



С. А. ГУЦЕВИЧ (ЛФУ) и А. Н. ШИВРИНА (СЭЛ КБФ)

СЪЕДОБНЫЕ дикорастущие ТРАВЫ

(Краткое описание и употребление их в пищу)



С. А. ГУЦЕВИЧ и А. Н. ШИВРИНА
(Ленинградский Государственный Университет (СЭЛ КБФ))



СЪЕДОБНЫЕ *дикорастущие* ТРАВЫ

(Краткое описание и употребление их в пищу)

Под редакцией Начальника СЭЛ КБФ
в/врача 2 ранга *Г. И. Лебедько*

Рисунки с натуры художницы *Е. Г. Лемкуль*



ПРЕДИСЛОВИЕ

Настоящая книга составлена при совместном участии работников Ленинградского Государственного Университета и Санитарно-Эпидемиологической лаборатории Краснознаменного Балтийского Флота.

Брошюра имеет своей целью ознакомить бойцов, командиров Красной Армии и В.-М. Флота, а также и население с малоизвестными дикорастущими травами, которые могут служить прекрасным пищевым средством.

Книжка может быть также хорошим справочником партизану и бойцу, случайно отрезанному от своей части и долгое время находящемуся в тылу противника. Книга поможет им без посторонней помощи разобраться в окружающих растениях и использовать их для питания.

Заслуживает внимания также то обстоятельство, что большинство дикорастущих растений обладает чрезвычайно высоким содержанием витамина С и что употребление их в пищу может заменить дорогостоящие витаминные концентраты.

Нач. Мед.-Сан. Отдела КБФ

Воейврач 1 ранга *Баудер*



ВВЕДЕНИЕ

Человек издавна использует в своем обиходе мир растений. Из растений получаем мы основную массу пищевых веществ, материал для выработки одежды, топливо, строительный материал, лекарственные вещества и т. д. Наша страна чрезвычайно богата и дикорастущей съедобной растительностью, умелое использование которой даст нам неисчерпаемые добавочные источники питания.

В период войны могут создаваться большие продовольственные затруднения для населения крупных городов и морских баз, обусловленные блокадой или иными обстоятельствами, что также заставляет нас обратить особое внимание на использование для питания населения и армии дикорастущих съедобных трав как на добавочный источник пищевых ресурсов. Наши доблестные бойцы Красной Армии и Военно-Морского Флота, а также и партизаны, будучи оторваны от своих баз снабжения, не меньше нуждаются в знакомстве с этими растениями, чем население. Знакомство с дикорастущими съедобными растениями поможет разведчику, партизану, летчику и др., вынужденным иногда скрываться по нескольку суток в тылу врага, сохранить свою жизнь, используя в качестве пищи дикорастущие травы. Например, корневище растения, называемого «сусак зонтичный», содержит крахмал и может заменить муку. Якуты, молдоване и калмыки употребляют его в пищу в жареном и печеном виде. В сентябре производят сбор корневища, которое сушат, измельчают и выпекают из него хлеб. Или растение «борщевик». Суп, сваренный из борщевика, очень нежен и вкусен, а корневище его содержит много сахара.

Рабочим на оборонных стройках, торфоразработках, лесозаготовках и т. д. также необходимо знать дикорастущие растения, так как применение их в пищу поможет разнообразить им свой пищевой рацион и сделать его более полноценным.

Отсутствие в пище свежих овощей и фруктов вызывает заболевание человеческого организма, известное под названием цинги. Это заболевание возникает от недостатка витамина С. Почти все дикие растения в свежем виде являются богатейшим источником витамина С, превосходя по количеству содержащихся в них витаминов известные нам культурные растения и плоды. Плоды лимона содержат в 100 граммах 70—80 миллиграммов витамина С, тогда как подорожник содержит в 100 граммах сырых листьев 126 миллиграммов витамина С. Листья пастушьей сумки содержат в 100 граммах 340 миллиграммов витамина С, а головка репчатого лука содержит в 100 граммах только 7—11 миллиграммов витамина С. Листья чистяка содержат в 100 граммах 190 миллиграммов витамина С. И таких примеров можно привести много.

Листья дикорастущих трав кроме витамина С содержат много каротина (провитамина А). Отсутствие в пище этого витамина вызывает ослабление зрения. А хорошее зрение, как известно, в первую голову необходимо стрелкам, снайперам, артиллеристам, летчикам и другим бойцам Красной Армии и Военно-Морского Флота.

Получение препаратов витамина А очень сложное и дорогостоящее дело, требующее применения таких дефицитных реактивов, как петролейный эфир и др. В листе же зеленого растения мы имеем этот витамин в достаточном количестве.

В настоящей работе описываются лишь наиболее распространенные и часто встречающиеся растения, которые особенно ценны по своим вкусовым качествам и высокому содержанию витамина С. Такие растения встречаются буквально на каждом шагу, но почти никто не знает их.

Поэтому здесь не дается описание всех известных съедобных диких растений (например, дикого лука, ди-

кого чеснока, ряда ягодных растений — брусники, голубики, черники, земляники, клюквы и т. д.).

Все описываемые нами растения были испытаны в пищевом отношении и оказались полезными и съедобными.

При сборе дикорастущих съедобных растений нужно быть очень внимательным и тщательно сравнивать найденное растение с данными к книжке рисунком и описанием. Если возникает сомнение, то ли это растение, которое рекомендуется, лучше спросить у знающего человека или совсем не брать его.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ ИЗ ДИКОРАСТУЩИХ СЪЕДОБНЫХ РАСТЕНИЙ

Почти все дикорастущие съедобные растения можно употреблять в пищу как в сыром, так и в вареном виде и, кроме того, заготавливать впрок (сушение, соление, маринады и проч.). Если растение применяется как противоцинготное средство, то его нужно употреблять только в сыром виде, так как у большинства растений при варке витамин С теряется.

В сыром виде растения могут готовиться в виде салатов с маслом, уксусом, горчицей, солью. Листы и стебли растения перед употреблением должны быть промыты и крупно порезаны, так как сильное измельчение зелени ножом, мясорубкой или в ступке, увеличивает потерю витамина С.

Для приготовления супов и щей тщательно промытое растение режут и варят обычным способом.

Если растение имеет небольшую горечь, то рекомендуется предварительно обдать его кипятком, слить эту воду и затем варить в свежей воде как обычно.

При сильной горечи необходимо прокипятить растение, а затем первую воду слить. Если растения имеют сильно пахнущие ароматические эфирные масла, то такие растения готовят вместе с другими, непахнущими растениями, или кладут их в суп, щи как приправу.

Для приготовления пюре измельченное растение отваривают в небольшом количестве воды до степени готовности. После пюре заправляют по вкусу солью, уксусом, мукой, сметаной, сахаром и т. д.

Из корней и корневищ, а также листьев растений можно также готовить лепешки и суррогатный хлеб, причем для их приготовления необходимо иметь некоторое количество муки.

Из одуванчика, подорожника, конского щавеля и других растений можно приготовить одно очень вкусное и питательное блюдо. Сначала ненарезанное или грубо порезанное растение отварить, затем через марлю отжать его и после порезать мелко ножом. На сковороде с постным маслом или другим жиром жарить его до румяного цвета. На другой сковороде поджарить мелко порезанный хлеб или булку. Поджаренный хлеб смешивают вместе с уже готовым жареным растением и кушают. Если есть мука, то можно сделать соус. Солят, перчат и кислят приготовленное блюдо по вкусу.

ГЛАВНЕЙШИЕ ДИКОРАСТУЩИЕ СЪЕДОБНЫЕ РАСТЕНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Борщевик сибирский — из семейства зонтичных. Распространен по всему Союзу. Растет в лесах, кустарниках, по лугам и полям. Травянистое жестко-волоосистое растение, похожее по внешнему виду на купырь и сыть, но более крупных размеров. Цветы белые, зеленоватые или желтовато-зеленоватые. В пищу идут молодые листья и побеги, очень нежные и вкусные. Листья и молодые побеги можно мариновать, сушить, а также варить из них щи и борщи.

Стебли едят с уксусом. Можно стебли также поджаривать в растительном масле. Кроме того, употребляются в пищу также и корни, которые содержат много сахара. Борщевик очень нежен и вкусен. Отвар его напоминает куриный бульон.

Свежие листья содержат витамины С и А.

20 граммов свежих листьев при ежедневном употреблении достаточно для предохранения человека от цинги (рис. 1).

Бодяк серый — из семейства сложноцветных. Многолетнее растение, распространено большей частью в средней и южной части СССР по сырым лугам. Имеет утолщенные корни, сочные, мучнистые, по запаху напоми-

нающие зеленую грушу. Корни употребляются в пищу в вареном виде. Молодые побеги и листья также съедобны.



Рис. 1. Борзевич сибирский.

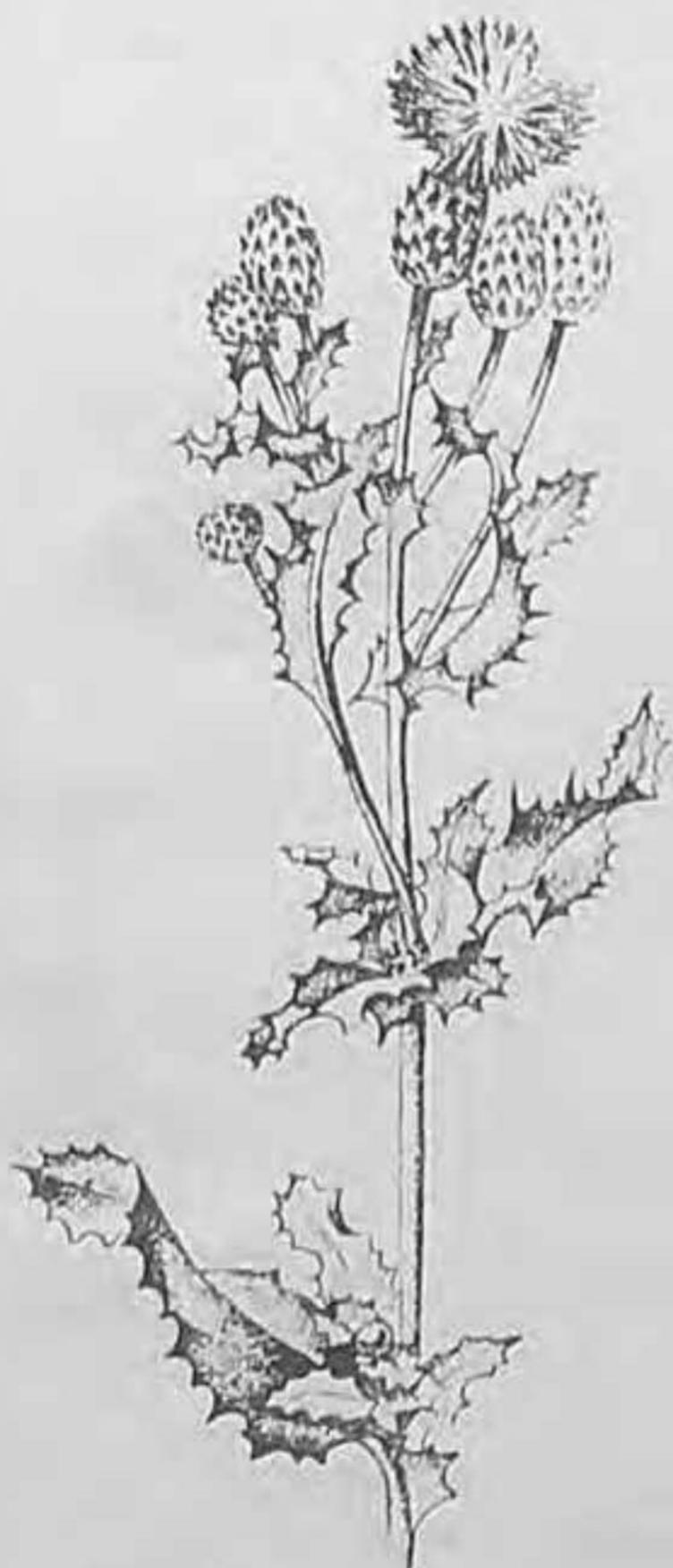


Рис. 2. Бодяк полевой.

