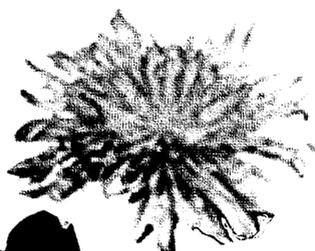
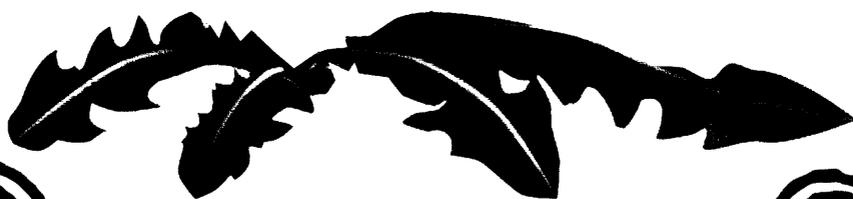




**А.М. ГРУЦИНОВА
Ю.И. КОЛОМЕНСКИЙ**

**ОДУВАНЧИК
НА
ЗАВТРАК**



А.М. Груцинова, Ю.И. Коломенский

"ОДУВАНЧИК НА ЗАВТРАК. ДЕЛИКАТЕСЫ ИЗ ТРАВ И ПЛОДОВ"

Ростов-на-Дону, Ростовское книжное издательство, 1991

ОГЛАВЛЕНИЕ

К ЧИТАТЕЛЯМ

ПЕРВЫЙ ХЛЕБ СЛАВЯН

ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ПЛОДОВ ДУБА

Мука из желудей (рецепт блокадного Ленинграда)

Суп желудевый молочный

Сдобные лепешки из желудевой муки

Желудевый кофе

Кисель из желудевого кофе

Каша из желудевой крупы

Клецки желудевые

Пудинг из желудевой крупы с яблоками

ЗНАКОМЫЙ НЕЗНАКОМЕЦ

ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ПОРТУЛАКА

Салат из портулака (польская кухня)

Портулак запеченный с яйцом

Бутерброды с портулаком

Портулак, консервированный с маслом

СВИРЕЛЬ АРКАДСКОГО БОГА ПАНА

ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ КАМЫША

Салат из побегов камыша

Фарш для пирожков из корней камыша

Сушеные корневища камыша

Суп из побегов камыша

Кофейный напиток из корней камыша

Камышовые побеги маринованные

ЛЕСНУШКИНЫ УГОЩЕНИЯ

ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ЛЕСНУШКИ

Груши по-крымски

Груши в сиропе

Джем из груш (болгарский способ)

Лесные груши маринованные

Лесная груша моченая

Лесные груши в сахаре

БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТЫЙ

ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ПАСЛЕНА

Щи зеленые из листьев паслена

Яичница с пасленом

Салат из паслена (армянская кухня)
 Пудинг из паслена с творогом (русская кухня)
 Подлива с пасленом (польская кухня)

САМАЯ ВЫСОКАЯ ТРАВА ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ХМЕЛЯ

Салат из листьев хмеля
 Побег хмеля, жаренные в сухарях
 Квас из хмеля (польская кухня)
 Побег хмеля, запеченные с сыром
 Побег хмеля с молочной яичницей
 Щи из листьев хмеля
 Побег хмеля под ореховым соусом (грузинская кухня)
 Приготовление орехового соуса

НАД ДОНОМ ДОННИК ДОЦВЕТАЛ ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ДОННИКА

Салат с донником
 Салат картофельный с донником
 Окрошка мясная с донником
 Порошок донника
 Напиток из донника

НЕ МЕДОМ ЕДИНЫМ... ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ЛИПЫ

Салат из липовых почек (корейская кухня)
 Напиток с липовым цветом (польская кухня)
 Суп с молодыми листьями липы
 Липовое масло
 Липовый чай
 Липовые почки маринованные

КРАСНАЯ ЛАПУШКА ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ КЛЕВЕРА

Чай сборный с клевером
 Напиток из клевера
 Щи из клевера и щавеля
 Жаркое из свинины с клевером
 Порошок из листьев клевера

ИЗ ФЛОРИДЫ В КОЗЛОВ И ОБРАТНО ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ

Мармелад из черноплодной рябины и слив
 Заготовка для киселей и компотов
 Пюре с сахаром
 Варенье из черноплодной рябины
 Варенье из черноплодной рябины со сливами
 Сок из черноплодной рябины
 Компот из черноплодной рябины
 Черноплодная рябина в сахарном сиропе

Сухое повидло из черноплодной рябины
 Черноплодная рябина в собственном соку
 Веселые блинчики

МАЛ ЗОЛОТНИК...

ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ РЯСКИ (ПО А. К. КОЩЕЕВУ)

Салат из ряски
 Паста с ряской
 Щи мясные с ряской
 Щи зеленые с ряской
 Масло "зеленое"

СОПЕРНИЦА ВИНОГРАДА

ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ АКТИНИДИИ

Варенье из актинидии
 Мармелад из актинидии
 Желе из актинидии
 Джем из актинидии
 Актинидия сушеная
 Ликер из актинидии

АХ, ЭТА ШАХ-ТУТА!

ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ШЕЛКОВИЦЫ

Хлебцы из шелковицы
 Варенье из черной шелковицы (армянская кухня)
 Вареники из шелковицы
 Мармелад из шелковицы (болгарская кухня)
 Компот из шелковицы
 Блины с шелковицей
 Пастила из шелковицы
 Шелковичка

ДАРЯЩАЯ БОДРОСТЬ

КАНДИДАТ НА НАШИ ГРЯДКИ

ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ЛОПУХА

Суп из листьев лопуха диетический
 Суп-пюре из листьев лопуха
 Салат из листьев лопуха
 Корни лопуха маринованные
 Рагу из корней лопуха
 Бабка из корней лопуха
 Повидло из лопуха без сахара
 Заменитель кофе из корней лопуха
 Блокадный деликатес

МЕЧТА ДИАБЕТИКОВ

ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ТОПИНАМБУРА

Топинамбур отварной
 Топинамбур в молоке
 Топинамбур с сухарным соусом

Топинамбур фри
 Суфле из топинамбура
 Топинамбур, запеченный с яйцом
 Икра из топинамбура
 Повидло из топинамбура
 Топинамбур жареный
 Салат из топинамбура
 Диетический кофе из топинамбура
 Топинамбур сушеный
 Запеканка из топинамбура
 Топинамбур квашеный

ТРАВКА-МУРАВКА ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ СПОРЫША

Суп из спорыша с картофелем
 Салат из спорыша
 Икра из спорыша
 Пюре из спорыша и крапивы
 Пюре из спорыша и чеснока

ПО ДОРОГАМ ЗОЛОТОЙ ОРДЫ ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ АИРА

Компот из яблок с аиром
 Сахарный сироп с аиром
 Варенье из аира
 Отвар аира
 Квас с аиром
 Засахаренные корни аира

КОЛЮЧАЯ ЗОЛУШКА ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ЕЖЕВИКИ

Блины с ежевикой
 Вареники с ежевикой
 Суп из ежевики
 Ежевичный чай
 Вино из ежевики (старинный русский рецепт)
 Желе из ежевики
 Мармелад из ежевики
 Фруктовый салат из ежевики (болгарская кухня)
 Сироп из ежевики
 Компот из ежевики
 Ежевичный снег
 Флип из ежевики, молока и яиц (немецкая кухня)
 Холодное блюдо из ежевики с молоком (болгарская кухня)
 Варенье из ежевики по-белорусски
 Консервы из ежевики
 Сушеная ежевика

ХОРОША НАША СТРЕКАША! ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ КРАПИВЫ

Щи зеленые из крапивы
Салат из крапивы
Омлет с крапивой
Квас из крапивы и свеклы
Диетический суп с крапивой
Салат "Весенний"
Крапива с орехами (грузинская кухня)
Щи с крапивой по-русски
Суп с крапивой по-армянски
Пельмени с крапивой (дагестанская кухня)
Яичница с крапивой (грузинская кухня)
Плов с крапивой (румынская кухня)
Пюре из крапивы (румынская кухня)
Напиток из крапивного сока
Зеленое молоко

ТАЛЬНИКОВЫЙ ТЕРН ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ОБЛЕПИХИ

Облепиховое масло
Желе из плодов облепихи
Сок облепихи с сахаром
Компот из облепихи
Пюре из облепихи
Вино из облепихи
Сырой джем из облепихи
Варенье из облепихи
Пастила из облепихи
Облепиха в сахаре

РОГОЗ - ОН ЖЕ КУГА, ОН ЖЕ ЧАКАН ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ РОГОЗА

Салат из рогоза
Суп из рогоза
Корневища рогоза, тушеные с картофелем
Пюре из рогоза

