее растение с толстым веретеновидным корнем. Его стебель в верхней части ветвистый, с многочисленными волосистыми острыми продольными ребрами.

Листья в очертании треугольные, крупные, дважды или трижды перистые. Зонтики с 7—15 равными голыми лучами, оберточка вокруг мелких зонтичков из пяти ланцетных листочков. Цветки белые, мелкие, многочисленные, с приятным запахом. Плоды продолговатые, черные, суженные к верхушке, блестящие, цветет в июне-июле, плоды начинают созревать в июле. После созревания плодов растения отмирают.



### Кервель

В лесной зоне купырь растет как многолетник, сразу после цветения снова трогается в рост и к началу октября развивает новую розетку листьев, которая будет зимовать под снегом. В лесостепной зоне такую же новую розетку развивают растения, выросшие из семян прошлого года, взошедшие весной. В это время мягкие, нежные, еще не развернувшиеся полностью листья купыря опять можно есть, они даже немного крупнее и сочнее весенних.

Корни купыря содержат до 20 % крахмала, почти 6 % глюкозы, листья богаты витамином С. Корни купыря применяются в китайской и корейской медицине как успокаивающее и болеутоляющее, листья применяются на Кавказе при ожогах и нарывах, при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, а во Франции – при туберкулезе и экземах.

В пищу идут корни купыря и молодая зелень, при этом со стебля лучше снять лохматую и жесткую кожицу. Их едят в супах и салатах, а в Армении заготавливают на зиму. По вкусу купырь похож на петрушку.

С растениями семейства зонтичных, такими как купырь, кервель, сныть, нужно быть очень осторожными. Если вы не совсем уверены, какое именно растение перед вами, лучше его не собирать. Очень хорошо, если вы найдете эти растения летом, как следует разберетесь в их отличительных признаках, запомните, где их искать весной. Обязательно проверьте, нет ли поблизости других зонтичных, особенно ядовитых.

Молодой купырь и кервель чрезвычайно похожи на очень опасное растение болиголов (*Conium maculatum*), летом его довольно легко отличить по голому, слабо бороздчатому стеблю с малиновыми пятнами, блестящему и покрытому восковым налетом. Кроме того, болиголов, особенно на солнце, пахнет мышами. Будьте очень осторожны, листья купыря и болиголова



настолько похожи, что, положенные рядом, почти совершенно не отличаются! Разница заметна только в основаниях листьев – у купыря они бороздчатые и немного опушенные, а у болиголова гладкие. Черешки болиголова тоже гладкие, а у купыря имеют сверху глубокую бороздку. Для наглядности я, показывая студентам эти растения, вкладываю лист одного среди листьев другого и сама с трудом их различаю.



Купырь



Болиголов пятнистый



### Цикута

Можно принять за съедобную зелень другого очень опасного растения – цикуты, или веха ядовитого (*Cicuta virosa*), растущего на влажных местах, часто прямо в воде.

Это растение хорошо отличается от других зонтичных своим толстым корневищем с поперечными перегородками. К сожалению, ранней весной эти перегородки почти незаметны, но в этом случае на разрезе корневища появляются капли желтого сока.

И болиголов и цикута смертельно опасны в малых (до 5 г) дозах и очень быстро вызывают тяжелое, а часто и смертельное отравление. Кроме этих двух растений в средней полосе России есть еще пять-шесть видов ядовитых зонтичных, так что в незнакомом месте лучше ранней весной их вообще не собирать, особенно если вы делаете это в первый раз. Особенно осторожны будьте с растениями, стоящими в воде. Практически все они смертельно ядовиты.

## Примулы-первоцветы

Чуть-чуть позже появляются розетки первоцветов-примул. Само слово «примула» означает на латинском языке «первый». Это красивые растения, действительно зацветающие в большинстве своем очень рано. Дело в том, что соцветие и цветки примул закладываются в почках уже осенью предыдущего года, рост и развитие соцветий происходит у них в зимние и весенние месяцы под снегом. Сразу же после таяния снега полностью сформированные побеги начинают быстро расти и скоро зацветают. В Закавказье цветущие примулы можно увидеть уже в марте.

Семейство первоцветных довольно многочисленно, в нем 30 родов и около 1000 видов, большая часть их растет в умеренной зоне и холодных областях Северного полушария. Многие виды растут в горах и в Арктике. Почти все они – многолетники, часто с розеткой листьев и безлистным стеблем – стрелкой.



1 – первоцвет лекарственный; 2 – первоцвет обыкновенный; 3 – первоцвет крупночашечковый

Первоцветные используются в основном как декоративные растения. Наиболее распространен среди них первоцвет обыкновенный и его гибриды. Многие виды примул издавна разводятся как красиво цветущие садовые и комнатные растения.

У нас в природе чаще всего встречается первоцвет весенний, он же – баранчики, ключики (*Primula veris*). Эти названия появились у первоцвета благодаря тому, что его очень светло-зеленые листья, которые после цветения увеличиваются и достигают 20 см длины и 6 см ширины, в момент своего появления из-под снега плотно скручены, смяты, а покрывающее их светлое длинное опушение напоминает мех, к тому же частые и сильно углубленные жилки делают этот «мех» курчавым, как у настоящего барашка.

А ключиками растение названо потому, что его цветы, собранные в поникающее соцветие, напоминают связку ключей. Есть у примулы и еще одно малоизвестное название, оно встречается очень редко, но тоже очень образно и красиво: божьи ручки. Действительно, бутоны первоцвета, выступающие из длинной светлой чашечки – «рукава», сжаты в крохотные кулачки с пятью лепестками – «пальцами». Первоцвет весенний встречается по всей Европе в пределах смешанных и широколиственных лесов и в Крыму. Растет в сухих, светлых лиственных лесах на опушках, лесных лужайках. В Крыму и на Кавказе и по всей Сибири встречается очень близкий к нему первоцвет крупночашечный (*Primula macrocalyx*).

Оба вида – многолетники с короткими вертикальными корневищами и большим количеством беловатых шнуровидных корней, которые применяются в медицине при легочных заболеваниях. Их листья яйцевидные, тупые, суживающиеся в черешок, с городчатым краем, морщинистые, опушенные. Черешки короче пластинки с узкими крыльями. Стрелки у первоцвета весеннего до 30 см длиной, у первоцвета крупночашечного до 35 см. У первоцвета весеннего цветки большей частью поникающие, у первоцвета крупночашечного вверх смотрящие. Чашечка у обоих видов колокольчатая, но у весеннего первоцвета зубцы почти охватывают цветок, словно «рукав» собран на резинку, а у первоцвета крупночашечного чашечка широко раскрыта, как цветок колокольчика. Цветки у обоих видов ярко-желтые, с длинной трубкой и пятью желтыми лепестками.

У первоцветов пестики на разных цветах различаются по длине и тычинки прикрепляются к трубке венчика тоже на разной высоте, причем у цветков с длинными пестиками тычинки расположены ниже пестика, и наоборот. Для нормального образования семян пыльца длинно-столбикового цветка должна попасть на рыльце короткого столбика, а пыльца цветка с коротким столбиком – в цветок с длинным. Для этого тычинки в цветке расположены точно на том же уровне, что и рыльце столбика другого типа, при этом пыльца растений разных типов оказывается на разных частях тела опыляющего насекомого и не смешивается. Такое явление в ботанике называется гетеростилия. Однако оно характерно далеко не для всех видов примул.

Оба вида первоцветов одинаково используются в медицине. Корни, как я уже упоминала, применяются при бронхите, кашле, воспалении легких, кроме того, отвар употребляется как успокаивающее и легкое слабительное.

Листья обоих видов содержат до 1000 мг% витамина С, витамин С содержится и в цветках и цветоносах. Интересно, что первоцветы сохраняют высокое содержание аскорбиновой кислоты даже после сушки, что бывает весьма ред ко. Много в них и каротина – до 3 мг%, но это максимальные значения, обычно эти цифры несколько ниже. Отхаркивающее действие корней и листьев обусловлено наличием сапонинов, в листьях их до 2 %, в корнях – до 10 %. В пищу используют листья, как салат или как шпинат, то есть сырыми, тушеными или вареными, разумеется, витамины лучше сохраняются в сырых листьях.

Едят и еще один вид примул – первоцвет обыкновенный (*Primula vulgaris*). У него яркие цветки, не имеющие общего цветоноса, многочисленные, чаще желтые; встречаются также белая и розовая формы дикорастущих растений, а очень многочисленные садовые сорта могут быть практически любого цвета, в том числе синие, фиолетовые, малиновые.

На Кавказе порошок из его листьев используется как ранозаживляющее средство. Листья первоцвета обыкновенного едят в Англии как салатное и шпинатное растение. Из цветков этого же растения англичане готовят вино, а также варят из них густую похлебку с рисом, медом и шафраном. Чай из первоцвета англичане использовали в свое время для лечения раздражительности.

Тем не менее я не могу с чистой совестью рекомендовать вам блюда из цветков диких первоцветов, ведь при этом растение не сможет образовать семена, а кустики красивых примул обычно недолговечны. Можно использовать цветы разводимых в садах примул – на цветниках их кустики делят каждые два-три года, в результате чего они хорошо разрастаются, а семенами их почти не размножают.