Бодяк полевой — из семейства сложноцветных. Распространен по всему Союзу. Встречается на огородах, полях, кустарниках, обыкновенный сорняк. Съедобны

только молодые листья в розеточном состоянии. Употребляются как салат и в вареном виде (рис. 2).

Бодяк съедобный.

Произрастает главным образом в юго-восточной части области в июле — августе. Многолетнее растение. Стебель укороченный или совсем отсутствует. Цветы бледнорозовые. Молодые побеги и листья употребляются в пищу как овощи.

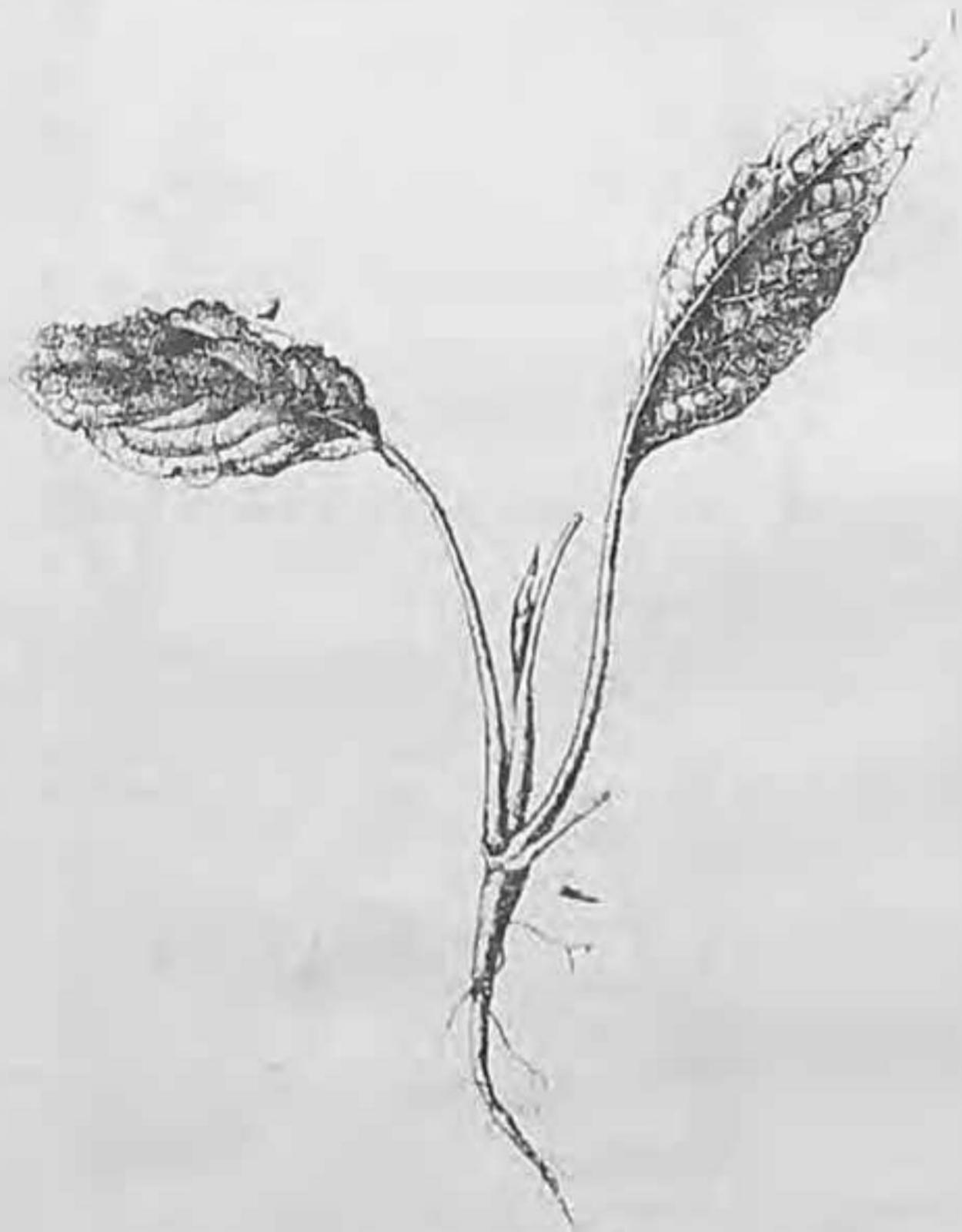


Рис. 3. Бурачник лекарственный.

Бурачник лекарственный — из семейства бурачниковых; называется также огуречник, огуречная трава.

Встречается по всему СССР. Однолетнее травянистое растение, растет близ жилья на пустырях с полови-

ны мая до августа. Листья имеют огуречный запах, употребляются как салат и на винегрет. Из молодых нежных, мягких листьев и стеблей можно готовить супы.

Стебель прямой, толстый, сочный, ветвистый. Листья морщинистые, по краю волнистые. Цветы голубые, крупные, поникшие (рис. 3).

Белокрыльник болотный — из семейства арошниковых.

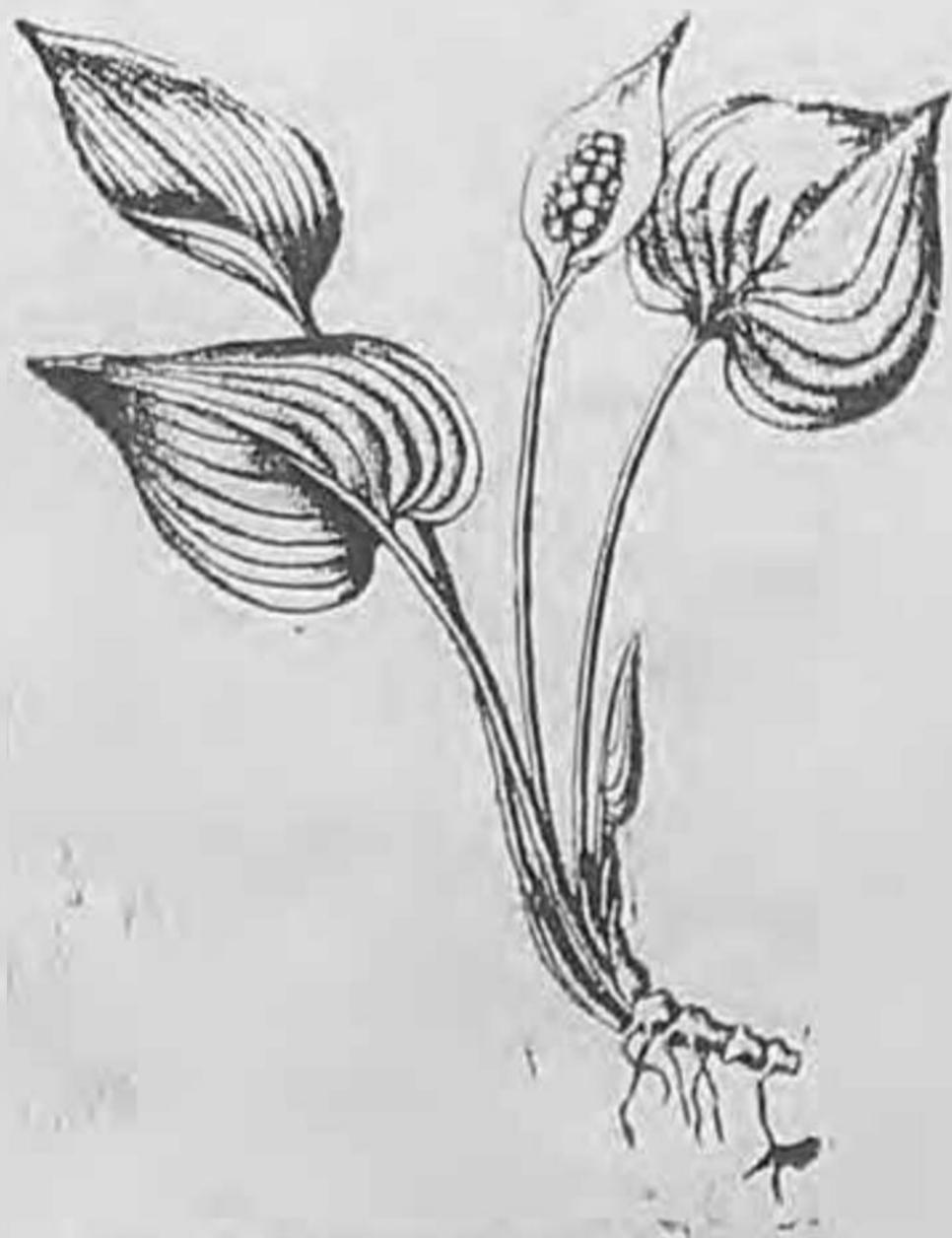


Рис. 4. Белокрыльник болотный.

Распространен почти по всему СССР. Растет по болотам, топким берегам прудов и рек. Невысокое растение с прикорневыми заостренными, блестящими, сердцевидными листьями на длинных черешках. Стебель почти равен листу.

Зеленые части растения ядовиты. Корневище съедобно, содержит много крахмала, используется для приготовления муки после варки и просушки (рис. 4).



Рис. 5. Горец вьюнковый.

Горец вьюнковый (вьюнок) — из семейства гречишниковых.

Распространен по всему СССР по песчаным склонам, обрывам, посевам, паровым полям и сорным местам. Однолетнее растение.

Стебель вьющийся, угловато-бороздчатый, цветы в пазушных пучках.



Рис. 6. Гулявинник лекарственный.

В пищу идут листья — в виде салата, можно также варить суп, щи и пюре (рис. 5).

Горец живородящий (или дикая гречиха); его называют еще сердечным корнем.



Рис. 7. Гравилат речной

Встречается в Калининской области, Горьковском, Семеновском и Саратовском районах, в Сибири от Алтая до Берингова пролива, в Альпийской области всего Кавказа.



Рис. 8. Гравият городской.

Многолетнее растение, невысокое, растет по лесным лугам, с беловатыми цветами. Корневые клубеньки этого растения очень вкусны и нежны. Их можно сушить, а затем молоть и готовить кашу.

На Кавказе корни отваривают и пьют вместо чая.

Гулявник лекарственный — из семейства крестоцветных; называется также сухоробрик.

Однолетнее растение. Распространено по всему СССР, растет с половины мая до морозов. Встречается по сорным местам, дорогам и около пашен.



Рис. 9. Дудник лесной.

Листья идут в пищу как салат, а также для супов, щей и пюре. Из семян можно готовить горчицу для приправы к кушанью (рис. 6).

Гравилат речной — из семейства розоцветных.

Многолетнее растение. Распространено по всему СССР. Встречается по берегам рек, кустарникам и лесам.

Свежие молодые листья идут на салат. Корни служат приправой к кушаньям. Кроме того прибавляют к пиву для улучшения вкуса и предохранения его от окисления (рис. 7).

Гравилат городской — из семейства розоцветных. Распространен по всему СССР. Встречается по кустарникам и лесам.



Рис. 10. Калужница болотная.

В пищу употребляются корни как приправа к кушанью. Из молодых листьев можно готовить салат и винегрет.

Корень содержит танин, эфирное масло и горькое вещество генин; можно употреблять в пивоваренном и ликерном производстве (рис. 8).