ОТКУДА СИЛА ДЕВЯСИЛА? ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ДЕВЯСИЛА (ПО А. К. КОЩЕЕВУ)

Суп из овощей с девясилем
Каша овсяная с девясилем
Компот яблочный с девясилем
Кисель из девясила

ШАЙТАНОВА ЯГОДА ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ КИЗИЛА

Суп из кизила
Фаршированная курица
Варенье из кизила

ОТЕЦ ДОМАШНЕЙ СЛИВЫ ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ТЕРНА

Кисель из терна

Тернушка

Каша из терна (болгарская кухня)

Терновка (наливка, украинская кухня)

Терновка (наливка, русская кухня)

Соус из плодов терна

Варенье из терна

Терн сушеный

Чай из цветков терна

Чай из листьев терна

Терновый сок

Кофе из терна

Терновник

ПОТОМОК КАЛАМИТОВ ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ХВОЦА (ПО А. К. КОЩЕЕВУ)

Суп из хвоща

Пестики хвоща, жаренные в сметане

Хвощ полевой с молоком

Начинка из хвоща для пирожков

Запеканка из хвоща полевого

Окрошка весенняя с пестиками полевого хвоща

ЕГОРКА В КРАСНОЙ ЕРМОЛКЕ ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ

Земляничный пенник

Творог со сметаной и земляничным пюре

Земляничный соус

Земляничный квас

Молочный напиток с земляничным соком

Кисель из земляники

Земляничный чай

Земляника с молоком или сметаной

Земляничный мусс

Земляничный напиток

Ликер из лесной земляники (болгарский вариант)

Варенье из земляники

Свежая земляника впрок

Сухое варенье-смоква из земляники

ЭЛИКСИР БОДРОСТИ ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ СПАРЖИ

Спаржа отварная (румынская кухня)

Тефтели из спаржи (румынская кухня)

Спаржа, запеченная с ветчиной и сухарями (украинская кухня)

Пудинг из спаржи (украинская кухня)

Салат из спаржи с чесноком (армянская кухня)

Мсапур (говяжий суп) со спаржей (армянская кухня)
 Спаржа с ореховой подливкой (армянская кухня)
 Суп из спаржи (венгерская кухня)
 Суп-пюре из спаржи со сливками (венгерская кухня)
 Спаржа Орли (венгерская кухня)
 Спаржа с сосисками (венгерская кухня)
 Спаржа с молочной яичницей (русская кухня)
 Спаржа, запеченная под молочным соусом
 Омлет, фаршированный спаржей

ПРИШЕЛЕЦ ИЗ КАМЕННОГО ВЕКА ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ЧИЛИМА

Пюре из чилима
 Чилим в молоке
 Чилим, тушеный с сельдереем
 Тушеный чилим с яблоками

КАЛИНА КРАСНАЯ ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ КАЛИНЫ

Калиновый сок
 Желе из калины
 Мармелад из калины с яблоками
 Начинка для пирогов
 Калина, пареная со свеклой
 Кисель "калинка"
 Калиновый кофе
 Калиновая наливка

КОНФЕТКИ РАСТУТ НА ВЕТКЕ ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ БАРБАРИСА

Сироп из барбариса
 Желе из барбариса
 Мармелад из барбариса
 Пастила из барбариса
 Варенье из барбариса
 Барбарис соленый
 Барбарис сушеный
 Щи из листьев барбариса с гренками (русская кухня)
 Купаты с барбарисом (грузинская кухня)
 Шашлык любительский с барбарисом

...А В КИЕВЕ ДЯДЬКА...

ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ЧЕРНОЙ БУЗИНЫ

Суп из черной бузины
 Блинчики с бузиновым цветом
 Сок черной бузины
 Варенье из черной бузины
 Кисель из черной бузины (по А. К. Кощеву)
 Пунш из бузины для холодного дня
 Каша из плодов черной бузины

Повидло из черной бузины
Весенний напиток из черной бузины

СЛЕД БЕЛОГО ЧЕЛОВЕКА ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ПОДОРОЖНИКА

Каша из семян подорожника
Листья подорожника, запеченные с молоком
Котлеты из листьев подорожника
Салат из листьев подорожника
Суп из подорожника с орехами

ТКЕМАЛИ, ТКЛАПИ И ДРУГИЕ ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ АЛЫЧИ