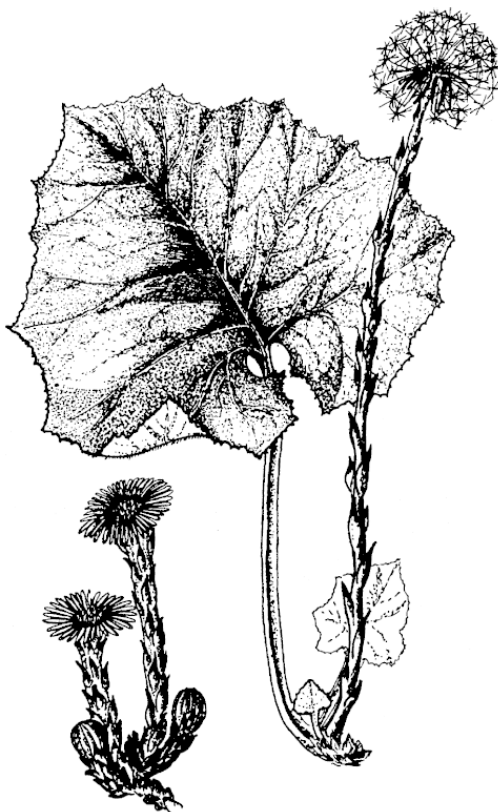
Листья тех же самых примул дают гораздо больше съедобной массы. Чтобы растения не слишком сильно пострадали от вашей деятельности, следует соблюдать те же правила, что и при заготовке лекарственного сырья. Не заготавливайте больше трети листьев или цветков с одного растения. Если вы заготавливаете корни, при этом растение погибает – не трогайте мелкие растения, урожай все равно будет ничтожен, а растения вы уничтожите. Самые крупные экземпляры тоже оставьте: во-первых, они дадут больше всего семян и лучшего качества, а во-вторых, обычно это старые растения, корни которых уже одревеснели, стали совсем жесткими и несъедобными. В любом случае и здесь нельзя брать больше трети растений.

Соблюдение этих несложных правил позволит сохранить естественные запасы растений. Не заготавливайте сырье на одном и том же месте с одних и тех же растений два, а тем более несколько лет подряд, это их сильно ослабит и может погубить. Если вам очень нравится есть примулу – разводите ее у себя в саду.

## Мать-и-мачеха

Одними из самых первых, а в средней полосе первыми появляются цветки знакомой всем мать-и-мачехи (*Tussilago farfara*). Это яркие корзиночки на стебельках, покрытых очень корот-

кими коричневыми листьями. Мать-и-мачеха густо усеивает своими цветочками-солнышками железнодорожные откосы, склоны оврагов, берега рек – все сухие и солнечные места.



Мать-и-мачеха

Для цветения ей обязательно нужно яркое солнце, потом листья могут расти и в тени. Об их теневыносливости свидетельствует их очень темный цвет – чем больше хлорофилла, тем теневыносливее растение.

Если во время цветения стебельки редко бывают больше 6–7 см, то плодоносящие они достигают 25 см, и неудивительно. Семена мать-и-мачехи разносятся ветром точно так же, как и семена одуванчика. Кстати, именно в начале цветения одуванчиков созревают очень на них похожие белые шарики мать-и-мачехи.

Латинское название этого растения означает «прогоняющий кашель». Наше название связано с одной особенностью листьев – сверху они гладкие, блестящие, холодные – «мачеха», а снизу белые, мягкие и теплые – «мать».

Цветки и листья мать-и-мачехи используются в медицине как средство от кашля, наружно, как ранозаживляющее, при синяках и ушибах. Листья мать-и-мачехи используются вместе с крапивой при выпадении волос.

Хотя известный новатор питания В.С. Михайлов и рекомендует готовить из листьев суп и голубцы, я от эксперимента воздержалась – листья мать-и-мачехи содержат горькие вещества, которые переходят в отвар и при нагревании не разлагаются. В медицине рекомендуют лечебные отвары пить с медом или сахаром. Впрочем, листья мать-и-мачехи появятся еще не скоро после цветения.

Цветки же мать-и-мачехи, как и цветки календулы (ноготков) и одуванчика, содержат довольно большое количество каротина (провитамина А), их можно есть в виде паст с маслом, сыром или творогом, намазывая их на бутерброды, а также делать из них вино, но об этом подробно будет написано в главе о напитках. Дело в том, что принцип у всех цветочных вин

общий, различия только в деталях, и, щадя терпение читателей, я решила все эти сведения свести вместе.

## Белокопытник

Мои студенты, увидев летом белокопытник гибридный, *Petasites hybridus*, который растет дико на Кавказе, но давно культивируется в нашем ботаническом саду, обычно просто столбенеют. И неудивительно. Представьте себе листья мать-и-мачехи размером с открытый зонтик. Вот что пишут об этом растении в определителе: «Высота взрослого растения – от 30 до 70 см. Прикорневые листья обычно крупные, округло-почковидные, в основании с сердцевидной выемкой между лопастями, их ширина и длина обычно одинаковы и составляют 15–70 см; черешок достигает длины 120 см. Нижняя часть листа – серовато-опушенная. Цветки красноватые, грязно-розовые. Корзинки в колосовидном или метельчатом соцветии, появляются рано весной, до распускания листьев. Соцветие сначала плотное, затем вытягивается в длинную кисть. Цветоносный стебель и густо покрывающие его чешуевидные листья зелено-свекольного цвета. В европейской части России цветет в апреле-мае».



Белокопытник гибридный

Все правильно. Но высота здесь указана для цветоносного побега во время плодоношения. Высота же листьев сильно зависит от влажности почвы и колеблется от 30 см до примерно полутора метров, поскольку в ботаническом саду Пятигорского фармацевтического института при своих 167 см роста я фотографировалась под листьями. А у нас выемка у основания листовой пластинки как раз изображает застежку моего воротника. Цветки этого белокопытника пахнут гвоздикой. Есть в средней полосе и другой белокопытник – ложный *P. spurium*. Он помельче и встречается на лугах и по берегам рек. Листовая пластинка свернута так, что листья напоминают воронку с белым низом, за что растение иногда называют подбелом, низ, «под», у всех его видов покрыт белым опушением. У этого белокопытника соцветия белые. На Дальнем Востоке растет совсем уж огромный белокопытник японский, его листовые пластинки колыхаются на высоте около 2 м. В Англии это растение иногда называют диким ревенем, поскольку черешки молодых листьев использовались так же как ревень. Другое его название, *Common*

*Butterbur*, связано с бактерицидностью листьев, оно означает «сорняк для масла». Огромные листья в эпоху отсутствия холодильников использовались для заворачивания пищевых продуктов, в частности сливочного масла. Белокопытник применяется также в народной медицине как средство от мигрени, аллергии, астмы, кашля и для укрепления сердечной мышцы, хотя современные исследования этого не подтвердили. К сожалению, вопрос о применении белокопытника в пищу и медицинском его использовании упирается в одно очень неприятное обстоятельство. В этом растении обнаружены так называемые пирилизидиновые алкалоиды, которые могут вредно влиять на печень. Применение его даже в медицинских целях противопоказано при заболеваниях печени и беременности. Тем не менее на Кавказе и в Англии его используют в пищу, а в Японии тамошний белокопытник вообще один из основных овощей.

## Луки

Итак, среди самых ранних растений для вашего стола у нас осталась только большая группа луков. Впрочем, луки нельзя строго отнести ни к одной из групп по времени использования. Самые ранние появляются после снеготаяния, а луковицы некоторых видов сохраняются до весны. Но чтобы не повторяться, мне придется описать здесь сразу все **луки**.

Всего в семействе луковых, к которому относятся и луки, около 30 родов и 650 видов, распространенных на всех континентах, кроме Австралии. Один из видов лука, лук-скорода, растущий дико в Подмосковье, встречается даже на островах Новой Земли, это северная граница распространения семейства луков.

Луки приспособились к самым разным условиям обитания, встречаясь от побережий морей, где они растут у кромки воды, до горных высокогорий с сухим и холодным климатом. Многие луки, например лук медвежий, о котором я расскажу подробно, или очень необычный лук, который так и называется: лук странный (*Allium paradoxum*), с крупными белыми цветами, больше похожими на подснежник, и луковичками прямо на цветочной стрелке, – типичные лесные растения. Лук победный – луговой сорняк, портящий сено в Сибири. Большинство луков все же встречается в горных, степных или пустынных районах. Всего в семействе около 500 видов лука, это самый крупный род семейства, давший ему название.

Раньше лук относился к семейству лилейных, очень обширному, сравнительно недавно его разделили на несколько более мелких новых семейств, одному из них сохранили старое название. В нем есть съедобные растения, но, так как все они очень красивы и почти все уже за одну красоту занесены в Красную книгу, я о них лучше умолчу.

Виды луков богато представлены в Азии, где существует несколько центров видовой разнообразия, в Европе виды луков группируются в основном вокруг Средиземного моря. Встречаются они в Северной Америке и Африке.

Все луки имеют луковицы, образованные утолщенными листьями, одиночные или растущие на корневищах, они очень разнообразны по размеру и форме, очень различны и листья луков. Среди них есть трубчатые, как у привычного нам лука, плоские ремневидные, трехгранные, с черешком и без него, нитевидные, различные и по форме – продолговатые, овальные, есть даже один лук с сердцевидными листьями.

Количество цветков в соцветии разных луков колеблется от одного-двух, у уже упомянутого странного лука, до пятисот и более. Некоторые виды луков, такие как привычный нам чеснок, образуют луковички на цветоносах. Есть даже один вид, дающий луковицы прямо на концах листьев. Если чеснок хоть и не дает семян, но по крайней мере образует цветы, то некоторые луки, в частности алтайский вид лук многоярусный (*Allium proliferum*), который в последнее время входит в культуру, особенно в любительских хозяйствах, вообще не образует цветов, зато луковички первого яруса (а их, как видно из названия, несколько, иногда до пяти) достигают 10–20 г и вполне съедобны.



Вообще в ботанике нет рода чеснок. Для ботаника чесноком называется лук посевной, если буквально перевести его название с латыни (*Allium sativum*). Характерный признак семейства луковых – чесночное или близкие к нему эфирные масла, все они содержат по крайней мере одно из двух пахучих веществ: диаллилдисульфид или диаллил-трисульфид. Преобладание первого дает луковый, второго – чесночный запах.