Дудник лесной — из семейства зонтичных.
Распространен по всему СССР по лесам и кустарни-
кам. Многолетнее растение. Зонтики крупные, цветы

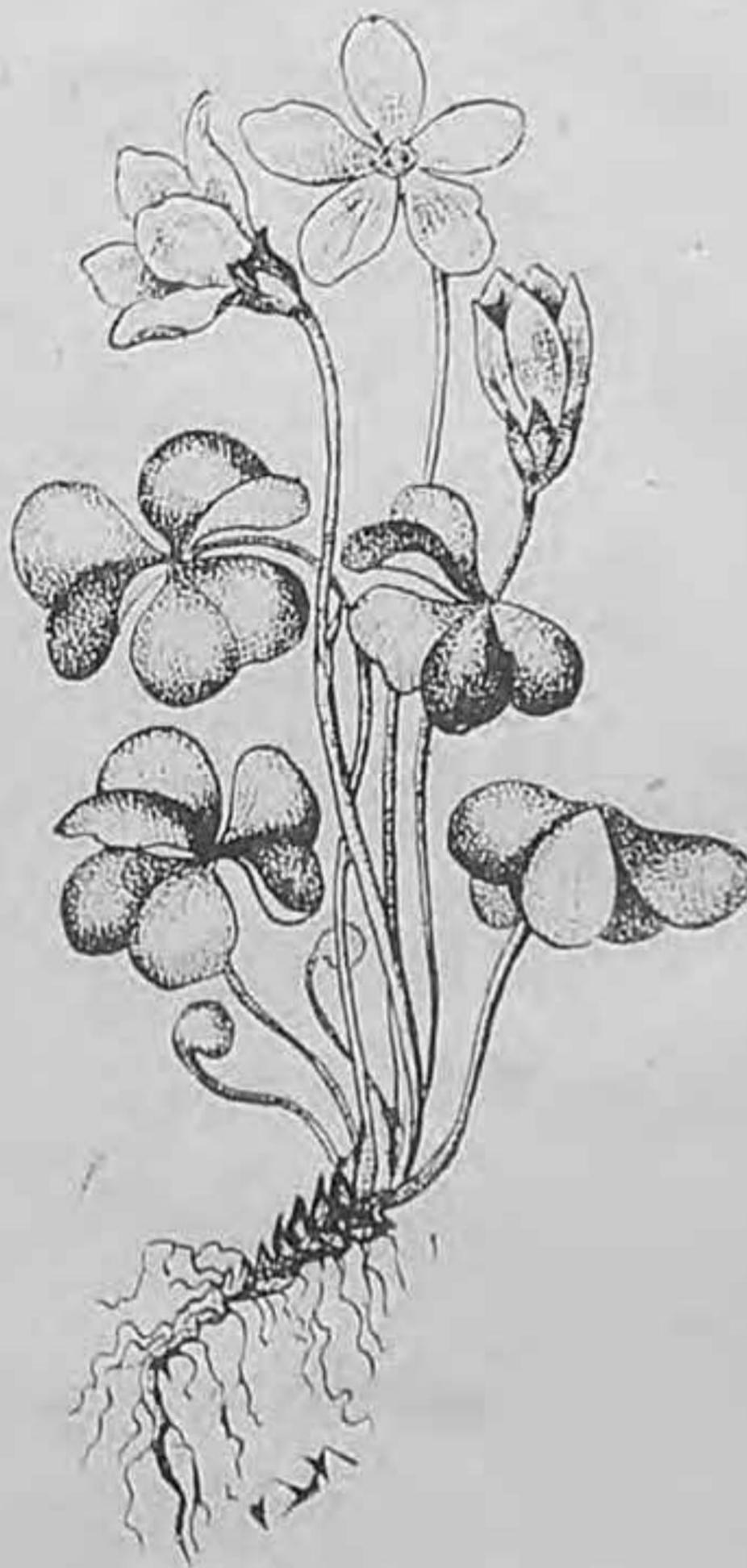


Рис. 11. Кислица обыкновенная.

белые, часто розовые. По общему виду напоминает
сныть, но с более крупными многократно рассеченными
листьями.

В пищу употребляются молодые стебли весьма различно, в супах и салатах. Из молодых стеблей и черешков можно готовить также цукаты (рис. 9).

Калужница болотная — из семейства лютиковых.

Распространена всюду по болотистым местам, берегам рек и прудов, иногда в самой воде.

Многолетнее травянистое растение, с крупными яркожелтыми цветами. Зеленые части растения ядовиты, корневище съедобно, содержит много крахмала и употребляется в высушенном виде для выпечки хлеба (рис. 10).

Кислица обыкновенная — из семейства кисличных; называется также заячья капуста, заячья кисленка, кислица.

Распространена почти по всему СССР. Встречается главным образом по хвойным, реже по лиственным лесам. Травянистое растение с тройчатыми прикорневыми листьями на длинных черешках. Цветы белые, нежные. Зелень служит приправой для салатов и идет вместо щавеля в сыром и вареном виде (рис. 11).

Кипрей узколистный — из семейства кипрейных; называется также Иван-чай, канорка.

Распространен по всему СССР. Растет на сухих песчаных местах, на вырубках леса — в огромных количествах.

Многолетнее, высокое растение. Стебель прямостоячий, густо облиственный, цветы крупные в длинных кистях лилово-пурпурные. В пищу употребляется корневище, имеющее сладкий вкус. Подсушенные листья могут заменить чай.

Козлобородник луговой, козелец — из семейства сложно-цветных.

Двухлетнее травянистое растение, голое или с немногим опушением в более ранних стадиях вегетации. Встречается по всем областям на сухих лугах, по степям, около дорог, на песчаных прогалинах лесов в средней и южной частях СССР, на Кавказе, в Сибири до Алтая, Енисейска и Красноярска. Съедобны корни, напоминающие вкусом сладкий корень козельца испанского.



Рис. 12. Колокольчик.

Народы Кавказа употребляют в пищу листья как салат, а молодые стебельки, очистив предварительно от кожицы, едят с солью. Корневища одного средиземноморского вида, с фиолетовыми цветами, разводят в Западной Европе и употребляют в пищу. При выкопке осенью и варке в соленой воде свойственный

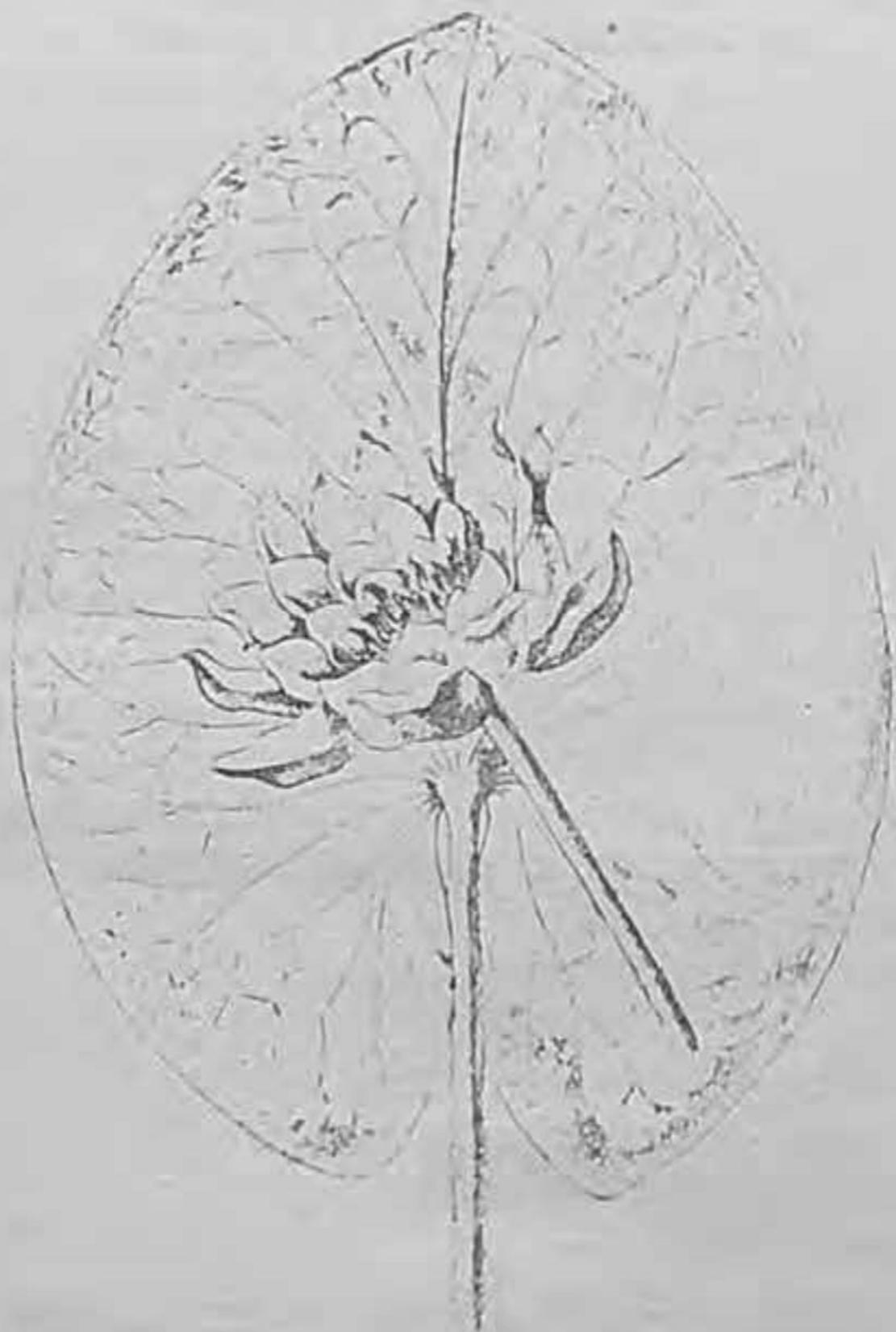


Рис. 13. Кувшинка белая.

сырым корням горький вкус исчезает. Корни богаты инулином. В жареном виде дают отличный суррогат кофе.

Колокольчики — из семейства колокольчиковых.

Распространены по всему Союзу. Встречаются в полях, лугах, по кустарникам и лесам. Все виды колокольчиков съедобны и среди них нет ядовитых. Листья

колокольчиков приятны на вкус, без горечи. Содержат много витаминов А и С. 11 граммов сырых листьев колокольчика достаточно для предохранения человека от цинги. Корни колокольчика употребляются как редис с уксусом и маслом. Листья идут для приготовления супов и щей (рис. 12).

Крапива двудомная — из семейства крапивных, называется также жигалка, крапива большая, стрекавка.

Распространена по всему Союзу. Растет везде на пустырях, около домов, на сорных местах, на лесных полянах. Многолетнее травянистое растение с зимующим корневищем.

В пищу идут молодые листья и побеги в вареном виде для щей, супов и пюре. Старые листья можно заготавливать впрок в квашенном виде.

Свежие зеленые листья содержат очень много витаминов С и А. 10 граммов свежих листьев достаточно для предохранения человека от цинги.

Крапива жгучая — из семейства крапивных.

Однолетнее травянистое растение. Распространено по всему Союзу. Растет там же, где и двудомная крапива. Похожа на обыкновенную крапиву, но имеет более мелкие листья, стебель покрыт жгучими волосками более густо, почему она и жжется сильнее, чем двудомная крапива.

Способ употребления такой же, как и крапивы обыкновенной.

Листья крапивы содержат очень много витаминов С и А. 6 граммов свежих листьев достаточно для предохранения человека от цинги (рис. 14).

Кувшинка белая — из семейства кувшиковых, называется также водяная лилия, одолень белый.

Распространена почти по всему СССР, — в стоячих тихо-текущих водах, заливах, прудах, озерах.

Растение имеет очень крупное корневище, идущее в пищу в жареном и вареном виде. Корневище содержит много крахмала (рис. 13).

Купырь лесной; называется также бугиль, дробинник, морковник, дудка.