Галья из тыквы с сушеной алычой (азербайджанская кухня)
Каурма с алычой (азербайджанская кухня)
Суп из гороха с алычой (армянская кухня)
Шашлык по-кавказски (грузинская кухня)
Варенье из алычи

ЦВЕТОК ИЗ ЛЕГЕНДЫ ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ПАПОРОТНИКА-ОРЛЯКА

Папоротник, тушеный с помидорами
Папоротник в тесте
Папоротник с яйцами
Папоротник в сметане с молодым картофелем
Котлеты из папоротника
Папоротник в сметане
Рагу из папоротника

БЕЛОЙ АКАЦИИ ГРОЗДЬЯ ДУШИСТЫЕ... ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ АКАЦИИ

Салат из цветков акации
Котлеты из цветков акации
Чай из цветков акации
Варенье из цветков акации
Фарш для кулебяк и вареников

ЛУЧШАЯ ТРУБКА ЖОРЖА СИМЕНОНА ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ВЕРЕСКА (ПО А. К. КОЩЕЕВУ)

Чай вересковый
Сироп вересковый
Напиток вересковый "Лесной"
Напиток вересковый с медом

И В БУКЕТ И НА ОБЕД ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ЛУКОВИЦ ЛИЛИИ

Каша из луковиц саранки
Пюре из луковиц лилии-саранки
Саранка жареная
Лилия-саранка, тушенная с сельдереем

СЕРЕБРЯНОЕ ДЕРЕВО ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ БЕРЕЗЫ

Фасоль с березовыми почками
Салат из листьев березы
Березовая съта (березовица, березовый сок)
Каша манная на березовом соке
Напиток "Успокаивающий"
Березовый квас (по И. И. Орлову)
Березовый сироп

СУМКА, ПОЛНАЯ ЧУДЕС ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ПАСТУШЬЕЙ СУМКИ

Салат "Юность"
Заменитель горчицы
Летний салат из пастушьей сумки
Суп из пастушьей сумки
Пюре из пастушьей сумки
Паста из пастушьей сумки
Порошок из пастушьей сумки

В ГОСТЯХ У ОДУВАНЧИКА ЧТО МЫ ЕЛИ В ГОСТЯХ У ОДУВАНЧИКА

Любимое кушанье Гете
Варенье из одуванчика
Перепела, жаренные с маринованными почками одуванчика
Одуванчик с грибами
Толстолобик отварной с пюре из одуванчика
Салат из листьев одуванчика (польская кухня)
Салат из листьев одуванчика (румынская кухня)
Салат из маринованных бутонов
Бабка из одуванчика
Кофе из корней одуванчика
Желе из одуванчика
Жареные розетки одуванчика (по А. К. Кошечеву)

ЛИТЕРАТУРА

К читателям

Вам когда-нибудь приходилось есть жареные розетки одуванчика? Нет?
Попробуйте, не пожалеете!

По вкусу они могут поспорить со многими традиционными деликатесами. Не зря же этот надоедливый сорняк так заботливо возделывается в Испании, Италии, ФРГ, Японии, Голландии, США и других странах мира, где, казалось бы, и без одуванчика хватает растений.

Да и только ли из одуванчика так вкусны и питательны блюда? А пюре из пастушьей сумки и повидло из лопуха! А оригинальное пиво из корней пырея или отвар листьев и стеблей борщевика, который по вкусу трудно отличить от куриного бульона! Все это не только проверено многовековым опытом народа, но высоко оценено и современной кулинарией, выводами ученых.

Дикорастущие пищевые растения в основе своей - обычные наши так называемые сорняки, судьбе которых не позавидуешь. Мы их уничтожаем уже не тяпками и мотыгами, как в прежние времена, а корчем сложными машинами, бросаем на них авиацию с грозными ядохимикатами, используем гербициды.

Известно, что выдающийся советский биолог Иван Владимирович Мичурин был великим тружеником: им создано более 300 новых сортов плодово-ягодных растений. Он призывал трудиться самоотверженно, творчески, не ожидая ни милости от природы, ни помощи со стороны.

Но люди, привыкшие в те годы к диктату, восприняли энергичные слова ученого как прямое указание сверху. "Взять!" И ринулись брать у природы, да так, что сегодня уже не узнать ни наших земель, ни наших рек, ни даже морей! И невольно вспоминается отрезвляющая и горькая пародия: "Мы не можем ждать милостей от природы после того, что мы с ней сделали".