Однако цветы у большинства луков пахнут для человека вполне приятно. Их окраска разнообразна – от белой, желтой, зеленой до темно-фиолетовой через все оттенки розового и синего.

О луке в очень старые времена даже поговорка была: «Лук что татарин, как снег сойдет, так и он здесь». Правда, появлению лука всегда радовались – «лук от семи недуг». Все луки содержат летучие вещества – фитонциды, уничтожающие болезнетворные микроорганизмы, что называется, на лету. Это было замечено давно, и римские легионеры носили на груди мешочек с луковицей или головкой чеснока как талисман, хранящий от заразных болезней.



1 – лук слизун; 2 – лук Ледебур; 3 – лук многоярусный; 4 – лук угловатый

Использовали лук и для лечения гноящихся ран, кожных заболеваний, при выпадении волос. Но основным всегда оставалось противочинготное действие лука. Все виды луков в заметных количествах содержат аскорбиновую кислоту, чем пользовались в дальних плаваниях, далеких походах. Уже в наше время лук победный, или сибирская черемша, спас от цинги строителей Комсомольска-на-Аму ре, о чем я знаю от собственного деда, который участвовал в закладке города.

Луки распространены в природе достаточно хорошо, но одними из первых и истребляются человеком. В изданной в 1889 году «Московской флоре» Кауфмана для Московской губернии указано четыре вида дикорастущих луков, причем два из них в значительном количестве. Где они теперь?

Лично я знаю только один вид лука, который трудно истребить, если он попадает в подходящие условия, – лук круглый (*Allium rotundum*). Кстати, это один из указанных Кауфманом.

Листья этого лука тонкие, линейные, слегка желобчатые, высоко взбирающиеся по цветочному стеблю. Вкус луко-чесночный, цветы пурпурные, в шаровидном плотном зонтике, долго не выцветающие в сухом букете. Луковица даже у старого растения маленькая, не более 1 см в диаметре, обычно значительно мельче, в светлой сухой оболочке, под которой и вверх по всей подземной части стебля прячутся очень многочисленные, до двадцати на одном растении, крохотные, величиной с просыное зерно темно-красные луковки-детки.

Весной он появляется самым первым из луков и довольно вкусен, а во время цветения очень декоративен, но подумайте хорошо, прежде чем взять его на грядку! Если из плотного лугового дерна мелкие луковки пробиваются с трудом и лук, хоть и встречающийся в больших количествах, но не образующий сплошных зарослей, ведет себя относительно скромно, то, попав на чистую почву, он начинает размножаться совершенно бесконтрольно и в угрожающем темпе. Выбрать крохотные луковки совершенно невозможно, и через несколько лет на месте посадки этого лука не будет расти даже осот. Ранней весной сразу после снеготаяния зелень на делянке с круглым луком в нашем ботаническом саду напоминает хороший английский газон.

Цветет круглый лук в конце июня – начале июля, к этому времени весь нецветущий лук заканчивает рост и засыхает, почва кажется чистой, но, если ее копнуть, вы не обнаружите самой почвы – на каждый наперсток образца, взятого с поверхности, до десятка луковок-крошек. В начале августа они опять начнут отрастать, чтобы из-под снега выйти со свежей зеленью. Однажды мы попытались избавиться от круглого лука прополкой. Вынесли с 1,5 м<sup>2</sup> 12 ведер лука (с листвой). Дело было весной, и мы с облегчением вздохнули. Но в августе оказалось, что «газон» почти не пострадал. Единственный способ избавиться от этого кошмара – устроить на месте луковых зарослей хорошую компостную кучу по крайней мере на два года. К сожалению, остальные съедобные луки истребляются очень легко.

На болотистых лугах Подмоскovie встречался, а кое-где еще сохранился другой вид лука – лук угластый или угловатый, кто как переводит латинское *Allium angulosum*. Мелкие луковицы сидят на горизонтальном корневище, стебель голый, в верхней части плоский и обоюдоострый, выходящий сбоку от пучка листьев и заключенный вместе с ними в оболочку луковицы, листья не шире стебля, линейные, сплюснутые, с более или менее выдающимися жилками, чехол у зонтика двух-трехраздельный. Цветки в простом зонтике, розовые. Цветет этот лук в конце мая. Листья летом немного жестковаты, как и у предыдущего вида, но весной вполне съедобны. Запах слегка чесночный.

И еще один лук, росший не только в Подмоскovie, но и вовсе на нынешней территории города весьма обильно, – лук огородный или овощной (*Allium oleraceum*). Он указан для Воробьевых гор и села Семеновского – нынче почти центр города. Кроме того, образовывал заросли под Подольском и Серпуховом. У этого лука одна простая луковица, стебель до середины несет линейные, снизу бороздчатые листья. Чехол при соцветии состоит из двух тонко заостренных листьев, один из которых гораздо длиннее зонтика, зонтик с луковицами, цветки на длинных цветоножках, часто висячие, лепестки тупые, с вогнутой внутрь верхушкой. Встречался он по сухим открытым обрывам и лугам. Цветет в конце июня и июле зеленовато-белыми цветками с тремя красными или розовыми полосками с зеленой или красной средней жилкой. Сохранился на лугах средней полосы, видела его на Оке.

Наиболее распространены в России два вида луков – медвежий и победный. Оба они в народе называются черемшой. Внешне они схожи, оба имеют похожие на ландышевые листья и стрелки с зеленовато-белыми зонтиками цветов. Оба пахнут чесноком.

Медвежий – немного сильнее, он нежнее, чем победный, легче размножается, но и живет меньше. Медвежий лук (*Allium ursinum*) растет западнее лука победного, их ареалы перекрываются только на Кавказе. Он имеет отдельные луковицы, больше того, как только молодое растение начинает цвести, оно ежегодно вместо одной луковицы образует по две дочерние.

Специальные корни, которые могут при росте сильно сокращаться (так называемые втягивающие), растаскивают эти луковицы, чтобы они друг другу не мешали, в разные стороны.

Семена медвежьего лука имеют маслянистый придаток и активно разносятся муравьями. Кончик самого первого листа ранней весной, пока лук только пробивает толстый слой слежавшихся листьев, имеет особую группу толстостенных клеток, по плотности почти напоминающую рог, – эти клетки прокалывают лесную подстилку. Медвежий лук часто считается сезонным доминантом, весной он господствует среди других растений, но быстро исчезает. Для нормального роста ему нужна полутень и высокая влажность, свежая некислая почва, любит известь. Не выносит уплотнения почвы.

Лук победный (*A. victorialis*) имеет общее корневище, каждая веточка которого заканчивается отдельной луковицей. Старая часть корневища постепенно отмирает, и его части превращаются в отдельные растения. Корневище лука победного расположено почти на поверхности почвы и живет 8—10 лет. Отдельная заросль может существовать не более 50—70 лет, после этого корневища перестают ветвиться, а растения цвести, и заросль погибает. При семенном размножении растение зацветает на 7—12-й год.



1 – лук медвежий (черемша); 2 – лук победный (черемша)

И еще один последний вид лука – лук скорода (*A. schoenoprasum*). Скорода – старинное название бороны. Чем заслужил этот лук такое странное наименование?

Ранней весной, когда только сойдет снег, из прелой листвы густо пробиваются его зеленые листики. Это единственный из описанных мной луков с «нормальными» трубчатыми листьями. В начале роста они такие же, как и у репчатого лука, только гораздо тоньше. Так что куртинка лука кажется уставленной мелкими зелеными заостренными колышками, – она действительно похожа на перевернутую борону.

А летом этот лук в травостое найти нелегко, уж очень он мелок. Определитель указывает высоту от 20 до 40 см. Но до этой высоты дотягиваются только соцветия, листья же достигают только половины его длины, то есть 10–20 см. Даже во вполне благоприятных условиях, на грядке в ботаническом саду я не видела, чтобы этот лук был выше 20 см с цветоносом. Лук скорода образует плотную куртинку из мелких продолговатых луковичек со светлой волокни-

стой оболочкой. Каждая луковичка несет всего три-пять листьев. Листья трубчатые, круглые в сечении, заостренные на конце. Цветоносы безлистные, увенчанные полушаровидным соцветием из розовато-лиловых цветов. Диаметр соцветия около 4 см, а одного цветка – почти сантиметр. Этот изящный лучок можно не только есть, но и высаживать на клумбе как бордюр – и красиво и съедобно.

Интересно, что в некоторых странах, например в Польше, зелень репчатого лука практически не едят. Если она встречается в каком-нибудь польском рецепте, то ее так и обозначают (разумеется, я даю перевод) – ботва лука. А во всех блюдах, где мы употребляем зеленый лук, фигурируют культурные сорта скороды, обозначаемые специальным словом – «щиперек», от слова «щипать». Действительно, чем больше этот лук щипать, тем быстрее он снова отрастает. Аналогично и в английском языке и кухне – весенний лук и «чивз». Сразу после цветения и плодоношения у скороды полностью отмирает вся наземная часть и через одну-две недели отрастает заново. У нас его часто называют на немецкий манер «шнитт-лук».



1 – лук круглый; 2 – лук скорода (шнитт-лук); 3 – лук душистый; 4 – лук огородный

Так же ведет себя распространяющийся сейчас на наших клумбах и грядках дальневосточный лук Ледебура (*A. ledebourianum*). От скороды он отличается большим ростом – цветонос только незначительно длиннее листьев, и то и другое около 40 см. Листья этого лука тоже трубчатые, но в сечении с одного бока сплюснутые, так что получается только полукруг. Лук Ледебура очень вкусен, неприхотлив в культуре и заслуживает самого широкого распространения.