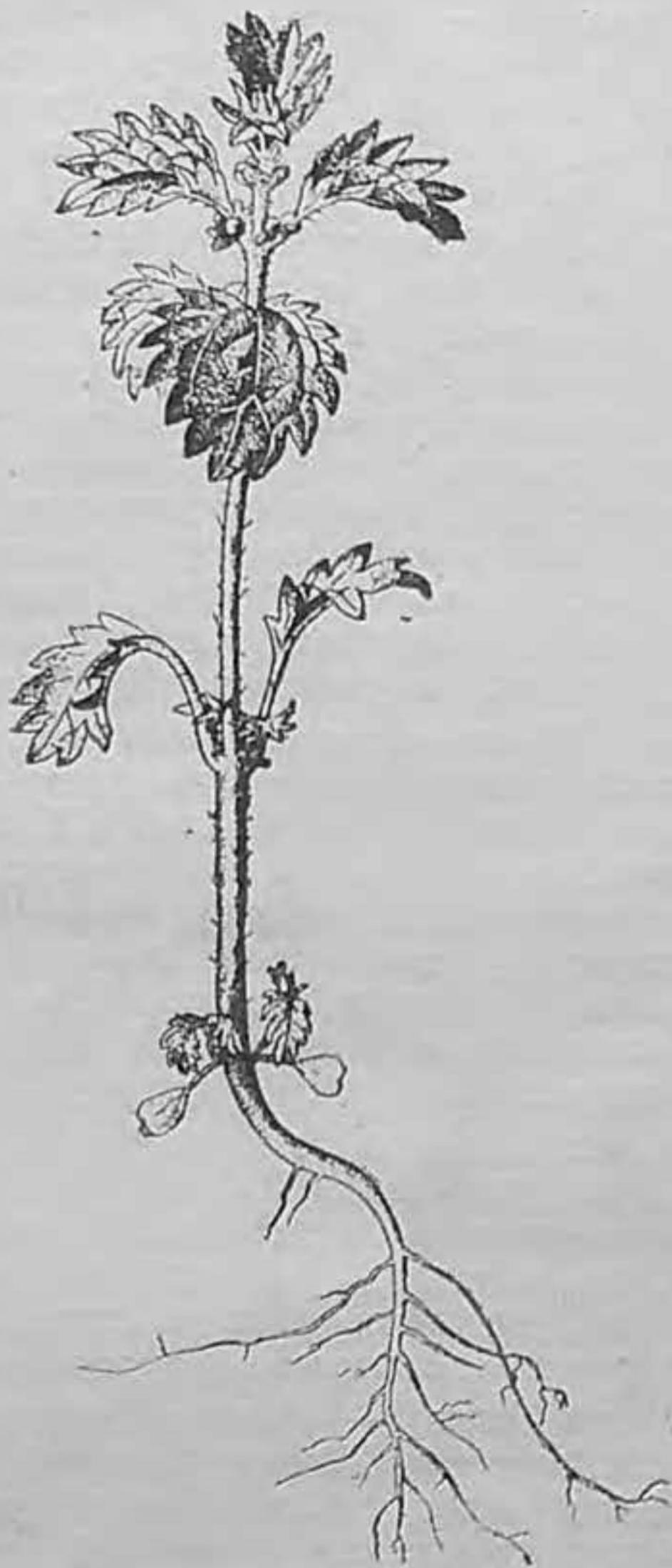


Рис. 14. Крапива жгучая.

Многолетнее травянистое растение. Встречается на лугах, по лесным полянам, по берегам лесных озер, ручьев, на опушках леса. Распространено повсеместно. Растение высокое — до 1½ метров. Стебель под узлами в нижней части шершаво-волосистый, вверху голый, полый внутри, гранистый. Листья похожи на морковь. Цветы белые, собраны в соцветие в виде зонтика.

В пищу употребляются корни, стебли и молодые листья. Можно готовить их в сыром виде как салат и в вареном виде для супов и щей, но вместе с другими растениями, например: лебедой, крапивой и др., не имеющими ароматических свойств. Корень купыря можно класть в суп для приправы в небольшом количестве. Кроме того в сушеном, а затем поджаренном виде корень может служить отличным суррогатом для кофе.

Свежие зеленые молодые листья содержат много витаминов С и А. 15 граммов зеленого растения достаточно для предохранения человека от цинги (рис. 15).

Купырь лесной по внешнему виду напоминает собой очень ядовитое лекарственное растение — болиголов крапчатый, который содержит сильный наркотический яд, — кохин, употребляемый в медицине. Стебель у болиголова бороздчатый, совершенно голый, при основании с темнокрасными пятнами, сильно ветвистый. Все растение издает неприятный запах. Листья сверху темнозеленые, снизу светлозеленые, черешки дудчатые, круглые, а не ребристые, как у купыря.

Купырь лесной, кроме того, похож на многолетнее растение — вех ядовитый. Корневище этого растения разделено поперечными перегородками на несколько полостей. Стебель гладкий, ветвистый, у купыря корневище такого рода перегородок не имеет. Если купырь лесной вам хорошо не известен, лучше его не брать.

Лебеда (марь белая) — из семейства лебедовых.

Однолетнее растение. Распространено повсеместно. Встречается как сорняк повсюду на огородах, полях. Молодые листья употребляются в пищу как салат. Содержит витамины С и А. 15 граммов свежих листьев достаточно для предохранения человека от цинги.



Рис. 15. Купырь лесной.

Цветущее растение с семенами, измельчается и прибавляется в муку для выпечки хлеба.

Кроме того, листья и стебли лебеда можно заготавливать впрок засаливанием и сквашиванием обычным путем как капусту (рис. 16).

Лебеда копьевидная.

Однолетнее травянистое растение. Встречается почти по всему СССР. Растет как сорняк. В пищу идет в квашеном виде как капуста.

Лебеда садовая.

Встречается почти во всех областях. Молодые листья идут в пищу в вареном виде, вместе со щавелем для щей.

Лопух большой — из семейства сложноцветных; называется также репейник, репей, дедовник.

Распространен почти по всему Союзу. Встречается по пустырям, около полей, дорог, на сорных местах.

Двухлетнее крупное растение, с большими листьями. В пищу употребляются молодые корни лопуха. Корни содержат много сахаров простых и сложных (инулин) до 65%, белков — 15%, крахмала нет. В молодом состоянии их можно употреблять в пищу в вареном виде. Корни можно также высушивать, молоть и подмешивать в муку для выпечки хлеба.

Высушенные и поджаренные корни лопуха употребляются также как примесь к кофе.

Лопух паутинистый — из семейства сложноцветных.

Двухлетнее растение. Распространено по всему СССР, растет около жилья, в огородах, у дорог, на полях и пр. В пищу идут молодые корни первого года, особенно осенью, когда они сочны, нежны и богаты инулином, достигающим 30% и больше; второгодичные корни тверды. Желательно корень, мелко порезанный, варить подкисленным — уксусом, щавелем или же кислым молоком для превращения инулина в сахар. Кроме того из корня отваренного можно делать пюре, печь лепешки. К последним необходимо прибавить некоторое количество муки.

Из высушенных измельченных корней лопуха, смешанных с двойным количеством муки, можно печь хлеб.

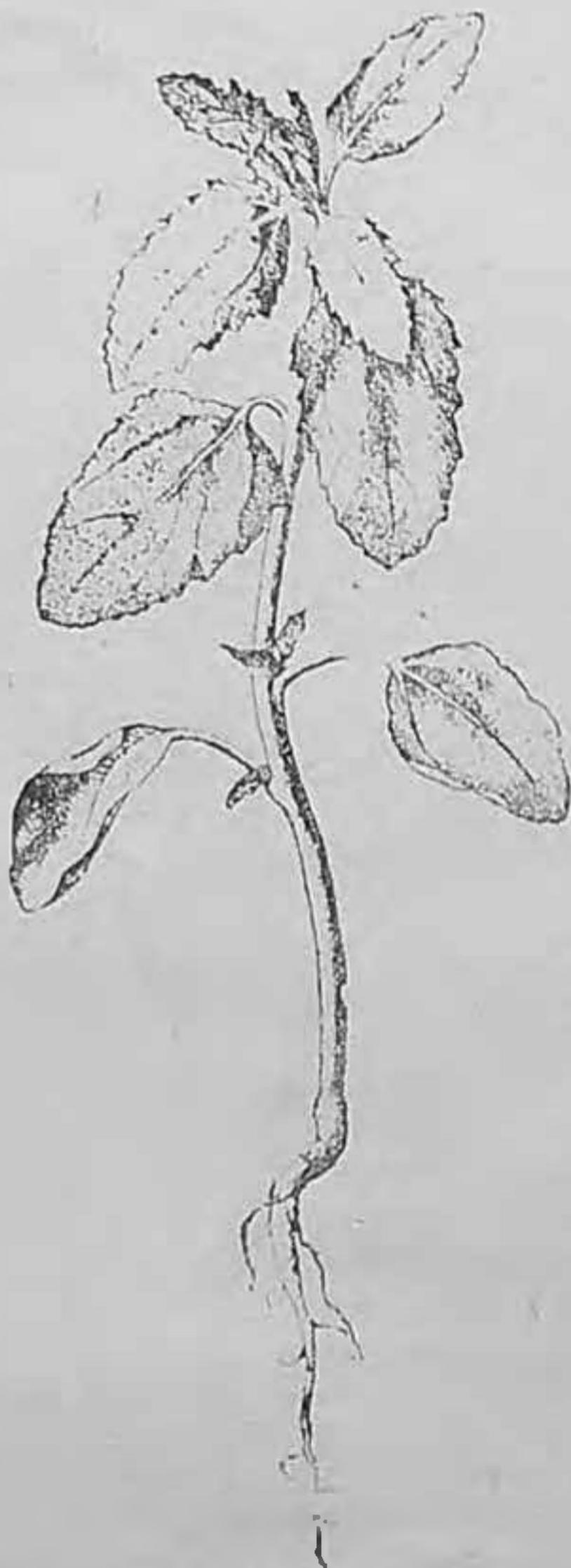


Рис 16. Ле беда (марь белая).



Рис. 17. Маивик плавующий.

Кроме того, поджаренный высушенный корень лопуха употребляется для примеси к кофе. Семена лопуха пищу не пригодны.



Лопух мелкий.

Распространен всюду. В пищу употребляются корни, последние содержат до 20% инулина.

Маник наплывающий — из семейства злаковых.

Распространен по всему Союзу. Многолетнее растение. Встречается по сырым местам, болотам, канавам.

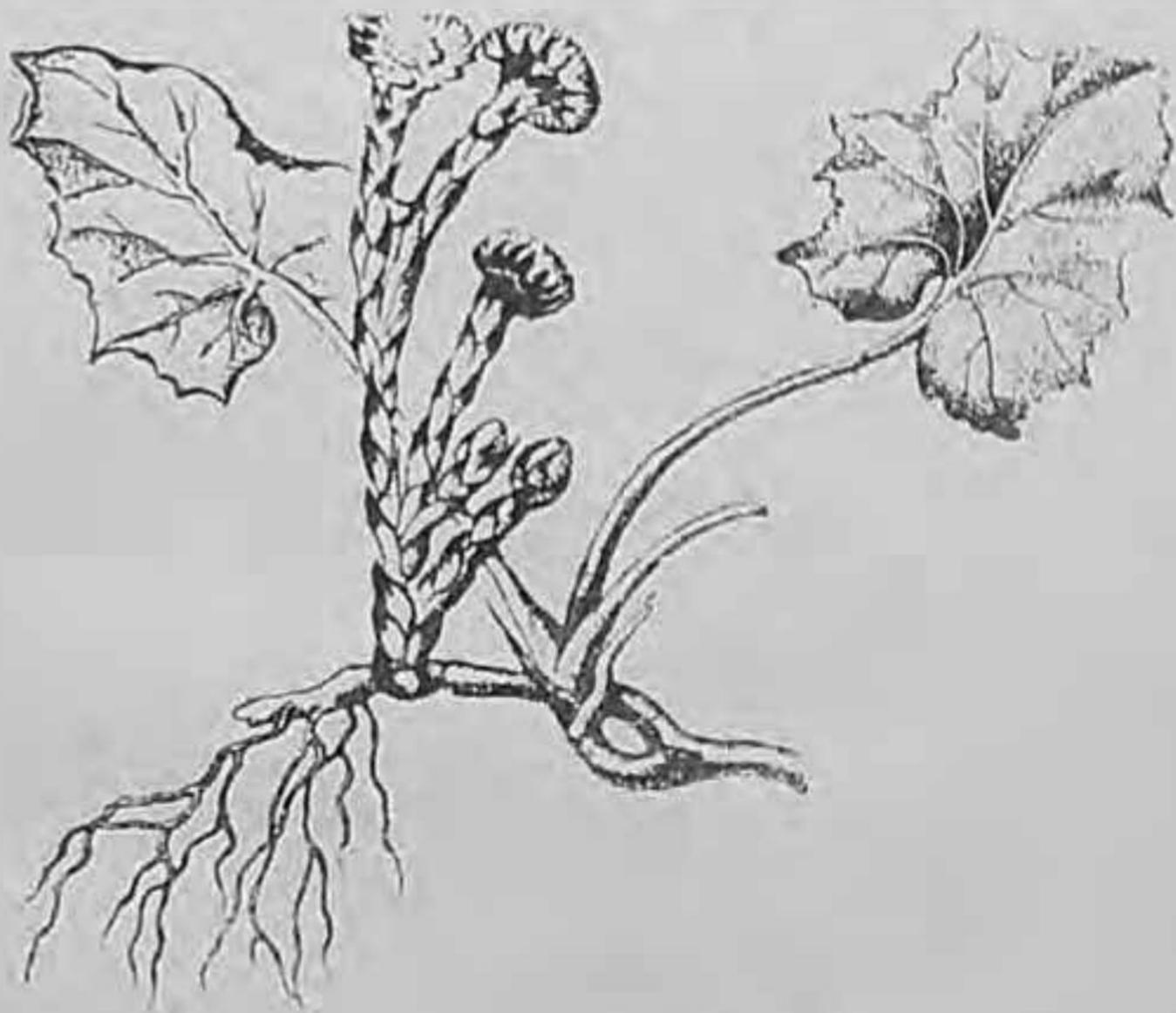


Рис. 18. Мать-и-мачеха.