Действительно: сегодня пахотная земля страны перенасыщена удобрениями, ядовитые вещества которых отравляют посевы, попадают в нашу пищу, в наш организм. И совсем не случайно в недавнем интервью корреспондента "Правды" у академика А. Уголева перед ученым были поставлены жгучие вопросы, волнующие сегодня всю страну: "Почему, уничтожая сорняки на полях, мы травим и себя? Как уменьшить вредное воздействие на наш организм консервантов и гербицидов? Почему некоторые люди не переносят молоко? Чем кормить новорожденных?"

Отвечая "Правде", академик А. Уголев в заключение сказал: "На мой взгляд, гласность должна коснуться и вопросов, связанных с пищей. Думается, просто необходима официальная организация, определяющая качество пищевых продуктов и контролирующая их соответствие стандарту, а также способная заставить работников сельского хозяйства и пищевой промышленности выполнять те требования, которые диктуются интересами здоровья народа".

Своевременное и крайне необходимое предложение!

Но даже если оно и будет когда-нибудь осуществлено, съедобные сорняки должны остаться в нашем питании, потому что они, кроме несомненных высоких пищевых достоинств, обладают еще и не менее высокими лечебными свойствами, содержат множество витаминов и таких жизненно необходимых для человеческого организма веществ, которые порой отсутствуют в культурных растениях.

Ко всему сказанному следует добавить, что зелень многих дикорастущих появляется очень рано, когда еще не подошли возделываемые овощи, а нехватка витаминов в нашем питании уже ощущается весьма остро. Поэтому в ранневесеннюю пору так велико значение "дикарей" в организации "весеннего питания", необходимого прежде всего детям, а также людям пожилым и ослабленным.

Сегодняшняя популярность дикорастущих пищевых трав - это не прихоть отдельных гурманов, не дань быстротечной моде. Это закономерное, продиктованное жизнью и здравым смыслом явление. Человечество не открывает ничего для себя нового. Эти растения оно знает уже многие тысячелетия, с них начинало свое существование на земле. И теперь, когда культурные растения предельно перенасыщены весьма опасными для здоровья и самой жизни химическими веществами, люди обратились к сорнякам. Их собирают вдали от дорог, на пустырях и неудобьях - там, где

Пахнет солнцем, укропом и мятой
 Даже дедов кривой плетень;
 Где река не извела химии,
 Травы - нашей чрезмерной "любви",

И цветут еще в заводях лилии,

И поют еще соловьи...

(Здесь и далее стихи, не обозначенные подписью, принадлежат Ю. И. Коломенскому).

Лесные и полевые травы, правда, иногда менее вкусны, чем возделываемые, да и разучились мы готовить из них вкусную еду. Но вспомнить старое и придумать хорошее новое - просто необходимо. Надеемся, что наша книга в какой-то мере поможет вам в этом. Сырья же для этого на Дону пока еще хватает, сырья экологически чистого и разнообразного.

Сотни видов дикорастущих съедобных растений можно встретить на нашей донской земле. А какая прелесть их народные названия! В казачьих станицах и хуторах не скажут барбарис, а непременно кислушка. И не крапива растет у плетня, а жгучка, свербуха. Ирис прозывают у нас сабельником - его листья и впрямь словно вскинутый в атаке клинок. Сорняк очиток величают ласково - толстушка, и старые казаки говорят о нем почтительно: "Трава эта растет у нас на лугу; цветочки ее собирают и детей купают. После нее дети толстенькие..."

Кислушка, свербуха, сабельник, лазорик, маслен...

Не ищите этих слов ни в энциклопедиях, ни в ботанических справочниках - они родились и живут только на Дону. Как же не любить нам наши добрые, целящие душу травы и эти вездесущие, как воробышки, сорняки, о которых так тепло и даже пророчески писал более полутора столетия назад американский писатель и философ Ралф Эмерсон: "Что такое сорняк? Растение, полезные свойства которого еще не открыты..."

Сегодня мы свидетели того, как щедро раскрывают человеку свои "полезные свойства" многие вчерашние сорняки и как все реже и тише звучат бранные слова в их адрес, вроде "вредитель", "пожар полей", "зеленая чума"! Это, конечно, радует, ведь наши травы так обойдены человеческой добротой, так устали от нашего бессмысленного злобствования и равнодушия. Безнравственно, жестоко и безрассудно считать те растения, которые мы сегодня не умеем использовать, своими "злейшими врагами", "опасными вредителями", повсеместно уничтожать и внушать это своим детям и внукам!