Появляются на наших огородах и другие дикие луки, на которые сейчас распространяется мода среди любителей экзотики. Часто спрашивают у меня лук душистый (*A. odorum*) – он родом с Дальнего Востока и широко культивируется по всей Азии ради листьев с приятным луково-чесночным запахом.

Другой среднеазиатский вид, который тоже хорошо бы иметь в огороде, – лук слизун (*Allium nutans*), с широкими ремневидными листьями и крупными шариками розоватых соцветий.

тий. Он не отрастает при обрезке, зато весной дает сразу большое количество зелени – листья у него широкие и крупные. Луковиц у этого лука нет, зато есть корневище.

Много интересных съедобных луков на Тянь-Шане, откуда и появились несколько видов в коллекции ботанического сада. Большая их часть пахнет чесноком и красиво цветет, но, если писать обо всех луках, придется издавать отдельную и очень толстую книгу.

Дикие луки издавна были любимой приправой к пище, а кое-где и самостоятельным блюдом. В Сибири лук победный заготавливали возами и солили в бочках на зиму, как капусту. Запах, разумеется, у этого блюда был жуткий, зато можно было всю зиму не бояться цинги. А скорее всего, на запах и внимания не обращали. Вы ведь знаете, что если самому поесть чеснока, то и от других не чувствуешь запаха.

Особенно много дикого лука едят в Средней Азии, где находится один из центров его мирового разнообразия. Там на базаре можно встретить самые разные виды – и с луковицами и без них.

Луки используют не только как приправу, они могут быть основой блюда, например знаменитый луковый суп в Париже. Из диких луков получаются прекрасные начинки для пирожков, салаты, супы, яичница, тушеный лук.

## Гусиный лук

Многочисленные настоящие луки имеют одного крохотного родственника, с которым я знакома еще с детства. Это гусиный лук желтый (*Gagea lutea*). Он очень рано появляется на лесных полянах, между кустарниками, на светлых, хорошо прогреваемых местах. Относится он к совсем другому роду, хотя по-русски и называется луком. Есть еще несколько его видов, но они более мелкие, и есть там просто нечего.

Надземная часть этого небольшого (10–30 см) растения живет всего две-три недели, все остальное время гусиный лук существует в виде маленькой луковки. Луковица состоит из одной мясистой чешуи, оболочка светлая, серо-бурая. От луковки отходит один узкий длинный лист и цветочный стебель. Наверху этот стебелек несет еще два листика, один из них длиннее, другой – короче соцветия. Соцветие из восьми – десяти цветков, которые похожи на яркие желтые звездочки. У них шесть лепестков, расположенных в два круга по три в каждом, снаружи они зеленоватые. Цветки без запаха. Гусиный лук образует обычно довольно крупные куртинки, которые хорошо заметны на ярком весеннем солнце, но утром и вечером их не увидишь. По гусиному луку можно определить время – открывается он около 10 часов утра и закрывается в 16–17 часов, у него восьмичасовой рабочий день, да и то если погода хорошая. В пасмурную погоду цветки не открываются вовсе.

Размножается гусиный лук очень интересно. Часто можно увидеть очень густые заросли гусиного лука без единого цветка, кстати, именно так он выглядит в нашем ботаническом саду. Эти заросли появились из отдельных луковок. Гусиный лук очень плохо размножается семенами, всходы у него слабенькие и с трудом пробиваются через толстую лесную подстилку. Семена гусиного лука имеют питательные выросты, из-за которых их активно растаскивают муравьи.

Появившийся всход образует совсем крохотную луковку, и на следующий год эта луковица уже даст луковку-детку, которая вместо того, чтобы прорасти на следующий год, впадает в спячку и прорастает только на третий год и снова начинает делиться. Каждый год увеличивается размер листа, размер луковицы и количество деток.



1 – гусиный лук малый; 2 – гусиный лук желтый

Весной шестого года, когда растение наконец-то зацветет, на нем будет до шестнадцати прошлогодних деток. Эти детки растут очень мелко и весной уплывают куда-нибудь подальше с весенними ручейками, и только потом, постепенно, зарываются поглубже. Как только луковица гусиного лука зацвела, она навсегда перестает давать детки.

Так что, если вы захотите пересадить к себе в сад гусиный лук, берите луковицы разного размера. Здесь все наоборот. Мелкие луковки будут размножаться, а большие только цвести, чем гусиный лук и отличается от всех прочих луковичных.

Самый распространенный вид гусиного лука, описание которого я дала, – гусиный лук желтый. Гусиный лук мелкий (*Gagea minima*) – близкий вид, отличается совсем крохотным размером и тем, что у него две луковицы. В остальном он ведет себя так же, но, хоть и слабо, может размножаться и после начала цветения луковиц. Оба вида съедобны, все части растения содержат чесночные эфирные масла. Съедобно все растение – из него готовят острые салаты. В народной медицине луковицы применяли при водянке, а отвар их в молоке как успокаивающее средство и как ранозаживляющее.

Оба вида встречаются почти повсеместно. Разводятся в садах и парках как декоративные растения. Я как раз и познакомилась с этим растением в старинном парке, заложенном еще Петром I, где гусиный лук в невероятном количестве рос под огромными дубами на берегу заросшего пруда. Лазили мы за ним, разумеется, через дырку в заборе, потому что парк для посетителей торжественно открывали 1 мая, а к этому времени от гусиного лука ничего не оставалось – прятался, или, как я сейчас научно выражаюсь, «заканчивал вегетацию».

## Колокольчики

«Колокольчики мои, цветики степные» – кто этого не знает? А знаете ли вы, что среди колокольчиков есть один вид, который совершенно официально разводится как овощное растение, и несколько видов, которые едят, так сказать, неофициально?

Начиная писать об очередном семействе растений, естественно, просматриваешь литературу, чтобы не упустить что-нибудь важное. Открываю многотомное издание «Растительные

ресурсы СССР» на семействе колокольчиковых и начинаю просматривать подряд один род, второй, третий и далее подряд – пригодны в пищу, остальные почти все лекарственные. Слава богу, что никто, кроме специалистов, эту книгу не читает, а то давно бы все съели, не говоря уже о том, что все семейство колокольчиковых богато декоративными растениями, которые и так интенсивно истребляются.

В Западной Европе разводится как овощное растение колокольчик рапунцель. Само слово «рапунцель» латинского происхождения. «Рапа» по-латыни соответствует нашему «репа», даже звучание похоже. А «рапункулюс» – на той же латыни – маленькая репа, именно так и звучит латинское название – кампанула рапункулюс (*Campanula rapunculus*), то есть колокольчик-репка. Рапунцель в средней полосе России в диком виде не растет, зато встречается в Молдавии, на Днепре, в низовьях Дона, в Крыму и на Кавказе. Корень у него толстый, веретенообразный, стебель до метра высотой, обычно не ветвистый, соцветие – длинная узкая метелка. Цветки бледно-голубые, часто белые. Нижние листья продолговато-обратнояйцевидные, суженные в черешок, по краям волнистые. Цветение продолжается в три этапа. Сначала расцветает метелка голубовато-белых цветов. После того как первый ряд цветков отцветет, от цветоножек появляются боковые веточки, на которых тоже кистью появляются новые цветки. Затем этот процесс повторяется еще раз.

Едят у этого колокольчика молодые листья и корень. Листья идут в салаты и супы. Корень сладкий – его едят с маслом и уксусом. Сок надземной части употребляется в медицине для выведения бородавок и для увеличения выделения молока.

У братьев Гримм есть сказка, которая меня в детстве раздражала. Сказка так и называется «Рапунцель». Начинается она с того, что одна женщина, ожидая ребенка, смотрела в сад на растущий там необычайно аппетитный рапунцель. Хозяйкой сада была ведьма. Дважды лазил муж этой женщины в ведьмин сад за рапунцелем и, наконец, попался. За сорванный рапунцель ведьма отобрала у женщины ребенка.



Колокольчик репчатый – рапунцель



Она назвала девочку Рапунцель, и девочка выросла самой красивой на свете. В примечаниях к сказке переводчик не долго думая написал: «Рапунцель – съедобное растение, корнеплод». Я честно услышала в этом «корнеплоде» что-то вроде репы. Красавица, которую зовут репкой, в моей голове не укладывалась, и я эту сказку терпеть не могла.

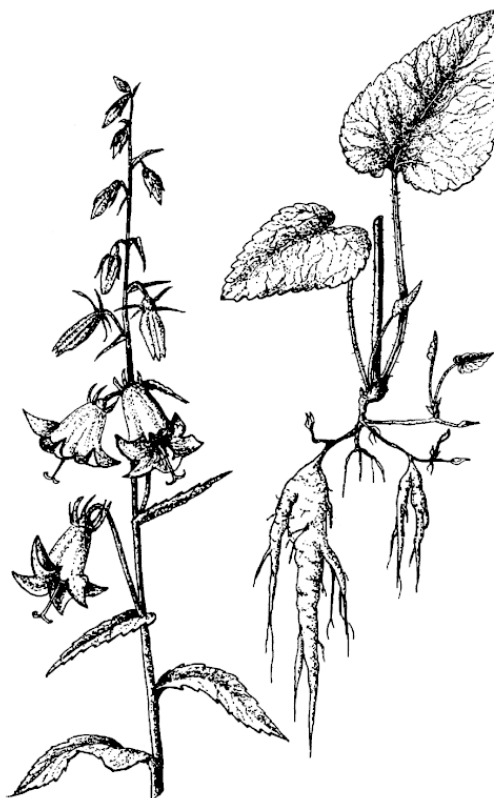
Уже взрослой я наткнулась на колокольчик рапунцель. В немецком языке три рапунцеля, и все съедобны. Одно из растений относится к семейству валериановых, имеет яркую зелень, но весьма невзрачно, я его хорошо знаю, сама как-то выращивала. Сейчас оно появилось в магазинах под названием корн-салат. Вкус у него нейтральный, а вид цветущего растения весьма невзрачный.