Высокое растение с узкими, заостренными шероховатыми листьями, почти голое. Метелка однобокая, очень длинная и узкая, обращена в одну сторону.

В пищу употребляются семена, которые варят, как крупу. Получается очень нежная, вкусная, питательная, манная каша (рис. 17).

Мать-и-мачеха — из семейства сложноцветных.

Распространено по всему СССР. Встречается главным образом на сырых влажных местах, по глинистым склонам, холмам и оврагам.

Всем известное многолетнее невысокое растение, с прикорневыми листьями, округло сердцевидными, плотными, снизу беловошочными, сверху голые. Цветы собраны в корзинку, желтые, похожие на цветы одуванчика.

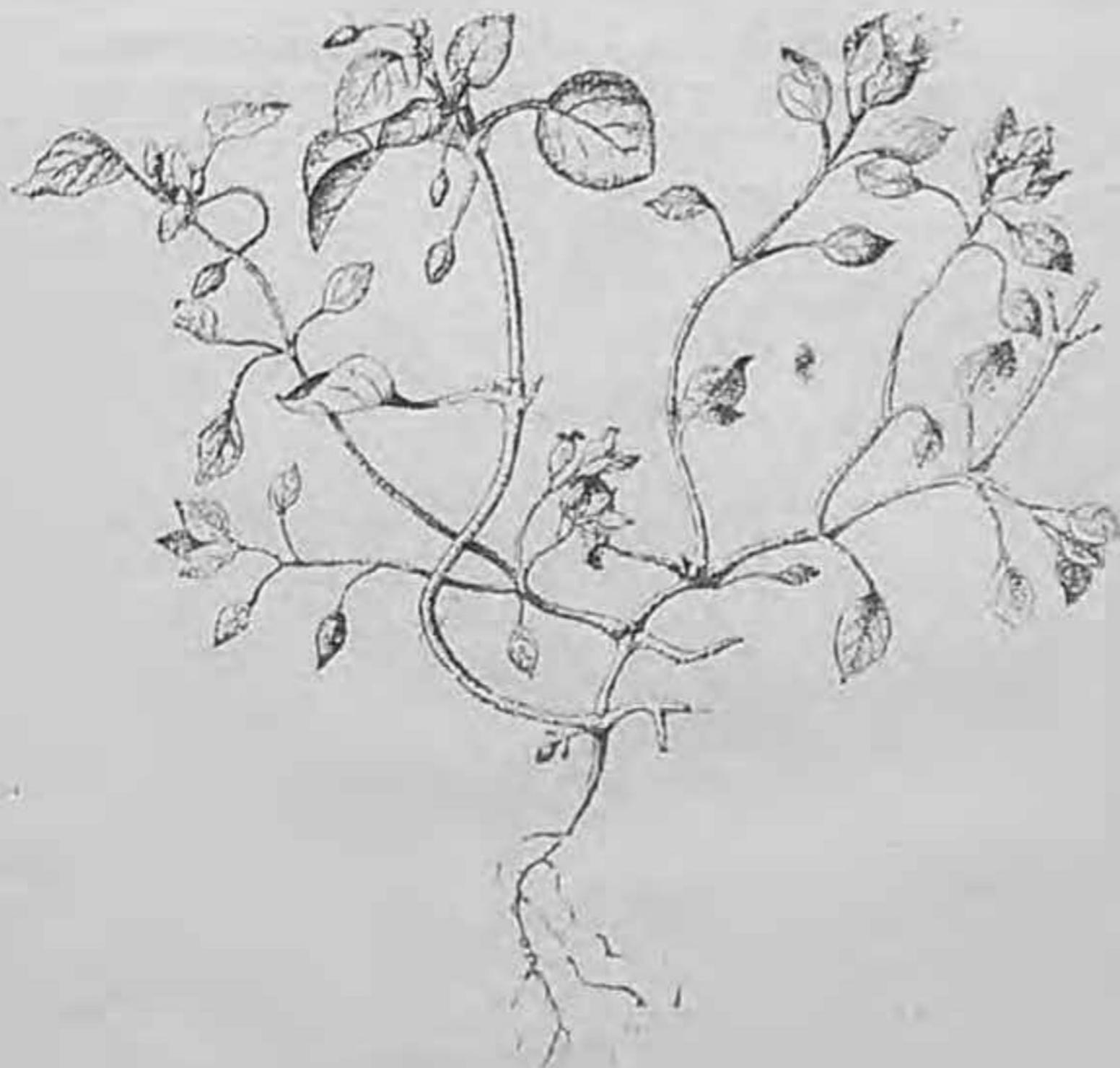


Рис. 19. Мокрица.

Молодые листья употребляют либо в сыром виде как салат, либо в вареном вместе с другой зеленью при приготовлении супов, щей и пюре.

Свежие листья содержат витамины С и А. 16 граммов свежих листьев достаточно для предохранения человека от цыпги (рис. 18).

Мокрица — из семейства гвоздичных.

Распространена по всему СССР. Растет около домов,



Рис. 20. Осот полевой.

по огородам, сорным местам, избегая яркоосвещенных мест. Мелкое однолетнее растение, очень нежное, по вкусу напоминает шпинат. Можно употреблять в пищу как в сыром, так и в вареном виде.

Зеленое растение, содержит витамин С и А. 35 граммов свежих растений достаточно для предохранения человека от цинги (рис. 19).



Рис. 21. Одуванчик лекарственный.

Осот полевой — из семейства сложно-цветных.

Распространен почти по всему СССР. Встречается по полям, огородам как сорняк. Многолетнее травянистое растение с зимующим корневищем. Стебли и листья содержат белый млечный сок, цветы желтые, собранные в корзинку, похожи на одуванчик. Молодые листья и

стебли употребляются в пищу для салатов и винегретов, а также для супов и пюре.

Свежие листья осота содержат витамины С и В₁ 16 граммов свежих листьев достаточно для предохранения человека от цинги (рис. 20).



Осот огородный — из семейства сложноцветных.

Однолетнее травянистое растение. Встречается по всему СССР, по огородам и полям как сорняк. Молодые листья идут в пищу как салат, а также для супов и щей. Листья осота можно солить на зиму как капусту.

Свежие листья содержат витамины С и А.

Осот жесткий.

Распространен, как и предыдущий вид. Встречается часто вместе с ним. Молодые листья употребляются в качестве овоща.

Одуванчик лекарственный — из семейства сложноцветных.

Распространен по всему СССР. Растет повсюду. Очень обыкновенное, часто встречающееся растение. Многолетнее, листья прикорневые, собранные в розетку. Молодые листья одуванчика идут для приготовления салата; во Франции одуванчик культивируется в особых условиях и употребляется как лакомство. Молодые нежные корни идут в пищу в вареном виде как овощи.

Корень одуванчика, высушенный и поджаренный, является хорошим суррогатом кофе. Осенние корни одуванчика содержат большое количество инулина. Листья одуванчика могут быть употребляемы в пищу только до появления цветочной стрелки. Листья одуванчика богаты витамином С и А. 11 граммов листьев одуванчика достаточно для предохранения человека от цинги (рис. 21).

Пастушья сумка — из семейства крестоцветных; называется также сумочник.

Распространена по всему Союзу, по полям, у дорог, сорным местам. Однолетнее или двухлетнее травянистое растение. Стебель стоячий, прямой, не облиственный.

Листья прикорневые. Цветы мелкие, белые, собраны
длинной кистью.

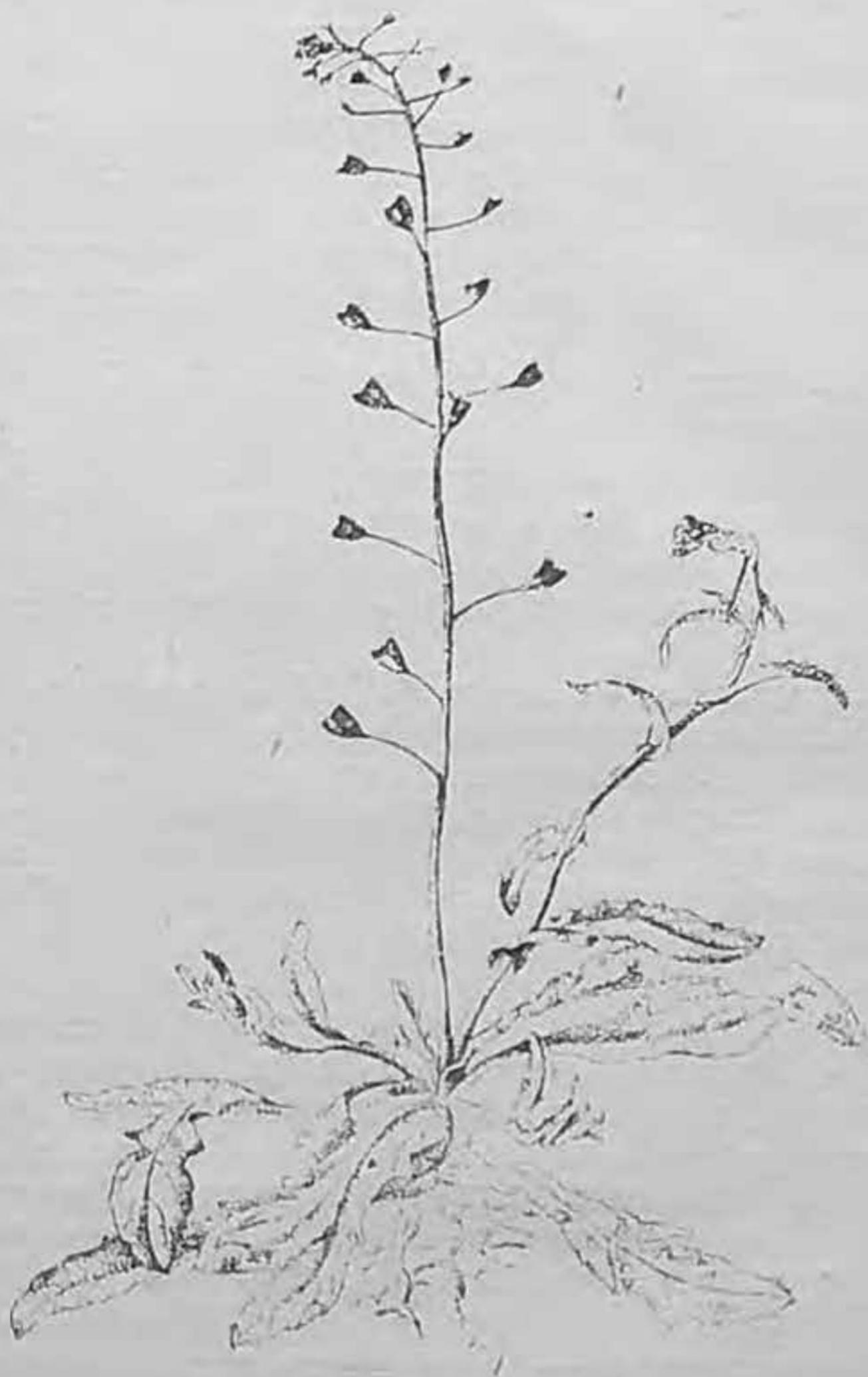


Рис. 22. Пастушья сумка.