Неужели мы так духовно оскудели, если всерьез можем допустить свое существование на земле без хрупкой травки и без всего живого, что нас окружает, и частицей чего мы являемся сами? Неужели мы после стольких так называемых великих строк уже созрели для того, чтобы дружно и организованно повторить китайский эксперимент по уничтожению воробьев?..

Надо заставить себя наконец понять, что только растения, их великое зеленое сообщество обеспечивает нас кислородом. Только растения кормят нас хлебом. Только они дарят нам ничем другим не заменимые лекарства, овощи, фрукты, многое другое, в том числе и наше хорошее настроение.

Человечеству известно около полумиллиона видов растений. Большинство из них мы можем использовать в своем питании. Одновременно и в лечении, конечно. Потому что слова великого Гиппократ о том, что "пищевые вещества должны быть лечебными средствами, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами", являются современными и сегодня, воспринимаются как мудрый и добрый завет.

Без растений человек не только не сможет оставаться человеком, но и просто существовать на земле. Об этом с интеллигентной скромностью и тактом предупредил нас Глеб Успенский: "Тоненькая в вершок зелененькая травка, а от этой травки в полной зависимости человек".

Первый хлеб славян

Перед нами, на первый взгляд, обычная книга - "Главнейшие дикорастущие пищевые растения Ленинградской области". Спокойный, деловой заголовок, спокойное изложение рецептов, ботанические описания. И ни слова, ни намек о том, что книга эта написана в блокадном Ленинграде и издана там же в смертельном сорок втором, что предназначалась она для тех, кто еще оставался живым, как последняя возможность хоть как-то остановить беспощадный голод.

К пожелтевшим страницам невозможно прикоснуться без дрожи в пальцах, без волнения. Тяжкое сознание того, что эту книгу листали умирающие дети и их обезумевшие от горя матери, листали с последней надеждой, - не покидает. Оно еще усиливается от понимания того, что писали эту мужественную книгу голодные люди осажденного врагом города, в основном женщины - сотрудники Ботанического института АН СССР имени академика В. Л. Комарова. Запомним и сохраним в сердцах их славные имена: М. М. Голлербах, В. Ф. Корякина, А. А. Никитин, И. А. Панкова, Р. Ю. Рожевиц, А. И. Сметанникова, О. В. Троицкая, Б. А. Федченко, Н. К. Юрашевский.

В то, что город выжил, не имея продовольствия, внесли свой посильный вклад и эти обессиленные люди. Они дали не только доступные рецепты приготовления пищи из дикорастущих в парках и на окраинах города съедобных растений, но и рисунки к ним, устраивали их показ на витринах магазинов. Как вспоминает перенесшая блокаду кандидат биологических наук Е. Л. Рубцова, художникам Ботанического института "многие рисунки приходилось делать с натуры. Растения после выполнения работы разрешалось съесть, что в то время было лучшей платой за труд".

В этой книге, рассчитанной на питание в экстремальных условиях, одно из первых мест отведено дубу, дереву-кормильцу. И это не случайно. Как неопровержимо свидетельствуют многие ученые-археологи, "первым "хлебным растением" надо считать не современные злаки - рожь и пшеницу, а все тот же дуб". Раскопки на территории Кировоградской области подтвердили, что более пяти тысяч лет назад здесь люди пекли хлеб из растертых в муку желудей.

Дуб в большой чести у славян испокон веков. В языческие времена это мощное дерево было посвящено богу молнии и грома - Перуну. Под мощными кронами дуба свершались жертвоприношения и суды, проходили военные советы, разрешались все важнейшие вопросы. Любимое и почитаемое растение окружено легендами и мифами, воспето в песнях и стихах, наделено высокими эпитетами. У Пушкина - это "патриарх лесов", у Лермонтова дубы - "часовые века".

Величать дуб, поклоняться ему, называть святым деревом повелось издревле. Еще римский ученый и писатель Плиний Старший писал о дубах: "Не тронутые веками, одного возраста со вселенной, они поражают своей бессмертной судьбой, как величайшее чудо мира".

Сколько волнующих страниц в жизни нашей Родины, в деяниях ее славных сынов связано с этим "величайшим чудом мира"!

...У исторического озера Разлив В. И. Ленин укрывался от шпиков Временного правительства. Однажды дети рабочего Сестрорецкого завода Н. А. Емельянова принесли из леса вымытый дождями молодой дубок. Владимир Ильич похвалил ребят и сам посадил его. Сегодня у озера высится мощный ветвистый дуб...