Второе растение семейства колокольчиковых довольно симпатично, но что его вообще едят, я узнала только недавно, правда из немецкой же книги. Но посмотрите, как меняется сказка, если у ведьмы в саду рос колокольчик рапунцель.

Тогда девочка действительно могла быть красива, а ее роскошные косы, о которых говорится в сказке, наверное, завивались, как нежные лепестки белого колокольчика. Вот вам и корнеплод. Хорошо бы какой-нибудь художник прочитал эту книгу и сделал к сказке настоящие рисунки – девочку с колокольчиками. Во всех изданиях братьев Grimm, которые мне попадались, эту сказку либо вовсе не иллюстрируют, либо рисуют вид башни, в которой сидит Рапунцель, издали. Видимо, художников тоже смущает «корнеплод».

Но вернемся к нашим колокольчикам. У нас встречается в большом количестве очень близкий вид – колокольчик рапунцелевидный (*C. rapunculoides*). Он растет на опушках лесов, в кустарниках, на залежах, иногда на обрывах речных берегов, в садах и заброшенных парках. Цветки довольно крупные, до 3 см длиной, светло-сиреневые. Стебли и листья шероховатые от коротких волосков. Листья неравномерно-пильчатые по краю, нижние – продолговато-сердцевидные, с черешками, верхние – сидячие, продолговато-ланцетные. Кисть односторонняя. Корень веретеновидный, светлый, корневище ползучее, с побегами.

Этот вид колокольчиков хорошо размножается кусочками корневища и на пахотных землях, клумбах, грядках может превратиться в довольно надоедливый сорняк, тем более что при прополке стебель легко отрывается и растение быстро отрастает.



Колокольчик рапунцелевидный

Больше того, корень может оказаться совсем в другом месте, а не под тем побегом, который вы оторвали. К побегу от корня ведет только тонкая веревочка корневища, стебель заканчивается снизу пучком тонких корней, а сам корень-репка спокойно растет в 3–4 см от стебля. Так растение защищается от прополки и от животных, которые не прочь полакомиться сочным корнем. Колокольчик тоже относится к первым съедобным растениям. Отрастает он рано. Есть можно зелень и корень. Листья содержат витамины С и Е. Листья считаются ранозаживляющим средством, применяют их и от каш ля. Мне листья не понравились, возможно, я их пробовала поздно, зато корень после отваривания сладковатый и по вкусу очень напоминает молодую кукурузу, поэтому его надо есть со сливочным маслом и солью.

Обычно каждое растение имеет только один крупный корень. Выкопав его, оставьте мелочь расти дальше. Корень покрыт толстой кожицей, которую после варки нужно снять. Но учтите, что кожица у колокольчика двойная. Самый верхний слой легко снимается, но не думайте, что слегка поскоблить вареный корень достаточно. Очень прочная, почти прозрачная кожица при этом сохраняется, и для того, чтобы ее снять, нужно либо аккуратно надрезать корень вдоль, либо, если корень тонкий, просто снять кожицу, как чулок. После этого можете корень есть. Если выкопать его, когда зелень уже отросла, сахаров почти не останется и по вкусу корень будет больше похож на картошку.

Едят и еще несколько видов колокольчиков, но мне их просто жалко, уж очень они красивые. Хотя о тех из них, которые часто разводят в саду на клумбах, я расскажу в соответствующей главе. Возможно, любителям экзотики захочется их попробовать, тем более что многие виды используются в медицине как успокаивающее, содержат довольно редкие витамины, например Е, оказывают противовоспалительное действие.

## Медуница

Об этом растении вроде бы писать рановато, есть на нем пока еще нечего, зато именно сейчас оно особенно заметно. В еще прозрачных безлистных лесах, в основном широколиственных – под дубами, липами, кленами, в ольшаниках, в оврагах – распускаются издалека заметные цветы. Половина цветов на одном и том же растении синие или сиреневые, остальные цветы и бутоны – розовые.

Цветы около 1 см в диаметре, с зеленой чашечкой-колокольчиком, венчик с длинной трубочкой и пятью лепестками, тоже образующими широкий колокольчик. Соцветие – завиток, у только начинающих распускаться растений оно свернуто, как раковина улитки. Стебли с сидячими ланцетными листьями, все растение слегка щетинистое. В начале цветения стебельки медуницы совсем короткие, около 8 см, затем при дальнейшем цветении и при плодах они вытягиваются и иногда достигают в высоту 30 см. Перед вами самое обычное у нас растение – медуница неясная (*Pulmonaria obscura*). Запомните, где вы ее видели и как выглядят цветущие стебельки.

Сейчас на медунице нет прикорневых листьев, а именно они нас и интересуют. Но появятся они только после цветения, которое продолжается около двух недель, в зависимости от погоды. Листья этого вида медуницы сердцевидно-яйцевидные, заостренные на конце, с длинными узкокрылатыми черешками, очень темного цвета и жесткощетиновые. Медуница – корневищный многолетник и нередко образует большие заросли. Для первого с ней знакомства лучше, для контроля, найти отцветший стебелек. Он еще сохраняет листья и чашечки бывших цветков. Вот тут вам и пригодятся ваши ранневесенние наблюдения.

Листья у медуницы начинают расти уже в конце апреля – в мае. Первые листья появятся у самого основания цветоноса, затем корневище начнет нарастать, и листья будут «уползать» от цветоноса. По мере распускания новых листьев старые постепенно отмирают. К осени в почке возобновления на конце корневища будет полностью готов цветочный побег следующего года. После плодоношения цветонос отмирает, а часть корневища, на которой он рос, живет еще четыре – шесть лет, но уже без листьев, которые развиваются только на его молодой части. У нас листья медуницы на зиму отмирают, а в местах с мягкой зимой – в Крыму, на Кавказе, в Западной Европе – медуница зимует с листьями.

Интересна окраска цветов медуницы. Как я уже упоминала, они двух цветов. Для чего это растению? Во-первых, цветовой контраст делает растение более заметным, а во-вторых, цвет «подсказывает» насекомым, на какие цветки садиться. Окраска цветов медуницы обеспечивается растительными красителями антоцианами, которые реагируют на изменение кислотности среды точно так же, как знакомая вам из школьного курса химии лакмусовая бумажка. В кислой среде антоцианы красные, в щелочной – синие.

Реакция клеточного сока неопыленных цветов медуницы, выделяющих нектар, кислая, поэтому они розовые. После опыления нектар не выделяется, а реакция клеточного сока становится нейтральной или щелочной, а цветы сиреневыми или синими. Для насекомого это сигнал – в синие цветы не лезьте! Кстати, более светлые розовые цветы более заметны на темном фоне прошлогодней листвы и листьев растения. Плод у медуницы состоит из четырех орешков с белыми придатками. В этих придатках содержится много белков и жира. Они служат для приманки муравьям, которые растаскивают семена по лесу и сеют их на новых местах. Но в тенистых лесах основным способом размножения остаются корневища.

Медуница – сравнительно новое название для этого растения, еще в 1909 году она имела официальное название такое же, как и на латыни – легочница. В народной медицине собранное до цветения растение применяли как слизистое и смягчительное при простуде и золотухе. С теми же целями оно до сих пор употребляется, например, в Германии, где продается в апте-

ках. Сухую траву заваривают в количестве 2 чайные ложки на 150 мл кипятка, настаивают 10 минут. Это количество настоя нужно выпить за день, желательно теплым и с медом. В медунице обнаружены витамин С, каротин и рутин, который укрепляет стенки капилляров.

В Англии медуницу одно время разводили как салатное растение. Таким же образом едят ее на Кавказе. Из мягких листьев медуницы получается очень неплохой суп, пюре, можно даже делать маленькие голубцы, но их нужно тушить в кисленькой заливке – сметане или томате. Поскольку новые листья на медунице нарастают все лето, это растение длительного использования. Всегда можно найти на каждом растении несколько молодых, мягких листьев. Старые листья более жесткие и не такие вкусные, но для пюре и икры годятся и они, только их нужно пропустить через мясорубку или протереть через сито. Особо выраженного вкуса у медуницы нет, но как нейтральное растение в супах и салатах с добавкой чего-нибудь кислого или острого она очень неплоха.



Медуница неясная

Медуницу легко разводить где-нибудь под яблонями в углу участка, где она весной будет радовать вас ранними цветами, а летом вполне пригодится для супа. Съедобны и другие виды медуницы, отличающиеся окраской цветов и формой листьев. Сейчас появились в продаже ее многочисленные виды и сорта.

## Крапива

Привычная нам крапива в научной литературе известна как крапива двудомная. Она относится к обширному семейству крапивных, насчитывающему около 60 родов и более 1000 видов растений. Научное название крапивных *Urticaceae* произошло от слова «*ura*» – «жгучий» и дано растениям за множество жгучих волосков, их покрывающих.

У крапивы жгучий волосок имеет вид медицинской ампулы, установленной в «подстанник» из мелких клеток. Сама ампула – это очень крупная (волосок виден невооруженным глазом) клетка, у которой тонкий верхний конец пропитан солями кремния. На самом кон-

чике клетки оболочка совсем тонкая, на ней как бы имеется «надрез», который мы делаем на ампуле, когда собираемся ее вскрыть. При малейшем прикосновении круглая головка волоска обламывается, и острые края волоска прокалывают кожу, при этом из клетки в ранку выливается все ее содержимое. Так срабатывает одноразовый крапивный шприц.