Все растение очень нежно и вкусно, может употре-
бляться в пищу свежим в виде салата или в вареном

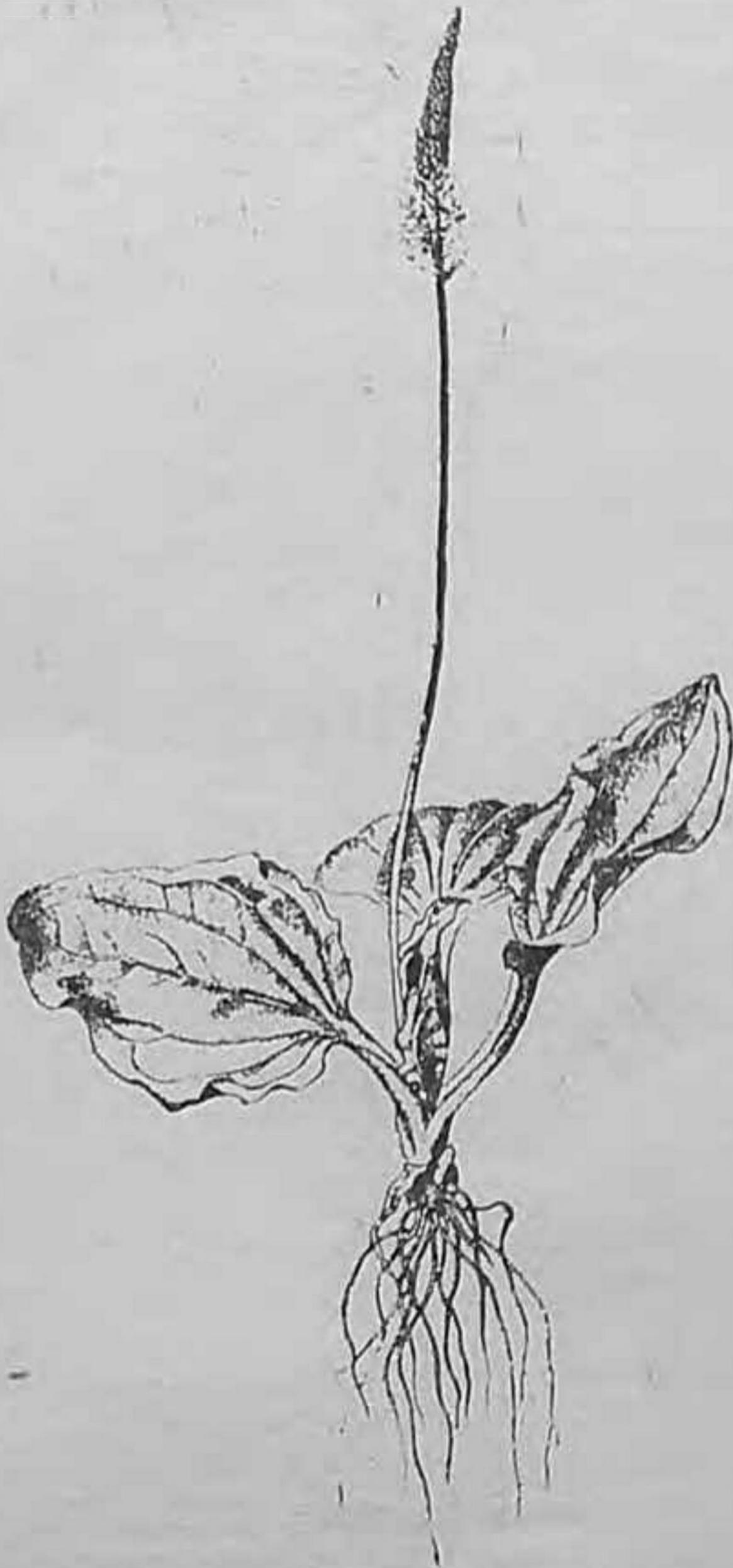


Рис. 23. Подорожник большой.

виде для щей, супов и пюре. Семена содержат масло около 30%, из них можно готовить горчицу.

Свежие зеленые листья и стебли очень богаты витамином С и А. 6 граммов листьев сумочника предохраняют человека от цинги (рис. 22).

Подорожник большой — из семейства подорожниковых.



Рис. 24. Сныть обыкновенная.

Распространен почти по всему СССР. Встречается по полям, у дорог, бесплодным и сорным местам. Листья прикорневые, цельные. В пищу идут молодые листья в сыром виде как салат и в вареном для супов и щей. Листья можно также засаливать впрок, как капу-

сту. Свежие листья содержат витамины С и А. 16 граммов свежих листьев достаточно для предохранения человека от цинги (рис. 23).

Свербига восточная — из семейства крестоцветных; называется также дикая редька, редьковник, свербидка.

Двухлетнее растение. Встречается по всему СССР, по полям, лугам, у дорог.

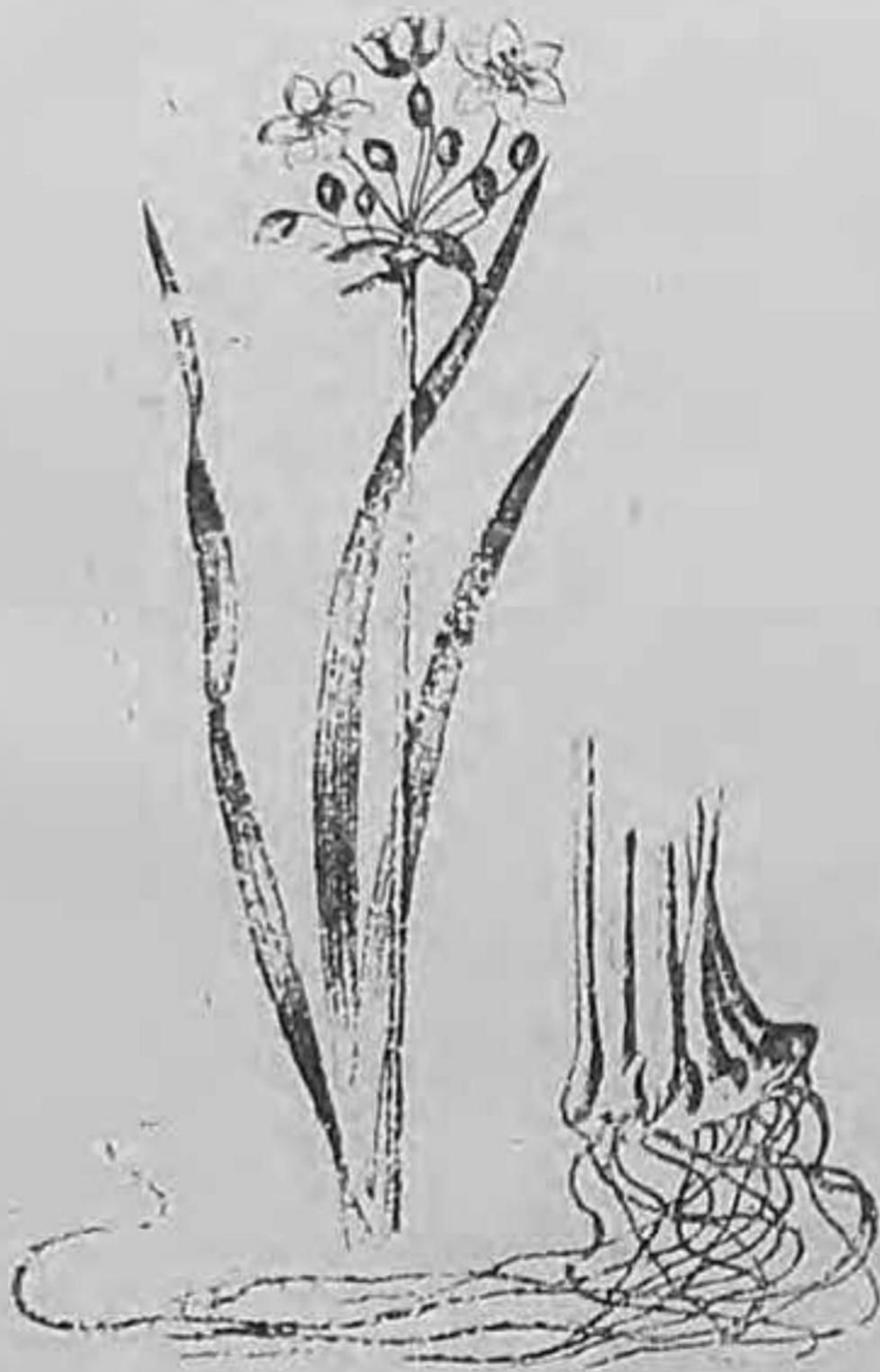


Рис. 25. Сусак зонтичный.

Стебель прямостоячий, ветвистый, шероховатый от бородавочек. Листья опушенные, слегка шероховатые от волосков. Цветы желтые. В пищу идут молодые листья, побеги как в сыром, так и вареном виде. Чеченцы весной копают корни и готовят из них щи, супы и пюре. По запаху отвар напоминает бобы.

Сныть обыкновенная — из семейства зонтичных; называется также бодка, бурчевашник, снитька, ягли.

Многолетнее травянистое растение, большей частью с верхними тройчатыми крупными листьями. Встречается в лесах и между кустарниками на умеренно влажных местах почти по всему СССР.

Молодые листья, листовые черешки употребляются в пищу как капуста для приготовления супов, щей. Свежие листья содержат много витаминов С и А. 15 граммов зеленых листьев сныти достаточно для предохранения человека от цинги (рис. 24).

Сусак зонтичный — из семейства сусаковых.

Распространен по всему Союзу. Встречается по берегам рек, прудов, в стоячих и медленно текучих водах. Высокое растение имеет соцветие в виде зонтика и горизонтально расположенное толстое корневище. Корневище съедобно, его высушивают, делают муку и пекут хлеб, употребляется также в жареном и печеном виде; кроме того, его можно заготавливать впрок. Корневище сусака содержит много белков — около 15,9%, крахмала и сахаристых веществ до 60%, особенно осенью.

Листья и стебель растения ядовиты (рис. 25).

Сурепица обыкновенная — из семейства крестоцветных.

Двухлетнее травянистое растение. Растет по лугам, полям как сорняк. Распространена повсеместно. Цветы золотисто-желтые, приятно пахучие. Молодые листья и стебли идут в пищу как салат, имеют немного горьковатый вкус. Для супов и щей рекомендуется первую воду после кипячения слить, а затем варить обыкновенным способом; зелень, обработанная таким способом, очень вкусна и нежна. Свежие зеленые листья содержат много витаминов С и А. 12 граммов свежих листьев достаточно для предохранения человека от цинги (рис. 26).

Тмин обыкновенный — из семейства зонтичных.

Распространен по всему Союзу. Растет по лугам, выгонам, полям.