На 1 грамм веса крапивы приходится до ста стрекательных клеток. В их соке содержатся гистамин, вызывающий воспаление тканей, холин и едкая муравьиная кислота. Ожог обыкновенной крапивы малоприятен, но по крайней мере не опасен для жизни. Ожоги же тропических родственников нашей крапивы иногда приводят к тяжелым последствиям.

Особенно дурной славой пользуются тропические деревца – лапортеи. Ожог лапортеи сильножгучей так силен, что может вызвать смерть ребенка. Особенно сильную боль вызывает ожог крупного тропического дерева лапортеи гигантской. Боль от него может вызвать обморок и чувствуется в течение нескольких месяцев, особенно при попадании на обожженное место воды. Один из видов лапортеи, лапортея клубненосная (*Laportea bulbifera*), дико растет на Дальнем Востоке. Род крапивы содержит около 50 видов, из которых у нас растет десять. Необычно выглядит азиатский вид – крапива коноплевая (*Urtica cannabina*), у нее резные листья, похожие на листья конопли, и гораздо большая высота – до 2,5 м. Жжется она так же сильно. Зато привычная нам крапива двудомная распространена гораздо шире. На севере ее останавливает только вечная мерзлота, а на юге – безводные пустыни.

Двудомной наша крапива (*U. dioica*) называется потому, что плодоносят не все ее растения. Если вы присмотритесь к цветущей крапиве, увидите, что висящие из пазух листьев хвостики соцветий не одинаковы, одни из них тоньше, желтоватые и пылят при прикосновении, направленные вверх – это мужские соцветия. В мужских цветках есть очень интересное приспособление для разбрасывания пыльцы: в бутоне тычинки загнуты внутрь, как часовая пружинка. При открывании бутона тычинки распрямляются и с силой выбрасывают пыльцу в воздух, где она разносится ветром. Женские соцветия более плотные, зеленые, поникающие. При созревании они высыпают большое количество очень мелких семян. Крапивным семенем на Руси издавна называли всякую мелюзгу.

Даль пишет в своем словаре: «Злое семя крапива: не сваришь из него пива». В ботанике плод крапивы называют орешком. Орешки богаты полувысыхающим жирным маслом, его в них до 22 %, их охотно едят куры. Богата питательными веществами и зелень крапивы, недаром ею кормят всех домашних травоядных и птицу. Крапива по своей питательности почти равна бобовым травам, а высокое содержание в ней витаминов повышает яйценоскость кур и другой домашней птицы.

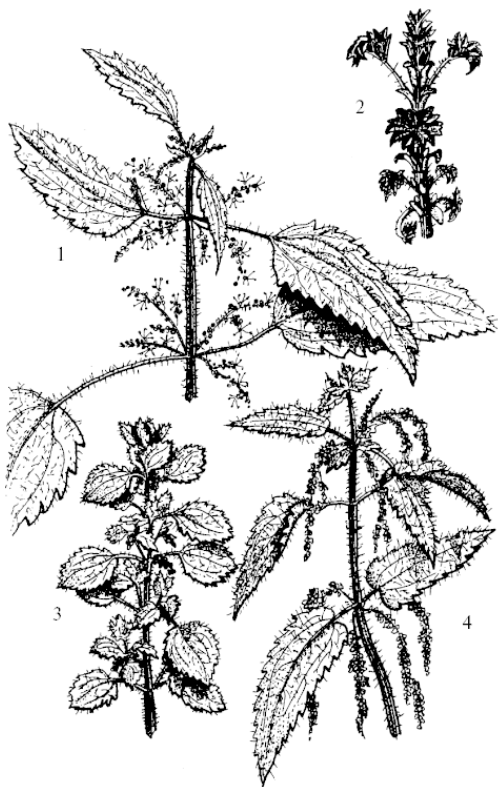
Какие же полезные вещества содержит крапива? Она богата витаминами: каротином, которого в ней до 50 мг%, витамином К, В<sub>2</sub>, С. Аскорбиновой кислотой наиболее богаты очень молодые весенние побеги, там ее до 200 мг%.

В летних листьях этого витамина не больше, чем в любом обычном растении, всего 0,6 мг %. Листья содержат большое количество крахмала (до 20 %), сахаров – до 25 %, более 2 % дубильных веществ, 0,2 % органических кислот. Богата крапива и хлорофиллом, она служит промышленным источником этого полезного вещества, применяемого в медицине и косметике (до 8 %). Хлорофилл содержит магний, поэтому в крапиве его много. Зола крапивы содержит до 6,3 % окиси железа. Много в ней и других минеральных солей. Крапива – одно из немногих растений, богатых кальцием. В отличие от других растений, содержащих кальций, в крапиве он содержится не в виде опасной для почек (в больших дозах) соли щавелевой кислоты, а в виде вполне безобидного карбоната кальция, или мела. Под микроскопом можно рассмотреть красивые включения карбоната кальция, так называемые цистолиты, свисающие, как маленькие люстры, с верхних стенок клеток листа. Они, как и жгучие волоски, служат надежным признаком подлинности крапивных листьев для работников аптек.

Стебли у крапивы длинные, волокнистые, поэтому крапива – одно из древнейших волокнистых растений, широко применявшееся для изготовления грубых, но очень прочных тканей. Население Восточной Сибири и Камчатки еще в начале прошлого века плело из крапивы сети, вило веревки, которые долго не гнили в воде. Ткали и полотна.

А в Европе расцвет ткачества из крапивы приходится на XVI–XVII века. Затем ее вытеснил хлопок и, как ни странно на первый взгляд, шелк. Последнее массовое изготовление тканей из крапивы было в Германии и Австрии во время Первой мировой войны, когда эти страны оказались отрезанными от источников волокнистого сырья. В романах Ремарка об этом времени неоднократно упоминаются костюмы из крапивы, продававшиеся в магазинах. Так что Андерсен, который написал прелестную сказку «Дикие лебеди», основывался далеко не на досужих выдумках. Если вы забыли, в сказке рассказывается о девушке, которая плела из крапивы волшебные рубашки для своих братьев.

А у украинских писателей неоднократно встречается упоминание о том, что бедные девушки, у которых не было денег на покупку цветных ниток, вышивали сорочки крапивой. Конечно, ее окрашивали, чаще всего соком черемухи или ежевики – в синий цвет, дубовой корой – в черный, а сама крапива – желтоватая. Не на такой ли материал рассчитаны некоторые украинские вышивки, выполненные длинными стежками (крапива легче ломается, чем лен) в коричневых, черных и синих тонах?



1 – крапива двудомная, мужское растение; 2 – крапива двудомная, молодой побег; 3 – крапива жгучая; 4 – крапива двудомная, женское растение

В Индии до сих пор из одного тропического вида крапивы вырабатывают красивые прочные шелковистые ткани.

Крапива издавна применяется в медицине. В XI веке в сочинении итальянского врача Одо из Мена, долгое время служившем учебником для студентов-врачей и названном «О свойствах трав», крапива упомянута как четвертое лекарственное растение, ей посвящены 45 стихотворных строк, больше, чем таким известным лекарственным растениям, как шалфей, девясил или алтей.

В современной научной медицине крапива применяется как кровоостанавливающее средство. Содержащийся в ней витамин К повышает свертываемость крови.

Крапива используется и как витаминное растение в сборе с плодами рябины. В народной медицине крапива встречается в рецептах гораздо чаще: как ранозаживляющее, препятствующее воспалению, для полоскания горла при ангинах, корни – при кашле, ревматизме, туберкулезе легких, как мочегонное и при воспалениях почек, диабете, желтухе. Широко применяется крапива в народной и научной косметике – как средство для укрепления волос. Приготавливая блюда из крапивы, нужно не забывать, что не всем полезен витамин К. Частое употребление крапивы в пищу вызывает усиление свертываемости крови, поэтому в пожилом возрасте, а также страдающим тромбофлебитом и варикозным расширением вен крапивой лучше не злоупотреблять. Можно ослабить кровоостанавливающее действие крапивы, добавляя в блюда из нее травы, которые понижают свертываемость крови, например донник.

Кроме крупной крапивы двудомной на сорных местах – около жилья, по огородам и пустырям – можно довольно часто встретить сравнительно небольшую – от 15 до 60 см – однолетнюю крапиву жгучую (*Urtica urens*). У нее тычиночные и пестичные соцветия собраны на одном растении, колоски короче черешков листьев, плотные, почти яйцевидные. Листья яйцевидные или эллиптические, значительно меньше, чем у двудомной крапивы, с пильчатым краем. Если у двудомной крапивы зубец на конце листа гораздо крупнее боковых, то у этого вида – равен им или даже меньше. Стебель жгучей крапивы обычно сильно ветвится, чем она также отличается от двудомной. Волоски у этой крапивы только жгучие, поэтому они расположены реже, чем у двудомной, у которой помимо жгучих есть и обыкновенные волоски. Будучи однолетником, эта крапива появляется позже двудомной, заметной она становится только в июле и растет до поздней осени. Медики считают ее примесью к двудомной крапиве. Она не содержит витамина К и, соответственно, не обладает кровоостанавливающим действием. А другие витамины – А, С, В – в ней есть. Ее вполне можно использовать так же, как и двудомную крапиву, – варить, тушить, солить, сушить. Сухие листья этой крапивы можно добавлять в муку при выпечке хлеба (1 часть крапивы на 4 части муки). Хлеб получается темный, но зато целебный.

Яснотка – здесь же придется упомянуть так называемую «глухую крапиву». Мы еще будем о ней говорить в главе о пряных растениях. Она также появляется одной из первых, почти одновременно с обычной крапивой, но немного позже. Из нее можно готовить все блюда, рассчитанные на нейтральную зелень.

## Хвощ полевой

Полевой хвощ (*Equisetum arvense*) в народе зовут елочками, пестушками, свинячником, англичане называют его конским хвостом, а немцы – оловянной травой. И все эти названия отражают какую-нибудь его характерную особенность. Я всегда говорю студентам, что зря ничего не называют, только нужно приглядеться, чтобы понять смысл названия.

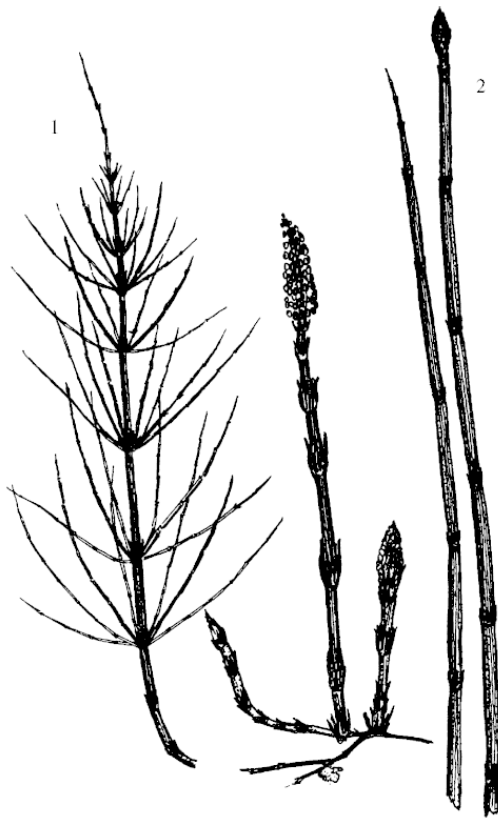
Начнем с самого простого – елочек. Посмотрите на растения – зеленый стебелек, веточки в мутовках, как у елки, и так же вверх направленные, как у молодого дерева, и даже крохотные листики, которые почти незаметны, похожи своей формой на еловую иголку. Общая форма растения – конусом, тоже «еловая». Обратите внимание – зовут хвощ не елью, не елкой, а именно елочкой, подчеркивая, что похож он именно на молодое деревце.

Есть, правда у нашего хвоща очень близкие родственники, похожие на взрослые елки, – растут они в лесу и на болотах, на лугах, но ветки у них либо горизонтальные, либо отогнутые вниз, как у взрослой ели, да еще у некоторых видов – ветвящиеся. Такие хвощи нас не интересуют.



Теперь разберемся с пестушками. Пестушки от слова «пест», «пестик». Если смотреть на хвощ летом, никаких пестиков мы не найдем. Так в чем же дело? Пестики полевого хвоща нужно искать гораздо раньше – в апреле, мае, когда «елочек» еще нет. В это время среди травы кое-где торчат странные безлистные побеги с членистыми стеблями, причем каждый членик окружен тоненькими, прижатыми бурыми листочками. На верхушке этого побега находится расширенная головка. Действительно похоже на воткнутый ручкой в землю пестик, тем более что и цвет подходящий – бежевый, как бы медный или деревянный. Вначале головка пестика – спороносный колосок хвоща – гладкая и плотная, затем становится рыхлой, раздвигает свои шестигранные щитки, и из нее летят светлые споры. Вот вам и пестушки. Именно эти пестушки нас и интересуют. Пока колосок не раскрылся, они сочные, нежные, чуть сладковатые. Иногда их очень много, особенно на огородах, в картофельных грядках – там, где корневища хвоща часто режут и он буйно разрастается.

Спороносные побеги можно съесть сырыми, можно поджарить или сварить. После спороношения «пестики» отмирают, а им на смену вылезают зеленые елочки вегетативных побегов. Эти побеги будут снабжать питательными веществами длинное черное корневище. Его длина достигает 5–7 м, вверх от него идут многочисленные вертикальные корневища с корешками и побегами. В узлах корневищ образуются утолщения – клубеньки, в них откладываются запасные вещества для питания весенних спороносных стеблей. Правда, весной и летом вы этих клубеньков не увидите, они образуются осенью и лежат на довольно большой глубине, на горизонтальном корневище. Они богаты крахмалом. Вот за эти клубеньки хвощ получил название – свинячник. Свиньи охотно их выкапывают и едят. Могут их есть и люди, если, конечно, докопаются. Клубеньки варят, как картошку, правда, размер у них маленький, но это делу не помеха, кожа у них тонкая и легко отходит с вареных клубеньков.



1 – хвощ полевой; 2 – хвощ зимующий

Теперь по поводу конского хвоста – действительно похоже, особенно если перевернуть его вверх ногами, так чтобы веточки свисали, как пряди волос. Полевой хвощ еще не очень

густой, а вот лесной с очень тонкими, густо ветвящимися веточками, тот очень похож, отличается от настоящего хвоста скорее размером. Есть, правда, у нас хвощ, который и по размеру не уступит конскому хвосту, а для иной лошади такой «хвост» окажется и великоват. Хвощ этот растет на Черноморском побережье Кавказа и называется хвощ большой (*Equisetum majus*), – он достигает высоты одного метра. Он очень похож на хвощ полевой, только гораздо крупнее, и зубчиков на стебле у него не восемь, а двадцать – сорок. Точно так же он образует весенний спороносный побег и летние вегетативные. Спороносные побеги этого хвоща съедобны. Конский хвост – это буквальный перевод с латыни. Так когда-то назвал это растение ботаник Плиний (23–27 гг. н. э.). Глядя на большой хвощ, я впервые представила себе, как, вероятно, выглядели доисторические леса из древних хвощей. Несколько миллионов лет назад хвощи вместе с папоротниками образовывали на земле леса, из остатков которых в дальнейшем получились каменноугольные залежи. Отпечатки этих растений иногда находят при добыче каменного угля.

А вот разнообразием видов хвощи не блещут – на всей планете их всего около двадцати пяти, почти половина есть у нас. Растут хвощи на всех континентах, кроме Австралии.

И последнее название – оловянная трава. От внешнего вида растения оно не зависит, зато связано с его применением. Оно прямо связано с составом растения. Содержание кремниевой кислоты, которая откладывается в ребрах стеблей, придает им очень большую прочность. Да и остальные кислоты, которых в растении много, тоже сыграли здесь свою роль. Кислые стебли, к тому же очень жесткие, использовались для чистки посуды. Кислоты растворяют окиси и жировые загрязнения, а жесткие веточки хорошо отчищают грязь. А самая обиходная посуда раньше делалась из луженой (покрытой оловом) меди или из чистого олова. Вот вам и оловянная трава – трава для чистки оловянной посуды. В России хвощом чистили медные самовары и подносы. После этого они сияют как солнце.

Я и сама пользовалась хвощом для чистки посуды. Правда, не полевым, который из всех видов, пожалуй, самый мягкий, а хвощом зимующим (*Equisetum hiemale*). Это очень оригинальный вид хвоща, у которого вообще нет боковых веточек. Вместо веточек и листьев у него ровные, ребристые, темно-зеленые стебельки, на верхушке которых образуется спороносный колосок. Этот вид недаром назван зимующим. В отличие от остальных видов стебельки зимующего хвоща живут по несколько лет каждый. Их можно заметить даже зимой. Стебельки торчат из-под снега, как зеленые вязальные спицы. Однако приближаться к ним нужно осторожно, этот вид часто растет в проточной воде или на сильно влажных местах.

Зимующий хвощ – самый прочный из видов. Из его сухих стеблей получают великолепные пилочки для ногтей. Раньше его использовали для полировки различных изделий, причем в тех случаях, когда требовалось получить очень гладкую поверхность, например при изготовлении знаменитых палехских шкатулок. А я чистила зимующим хвощом алюминиевую посуду и огромный котел, в котором варили плов для всего населения 4-го кордона Алма-Атинского заповедника.

Встречается зимующий хвощ и в Подмосковье. Можно собрать стебли летом, высушить, истолочь в порошок и чистить им посуду не хуже, чем фабричными пастами. Кроме того, хвощи использовались для получения красок для тканей. У хвощей много полезных свойств, которые позволяют широко их использовать, например в медицине. Трава полевого хвоща богата ценными веществами – минеральными солями кальция и калия, дубильными веществами и кислотами – яблочной и щавелевой. Но наиболее ценными соединениями являются соединения кремниевой кислоты, которые находятся в редкой растворимой форме. Это позволяет применять хвощ при воспалительных заболеваниях суставов, как улучшающее кровообращение средство, при заболеваниях почек и мочевого пузыря. Применяют его внутрь в виде чая и наружно при лечении ангины, старых, плохо заживающих ран, для укрепления волос,

при воспалениях кожи. Однако пользоваться хвощом нужно осторожно, а внутрь принимать лучше под наблюдением врача, так как хвощ может вызвать раздражение почек.

Собирая весной спороносные побеги, обратите внимание, чтобы не сорвать другие виды. У всех хвощей эти побеги похожи, но у несъедобных (и нелекарственных) видов они зеленоватые. У более старых побегов из узлов начинают отрастать боковые веточки. Колосок затем отмирает, но его остатки сохраняются на макушке зеленой «елочки» до самой осени.

## Рецепты к первой главе

Многие блюда, предложенные в этой главе, можно готовить из любых растений или их смесей. Вы можете смешать растения по своему вкусу или просто собрать все то, что есть под рукой. Единственное условие – если предложено блюдо из растения с ярко выраженным собственным вкусом – лука, ярутки, в дальнейшем таких растений будет все больше, – не пытайтесь заменить его чем-то нейтральным, в большинстве случаев у вас ничего вкусного не получится. А нейтральные растения – в этой главе это мокрица, сурепка, пастушья сумка, примулы, мать-и-мачеха – можете менять местами и смешивать, как вам угодно.