В пищу можно употреблять молодые листья и корни, из которых готовится тминный суп. Корень тмина мож-

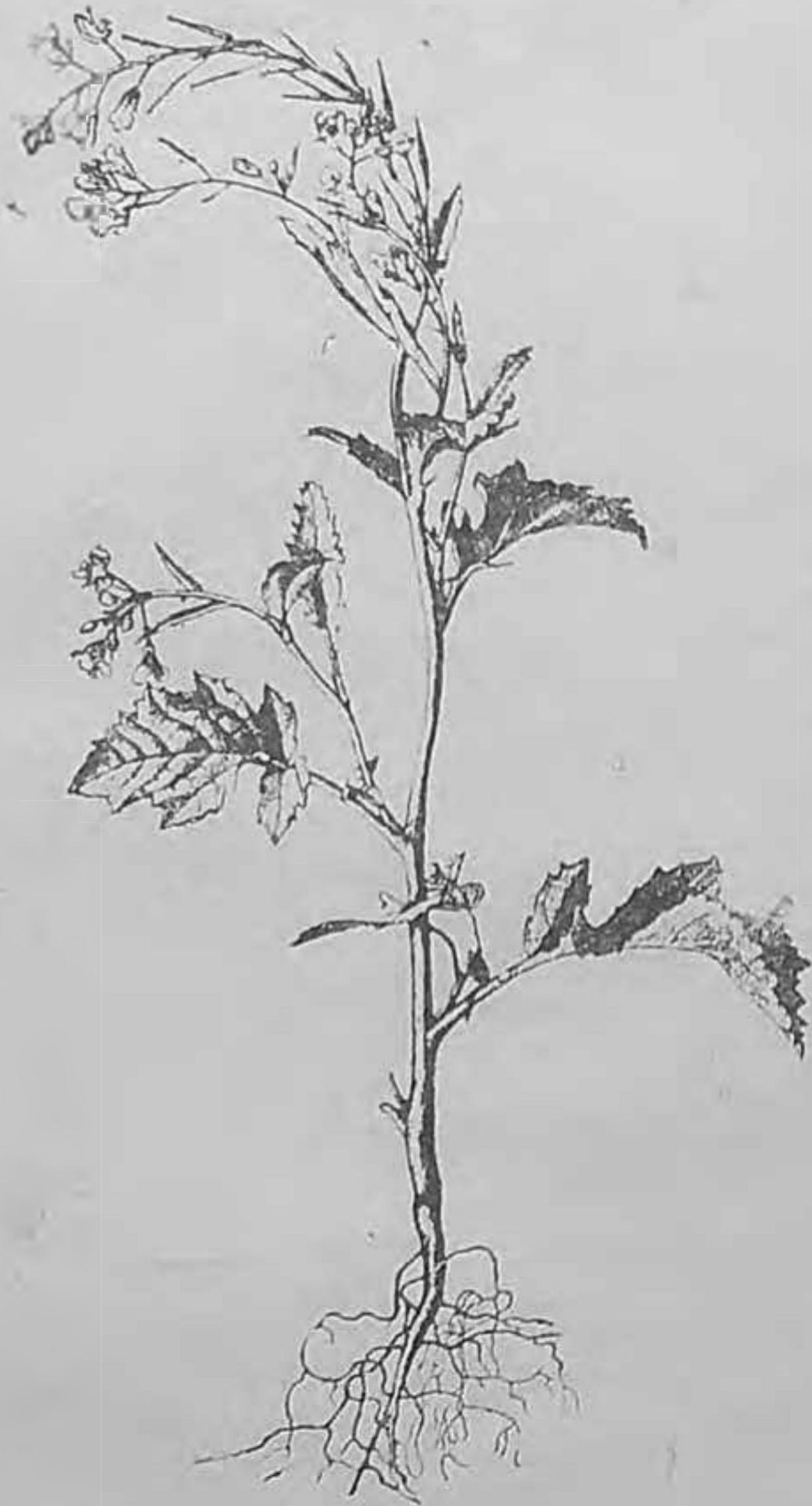


Рис. 26. Сурепица обыкновенная,



Рис. 27. Чернобыльник.

но есть с мясным блюдом как картофель, сушить также на зиму. Семена содержат эфирное масло, их кладут для запаха в сыр и хлеб. Черкесы из семян готовят муку для примеси к хлебу.



Чернобыльник — из семейства сложноцветных; называется также полынь обыкновенная.

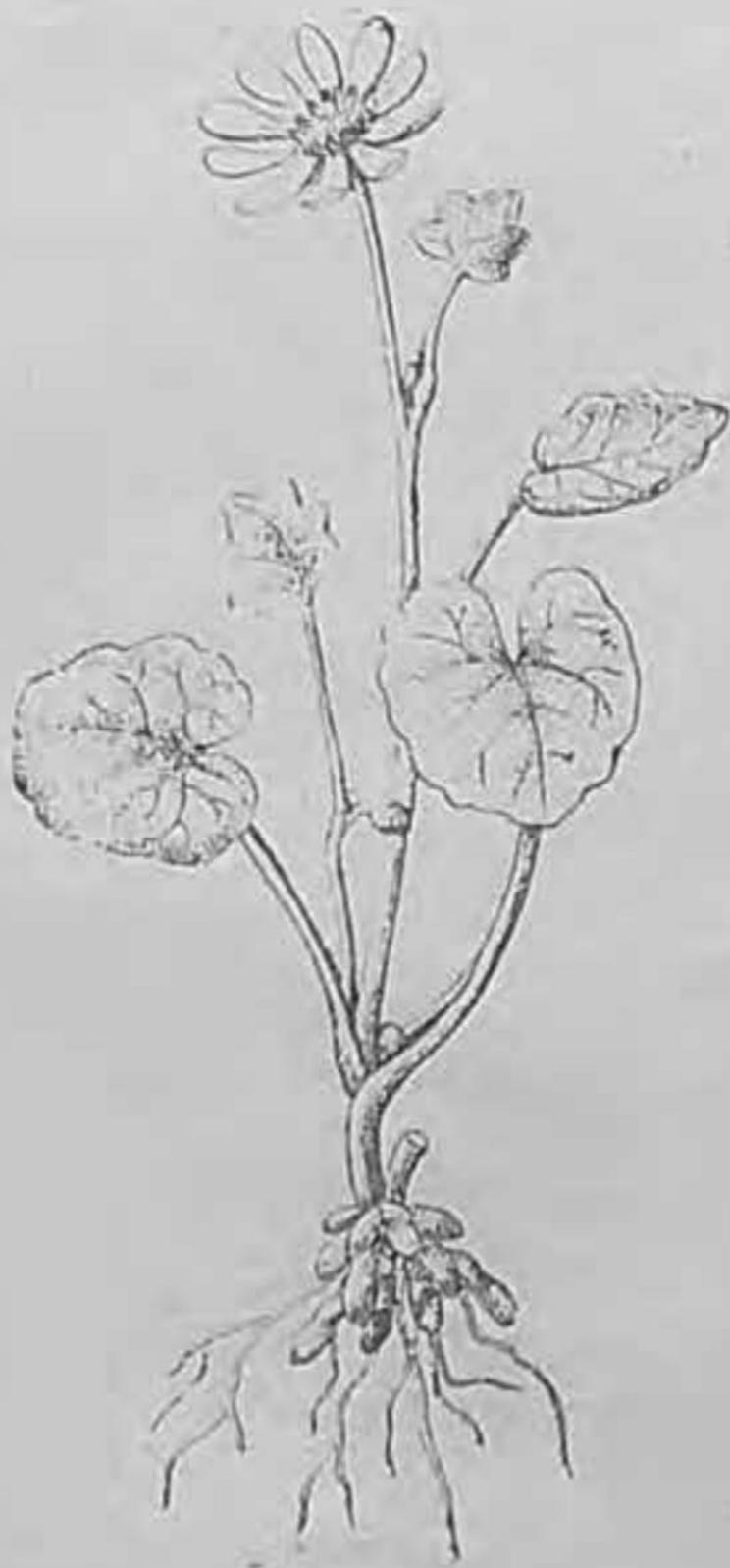


Рис. 23. Чистяк лютичный.

Распространен по всему Союзу. Многолетнее травянистое растение; стебель высокий, прямой; листья рассечены, зеленые сверху, снизу бело-войлочные, встречаются по пустырям, огородам, сорным местам.

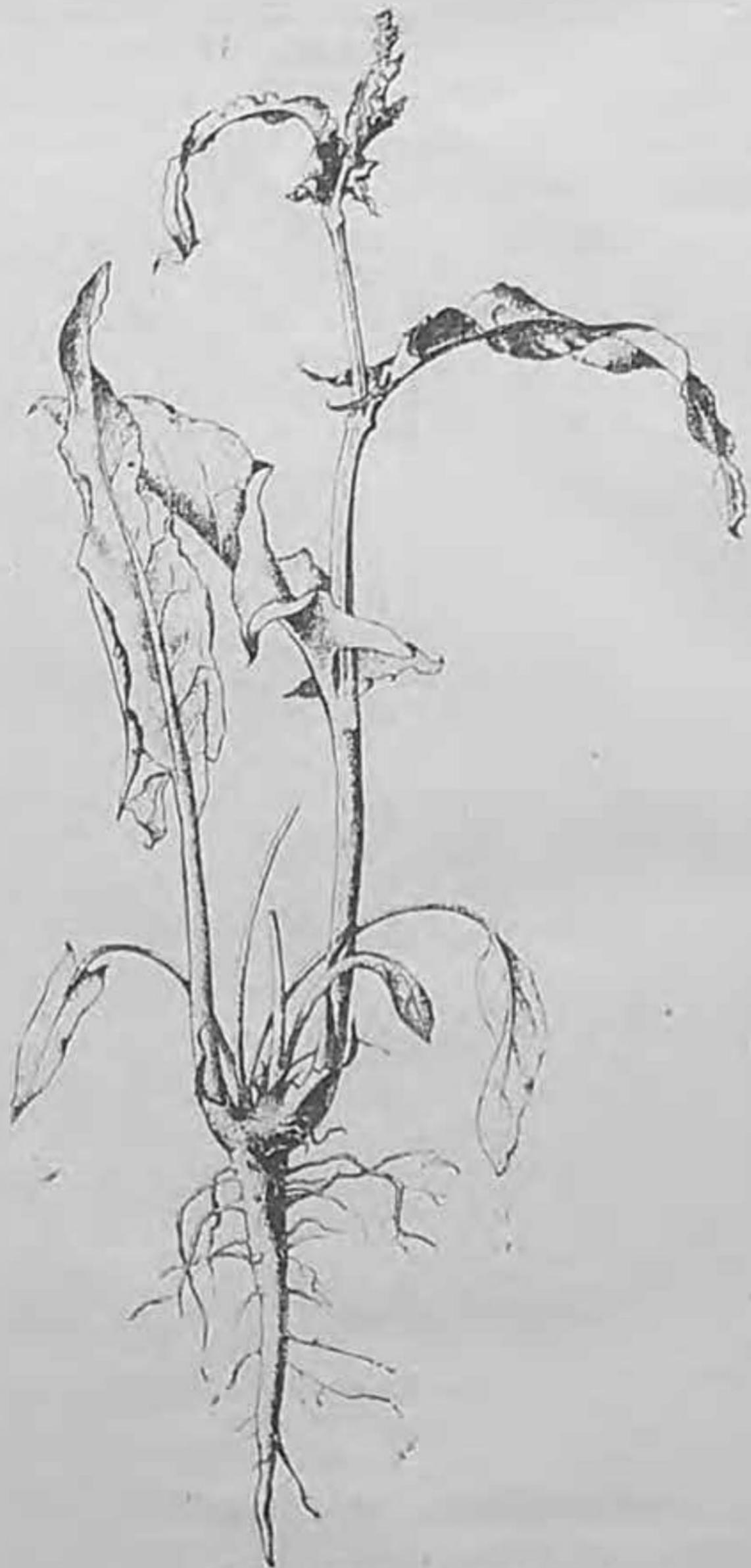


Рис. 29. Щавель обыкновенный.

Употребляются в пищу молодые листья в сыром виде как салат, а также в вареном для приготовления супов, щей и пюре.



Свежие зеленые листья содержат витамины С и А. 30 граммов свежих зеленых листьев достаточно для предохранения человека от цинги. Листья чернокбыльника можно засаливать впрок, как капусту (рис. 27).



Рис. 30. Щавель малый.

Чистяк лютичный — из семейства лютиковых; называется также заячий салат.

Распространен почти по всему Союзу. Растет на сырых местах, по лесам, кустарникам. Травянистое невысокое растение, листья прикорневые, округло-сердцевидные. На корнях имеются клубеньки. Листья очень неж-

ные, идут в пищу как салат, а также для супов. Осенью можно употреблять в пищу также и клубеньки в вареном виде, которые содержат крахмал, сахар, белок и жиры. Листья содержат много витаминов С и А. 10 граммов свежих листьев достаточно для предохранения человека от цинги (рис. 28).

Щавель обыкновенный — из семейства гречишных; называется также кислица, кислица, кислуха, плетки, щавник.

Распространен по всему СССР. Встречается главным образом на лугах, межах, канавках, опушках леса.