### Салаты

Для приготовления салата берут любую траву или их смесь, лучше смешивать нейтральную зелень и что-нибудь острое – лук, ярутку. Обязательно добавляйте пахучие растения. Не все легко усваивают клетчатку, ароматные травы предохраняют вас от вздутия живота и газообразования.

Мыть растения нужно очень тщательно, чтобы песок не попал в салат. Это особенно важно для первой зелени, ведь она вся имеет листья, плотно прилегающие к почве, и поэтому сильно загрязняется. Для того чтобы хорошо ее промыть, нужно поместить растения в миску с водой, при этом песок остается на дне миски, и не сливать воду, а вынимать оттуда растения, оставляя песок на дне.

Еще одна важная деталь приготовления таких салатов – как можно более мелкая нарезка. Большинство дикорастущих сравнительно жесткие, и мелкая нарезка делает их

более вкусными. Чем больше разных растений вы смешаете, тем вкуснее будет салат.

Нарезанные травки заливаете любой заправкой по вашему выбору – маслом, сметаной, майонезом или каким-нибудь из предложенных ниже соусов.

Рецепты заправок взяты в основном из двух старинных книг «Подарок молодым хозяйкам» Елены Молоховец и «Я никого не ем». Обе эти книги в свое время пользовались заслуженной популярностью.

В классической кухне салаты из свежей зелени готовят без соли. Если его посолить заранее, то зелень пускает сок, становится дряблой, а салат жидким и невкусным. Поэтому лучше солить салат прямо в тарелке, по собственному вкусу.

За годы, прошедшие с первого издания этой книги, я пришла к выводу, что указывать состав подобных салатов – дело абсолютно бессмысленное, и, дочитав книгу до конца, вы тоже придете к такому выводу. На практике вы просто идете по участку и складываете в корзину все не требующее варки, что попало вам на глаза. Рекорд такого салата я поставила несколько лет тому назад, готовя его для кафедры ботаники нашего университета. Съев в полном смысле тазик салата, народ поинтересовался, что, собственно говоря, там присутствовало. Ответ был таким: «Не знаю, сколько там видов, но семейств точно четырнадцать». Вот и делайте выводы сами. Если салат получается только из небольшого количества растений, его можно украсить добавкой вареных яиц, тертого острого сыра, мелко нарезанной вареной или жареной курятины, наконец, крутонов – поджаренных с чесноком на масле кусочков хлеба.

#### СОУС ПРОВАНСАЛЬ

Сейчас этот соус называется майонезом и готовится на сырых желтках.

Горчица. . . . . 1 ч. л.

Соль. . . . . 0,5 ч. л.

Сахар. . . . . 2 ч. л.  
Уксус или лимонный сок. . . . . 2 ст. л.  
Масло растительное. . . . . 200 г  
Желтки. . . . . 2 шт.

Смешать горчицу, соль и сахар, добавить крутые желтки и растереть до получения однородной массы. Непрерывно помешивая, постепенно добавить масло, в готовый соус добавить подкислитель по вкусу.

#### СОУС МОЛОЧНЫЙ

Молоко. . . . . 1 стакан  
Мука. . . . . 1 ст. л.  
Масло. . . . . 1 ч. л.  
Соль. . . . . по вкусу

Муку пассеровать на сливочном масле до светло-желтого цвета, развести горячим молоком, проварить 7–8 минут на слабом огне, все время помешивая, посолить и процедить.

#### СОУС СМЕТАННЫЙ ОСТРЫЙ С ТОМАТОМ

Сметана. . . . . 0,5 стакана  
Масло сливочное. . . . . 1 ч. л.  
Мука. . . . . 1 ч. л.  
Томат. . . . . 1 ст. л.  
Соль. . . . . по вкусу

Перец черный и/или красный. . . . . по вкусу

Муку, пассерованную на сливочном масле, развести сметаной, размешать, посолить, добавить перец и томатную пасту, проварить 3–5 минут, непрерывно помешивая, процедить.

#### ЗАПРАВКА ПО-ШВЕЙЦАРСКИ

Яйца. . . . . 2 шт.  
Лимон. . . . . 1 шт.  
Сахар. . . . . 3 ч. л.  
Соль. . . . . 0,5 ч. л.  
Масло растительное. . . . . 2 ст. л.

Яйца залить крутым кипятком ровно на 1 минуту, затем разбить и смешать с соком лимона (или четвертью стакана фруктового уксуса, или 1 ч. л. лимонной кислоты, разведенной в 0,25 стакана воды), добавить соль, сахар, масло. Взбить смесь венчиком или миксером.

#### ЗАПРАВКА ПО-ВАРШАВСКИ

Сметана. . . . . 0,5 стакана  
Яйца. . . . . 2 шт.  
Сахар. . . . . 4 ч. л.  
Соль. . . . . 0,5 ч. л.  
Лимон. . . . . 1 шт.

Зелень (укроп, зеленый лук). . . . . немного

Сметану разболтать с яйцами, добавить соль, сахар и сок лимона. Всыпать рубленый укроп и зеленый лук, перемешать.

#### ЗАПРАВКА КАМЧАТСКАЯ

Сметана. . . . . 1 стакан  
Хрен (тертый). . . . . 4 ст. л.

Сахар. . . . . 3 ч. л.  
Желтки. . . . . 2 шт.  
Лимон. . . . . 1 шт.  
Зелень (укроп, петрушка). . . . . немного

Сметану разболтать с желтками и смешать с хреном, добавить сахар, соль, сок лимона, рубленую зелень и перемешать.

#### САЛАТ ИЗ ПЕРВОЦВЕТА И МОРКОВИ

Первоцвет (листья, можно с цветами). . . . 100 г  
Морковь. . . . . 1 шт.  
Чеснок. . . . . 1 зубчик  
Майонез или сметана. . . . . 3 ст. л.

Морковь потереть на терке, первоцвет мелко нарезать, добавить растолченный чеснок, заправить майонезом или сметаной.

#### САЛАТ ГЕТЕ

Одуванчик, крапиву, кресс-салат, щавель кислый, огуречник, петрушку, зеленый лук, укроп измельчить и, добавив два вареных порезанных яйца и луковицу, перемешать. Залить соусом из одного стакана кефира, куда добавлены соль, перец и цедра 0,5 лимона. Подавать к вареному картофелю, вяленой говядине или рыбе или как самостоятельное блюдо.

#### САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ЧЕРЕМШОЙ

Редис белый. . . . . 500 г  
Черемша (нарезанная). . . . . 100 г  
Сахар. . . . . 0,5 ч. л.  
Глютамат натрия (по желанию). . . . 0,25 ч. л.  
Масло растительное. . . . . 1–2 ст. л.  
Соль. . . . . 0,3 ч. л.  
Зелень. . . . . по вкусу

Редис промыть, очистить от кожицы и нарезать длинной тонкой соломкой. Приправить солью, перетереть и оставить на 30 минут. Слить образовавшийся сок.

Черемшу обжарить при непрерывном помешивании в разогретом до 200–220 °С масле в течение нескольких секунд, снять с огня, добавить сахар и глютамат натрия, перемешать. Полить полученным соусом редис, еще раз перемешать. Выложить на тарелку и оформить зеленью.

### Бутербродные пасты и масла

Это очень удобный способ использовать зелень в повседневном рационе, особенно в наши дни, когда большинство моих читателей берут бутерброды на работу или снабжают ими детей, идущих в школу.

Для приготовления паст и масел не требуется ничего особенного, нужно только смешать все компоненты, указанные в рецепте, до получения однородной массы.

Технические замечания: если в рецепт входит творог, начните с того, что разотрите его ложкой или миксером так, чтобы в нем не осталось комочков. Затем вводите остальные ингредиенты, зелень – в самом конце. Масло для паст нужно предварительно оттаять. Если вы готовите просто травяное масло, то оно будет гораздо вкуснее, если предварительно растереть масло в пушистую массу так же, как вы делаете это для крема, а уже затем всыпать очень мелко нарезанную зелень. Масла готовятся только из растений с хорошо выраженным вкусом.

#### МАСЛО КЕРВЕЛЕВОЕ

Масло сливочное. . . . . 50 г  
Кервель рубленый. . . . . 2 ст. л.

#### МАСЛО С ЯРУТКОЙ

Масло сливочное. . . . . 50 г  
Зелень ярутки рубленая. . . . . 2 ст. л.

#### ТВОРОЖНАЯ ПАСТА

##### С КЕРВЕЛЕМ И ТМИНОМ

Творог. . . . . 100 г  
Кервель (листья). . . . 15 г (1 ст. л. с верхом)  
Сметана. . . . . 2 ст. л.  
Тмин молотый. . . . . на кончике ножа  
Соль. . . . . по вкусу

##### ПАСТА С МОРКОВЬЮ И ЯРУТКОЙ

Морковь. . . . . 1 шт.  
Брынза. . . . . 100 г  
Масло. . . . . 50 г  
Ярутка (листья). . . . . 50 г

Брынзу вымочить, размять вилкой и смешать с маслом. Морковь натереть на мелкой терке, ярутку мелко нарезать. Все тщательно перемешать.

##### ПАСТА С ЦВЕТКАМИ МАТЬ-И-МАЧЕХИ, ОДУВАНЧИКА ИЛИ КАЛЕНДУЛЫ

Сыр плавленый. . . . . 1 шт. (100 г)  
Масло сливочное. . . . . 50 г  
Цветки мать-и-мачехи. . . . . 3 ст. л.  
Чеснок. . . . . 1 зубчик

##### ПАСТА ИЗ СЫРА С ЧЕРЕМШОЙ

Сыр сулугуни, осетинский или брынза. . . . 100 г  
Масло сливочное. . . . . 50 г  
Черемша (листья). . . . . 50 г

## **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.