Всемирно известное травянистое растение, прикорневые листья расположены на длинных черешках; стебель прямо стоячий, довольно густо облиственный, верхушка стебля оканчивается кистями мелких цветов. Листья и молодые стебли щавеля идут в пищу как в сыром, так и в вареном виде для супов, пюре и т. д. Щавель также заготавливают впрок, — в сушеном и соленом виде. Свежие зеленые листья щавеля содержат много витаминов С и А. 13 граммов щавеля достаточно для предохранения человека от цинги (рис. 29).

Щавель малый — из семейства гречишных; называется также щавелек, воробьиный щавель, заячья капуста, кислуха.

Распространен по всему СССР. Растет на более сухих и каменистых местах, как обыкновенный щавель. Отличается от обыкновенного щавеля более мелкими заостренными листьями и по вкусу менее кислый с еле заметным горьковатым привкусом. Листья идут в пищу так же, как и обыкновенного щавеля (рис. 30).

Щавель курчавый.

Довольно распространен. Растет на сорных местах, при дорогах, на лугах. Многолетнее растение. Молодые листья очень нежны и вкусны, имеют чуть кислый вкус. В пищу идут как в сыром, так и в вареном виде. Можно готовить впрок солением, сушением и т. д. (рис. 31).

Щавель конский — из семейства гречишных; называется также домашний щавель.

Распространен почти по всему СССР. Встречается на лугах, полях, сорным местам, у дорог.



Рис. 31. Щавель курчавый.



Рис. 32. Ясно ка белан.

Имеет очень высокий прямостоячий стебель, довольно густо облиственный с крупными листьями. Листья и стебли можно употреблять в вареном виде, причем пер-



Рис. 33. Яснотка пурпуровая.

вую воду необходимо слить, а затем варить обыкновенным способом для щоры, супов, щей. Сушеные стебли и листья конского щавеля измельчаются и добавляются в муку,

Свежие зеленые листья конского щавеля содержат много витаминов С и А. 15 граммов листьев достаточно для предохранения человека от цынги.



Яснотка белая (глухая крапива) — из семейства губоцветных; называется также полевая крапива, собачья мята.

Распространена по всем областям. Встречается в лесах, огородах, в особенности по тенистым местам. Невысокое травянистое растение, стебель стоячий, простой или ветвистый, густо облиственный. Листья супротивные. Все растение опушенное. Цветы белые. Молодые листья употребляются в пищу сырыми и вареными в виде салатов, супов и пюре. Это растение имеет специфический запах, поэтому лучше применять его как салат.

Свежие зеленые листья содержат витамин С и А. 25 граммов свежих листьев достаточно для предохранения человека от цынги (рис. 32).

Яснотка пурпуровая — из семейства губоцветных; называется также глухая крапива.

Распространена по всему СССР. Встречается как сорняк по полям, огородам и садам. По внешнему виду напоминает яснотку белую, отличается от нее тем, что имеет красные цветы и верхние листья с пурпурным оттенком.

В пищу идут листья как в сыром, так и в вареном виде. Свежие листья содержат витамин С и А. 16 граммов листьев достаточно для предохранения человека от цынги (рис. 33).

Ярутка полевая — из семейства крестоцветных.

Однолетнее растение. Распространено по всему Союзу по сорным местам, паровым полям, дорогам. Все растение невысокое. Стебель стоячий, облиственный. Прикорневые листья в розетке, с черешками, обратно яйцевидные. Стеблевые сидячие, с острыми ушками. Цветы мелкие, собраны в кисть, белые. Растение нежное с запахом. В пищу идут листья и стебли вместе с другими растениями для приготовления салатов, супов, шей (рис. 34).



Рис. 34. Ярутка полевая.



№	НАИМЕНОВАНИЕ РАСТЕНИЙ	Места нахождения растений	Съедобные части растения
1	Борщевик сибирский (<i>Heracleum Sibiricum</i>)	в лесах, лугах	листья, стебли
2	Бодяк серый (<i>Cirsium canum</i>)	по сырым лугам	молодые побеги, листья и корни
3	Бодяк полевой (<i>Cirsium arvense</i>)	в полях и огородах	очень молодые листья
4	Бодяк съедобный (<i>Cirsium esculentum</i>)		побеги и листья
5	Бурачник лекарственный (<i>Botago officinalis</i>)	близ жилья, на пустырях	листья
6	Белокрыльник болотный (<i>Calla palustris</i>)	по болотным берегам рек	корневище
7	Гулявник лекарственный (<i>Sisymbrium officinale</i>)	по сорным местам, дорогам, около пашень	листья и семена
8	Гореч выюнкковый (вьюнок) (<i>Polygonum convolvule</i>)	по песчаным склонам, обрылам, посевам паровы полям и сорным местам	листья
9	Гореч живородящий (<i>Polygonum viviparum</i>)	по лесным лугам	корневые клубеньки
10	Гравилат речной (<i>Geum rivale</i>)	по берегам рек	молодые листья и корни
11	Гравилат городской (<i>Geum urbanum</i>)	по лесам и кустарникам	корни

В данной графе даны лишь приблизительные средние цифры растений.



стений Ленинградской области

Способ употребления	Содержание витамина С в миллиграммах на 100 граммов свежего растения	Содержание каротина (провитамин А) в миллиграммах на 100 граммов свежего листа	Примечание
в сыром и вареном виде	105,4	12,8	
в вареном виде	—	—	
в сыром и вареном виде	136,0	—	
в вареном виде	—	—	
в сыром виде	—	—	
в пареном и высушенном виде	—	—	
в сыром и вареном виде	—	—	
в сыром и вареном виде	—	—	
—	—	—	
в сыром и вареном виде	—	—	
в вареном виде	—	—	

содержания витамина (витамина С или каротина) в зеленых частях



№№
п/п

НАИМЕНОВАНИЕ РАСТЕНИЙ

Места нахождения
растения

Съедобные
части
растения

12	Дудник лесной (<i>Angelica Silvestris</i>)	по лесам и кустарникам	молодые стебли
13	Калужница болотная (<i>Caltha palustris</i>)	по болотам	корневище
14	Кислица обыкновенная (<i>Oxalis acetosella</i>)	в лесах	листья
15	Кипрей узколистный (<i>Spilobium angustifolium</i>)	на вырубках леса	корневище и листья
16	Козлобородник луговой (<i>Tragopogon pratense</i>)	по лугам, полям	листья, стебли, корни
17	Колокольчик (<i>Campanula</i>)	в полях, лугах, кустарниках	листья и стебли
18	Крапива двудомная (<i>Urtica dioica</i>)	на пустырях, в лесах, около жилья	молодые листья и стебли
19	Крапива жгучая (<i>Urtica urens</i>)	там же	тоже
20	Кувшинка белая (<i>Nymphaea alba</i>)	в озерах, в прудах	корневище
21	Купырь лесной (<i>Anthriscus silvestris</i>)	в лесах, на берегах рек	корни стебли и листья
22	Лебеда (марь белая) (<i>Cheporodium album</i>)	в полях, огородах	семена, листья, стебли
23	Лебеда копьевидная (<i>Atriplex nastata</i>)	по сорным местам	листья и молодые стебли
24	Лебеда садовая (<i>Atriplex hortense</i>)	сорная трава около жилья и в садах	листья
25	Лопух большой (<i>Arctium majus</i>)	на пустырях, у дорог, около полей	корневище



Способ употребления	Содержание витамина С в миллиграммах на 100 граммов свежего растения	Содержание каротина (провитамин А) в миллиграммах на 100 граммов свежего листа	Примечание
в сыром и вареном виде	—	—	
в вареном виде	152,0	—	
в сыром виде	69,0	—	
в вареном и высушенном виде	—	—	
в сыром, вареном и высушенном виде	—	—	
в сыром и вареном виде	186,4	—	
в вареном виде	219,5	14,64	
тоже	249,5	—	
в жареном и вареном виде	—	—	
в сыром и вареном виде	181,5	—	
в сыром и вареном виде	135,2	8,11	
в сыром, вареном и квашенной виде	—	—	
в вареном виде	—	—	
в вареном и сушеном виде	69,5	10,13	

№№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАСТЕНИЙ	Места нахождения растений	 Полезные части растения
26	Лопух паутинистый (<i>Arctium lenticosum</i>)	около жилья, в огородах, у дорог, на полях	молодые корни
27	Лопух мелкий (<i>Arctium minus</i>)	около жилья, у дорог	молодые корни
28	Машник плавающий (<i>Cilicaria fluitans</i>)	по сырым местам, болотам, канавам	семена
29	Мать-и-мачеха (<i>Tussilago farfara</i>)	по глинистым склонам, оврагам	молодые листья
30	Мокрица (<i>Stellaria media</i>)	в огородах, по сорным местам	то же
31	Осот полевой (<i>Sonchus arvensis</i>)	по полям, огородам	молодые листья и стебли
32	Осот огородный (<i>Sonchus oleraceus</i>)	там же	то же
33	Осот жесткий (<i>Sonchus asper</i>)	в огородах, полях	молодые листья
34	Одуванчик (лекарственный) (<i>Taraxacum officinale</i>)	повсюду	молодые листья, корни
35	Пастушья сумка (<i>Capsella bursa-pastoris</i>)	по полям, дорогам, сорным местам	листья и семена
36	Свербига восточная (<i>Bivias orientalis</i>)	по лугам и полям	молодые листья, стебли, корни
37	Подорожник большой (<i>Plantago major</i>)	по полям и дорогам	листья
38	Сныть обыкновенная (<i>Aegoridium podagrarium</i>)	в лесах, кустарниках, на сырых местах	молодые листья



Способ употребления	Содержание витамина С в миллиграммах на 100 гр свежего растения	Содержание каротина (провитамина А) в миллиграммах на 100 гр. свежего листа	Примечание
в вареном и печеном виде	—	—	
в вареном виде	—	—	
в вареном виде	—	—	
в сыром и вареном виде	120,5	5,88	
тоже	65,8	—	
тоже	120,5	5,81	
тоже	—	—	
в вареном виде	—	—	
в сыром и вареном виде	180,5	6,09	
тоже	340,0	—	
тоже	—	—	
тоже	126,3	9,5	
тоже	135,0	—	

№№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАСТЕНИЙ	Места нахождения растений	 Съедобные части растений
39	Сусак зонтичный (<i>Butomus umbellatus</i>)	по берегам рек и прудов	корневище
40	Сурепица обыкновенная (<i>Barbarea vulgaris</i>)	по лугам и полям	молодые листья и стебли
41	Тмин обыкновенный (<i>Carum carvi</i>)	тоже	молодые листья, корни и семена
42	Чернобыльник (<i>Artemisia vulgaris</i>)	на пустырях, в огородах	листья
43	Чистяк лютичный (<i>Ficaria vernalis</i>)	на сырых местах, в лесах и кустар- никах	листья и клубни
44	Щавель обыкновенный (<i>Rumex acetosa</i>)	на лугах, по опушкам леса	листья и стебли
45	Щавель курчавый (<i>Rumex crispus</i>)	по сорным мес- там, на лугах	листья, черешки и стебли
46	Щавель малый (<i>Rumex acetosella</i>)	на лугах по опушкам леса	листья и стебли
47	Щавель конский (<i>Rumex domesticus</i>)	по лугам, полям, сорным местам, у дорог	тоже
48	Яснотка белая (<i>Lamium album</i>)	в лесах, огородах	тоже
49	Яснотка пурпурная (<i>Lamium purpureum</i>)	там же	тоже
50	Ярутка полевая (<i>Thlaspi arvense</i>)	по дорог. м. па- ровым местам, огородам	тоже



Способ употребления	Содержание ви- тамина С в мил- лиграммах на 100 грамм свежего растения	Содержание ка- ротина (провита- мина А) в милли- граммах на 100 граммов све- жего листа	Примечание
в сушеном и ва- ренном виде	—	—	
в сыром и вареном виде	162,1	—	
тоже	—	—	
тоже	70,8	11,4	
тоже	190,0	—	
тоже	160,8	10,2	
тоже	—	8,09	
тоже	—	—	
тоже	150,4	—	
тоже	68,4	14,45	
тоже	120,3	—	
в виде салатов, супов и щей	—	—	



Редактор *М. М. Казанский*
Подписано к печати 1/VIII 1942 г. Объем 3 $\frac{1}{2}$ листа
М — 9820. Заказ № 1708

Тип. № 1 им. Володарского.