Таких деревьев-памятников у нас немало.

На территории Московского Кремля в Тайницком саду растет дуб по имени "Космос". Он посажен 14 апреля 1961 года в память о первом полете в космос Ю. А. Гагарина.

Как известно, Россия сочувствовала борьбе американского народа за свою независимость и даже готова была оказать военную помощь восставшим. Не

удивительно поэтому, что первый посол Америки, прибывший в нашу страну, вместе с верительными грамотами вручил и желуди того дуба, который растет на могиле первого президента США Джорджа Вашингтона. Исторические желуди высажены в Царскосельском парке и дали хорошее потомство.

Великий писатель земли русской И. С. Тургенев посадил в своем имении Спасское-Лутовиново дуб и много лет бережно ухаживал за ним. Нельзя без волнения читать письмо писателя своему другу Я. П. Полонскому, написанное незадолго до смерти в Буживале под Парижем: "Когда вы будете в Спасском, поклонитесь от меня дому, саду, моему молодому дубу, родине поклонитесь, которую я, вероятно, уже не увижу".

Поньше растет и плодоносит дуб, связанный с именем А. П. Чехова на территории санатория-профилактория в шахтерском поселке Нижний Нагольчик Луганской области, который при жизни не раз посещал великий писатель. Этот дуб заботливо охраняется горняками, а табличка, укрепленная на ограде, подтверждает, что А. П. Чехов, путешествуя в "Донецкую Швейцарию", где жили его родственники, любил отдыхать в тени этого великана...

Дуб, его желуди - первый наш хлеб, как же об этом забывать?

А мы забыли. Не помним, как пекут из желудевой муки лепешки, оладьи, печенье. А ведь если к этой муке подмешать 10-15 процентов зерновой, то получится вкусный и питательный хлеб.

Ни Франция, ни Англия не озабочены продовольственной проблемой, но там и сегодня желудевая мука используется в кондитерском производстве, и довольно широко. А мы забыли даже о желудевом кофе, не производим его, хотя наша страна располагает почти половиной всех мировых дубрав - около девяти миллионов гектаров! Известно, что желудевый кофе ни по цвету, ни по вкусу не отличается от настоящего, а по питательности даже превосходит его. Такой кофе врачи настоятельно рекомендуют детям, нервным и сердечным больным как дополнительное целебное питание организму.

В старину на Руси говорили: держись за дубок, дубок в землю глубок. Крепок, надежен дуб, тем он и был всегда человеку люб. Что ни сделаешь из его древесины - все на века. Даже его желуди отличаются сказочным долголетием. И вот тому свежий пример. При раскопках в Японии был найден желудь, возраст которого, как определили ученые, насчитывал 3800 лет. Этот желудь посадили - и он пророс! Сейчас это уже солидное дерево...

С глубокой древности человек прибегал к помощи дуба. Его кора использовалась для выделки кож, ее отваром лечили обморожение, чесотку, лишай, наружные кровотечения. При холере, цинге, рахите, отравлениях грибами, солями меди и свинца опять же обращались к дубу. И дуб помогал.

Полезны и листья его, особенно при засолке овощей впрок. Всего 20 г их на трехлитровый баллон огурцов достаточно, чтобы обеспечить хороший вкус и сохранность соления.

Долгое время на Руси пользовались чернилами, которые не выцветают со временем - их тоже делали из дуба, точнее, из высушенных и размолотых галлов - орешков, которые образуются на листьях дуба. Смешанные с железным купоросом, эти орешки дают прочную черную краску - чернила, благодаря которым до нас самые древние летописи наших далеких предков, первые рукописные книги.

Одна из причин того, что желуди постепенно утратили свое пищевое значение, кроется, видимо, в том, что в них содержатся гликозид кверцитрин и дубильные вещества, которые придают желудям известную горечь. Но эта горечь легко устраняется нагреванием, и наши предки наверняка это хорошо знали.

Как доказали ученые, гектар дубового леса дает до 3 тонн желудей. Легко подсчитать, что в масштабах страны это 5 миллионов тонн крахмала. Это же бесценное богатство! Но мы его пока не умеем по-хозяйски реализовать и прибегаем к использованию желудей только в экстремальных условиях, вынужденных обстоятельствах - в случае войны или всеобщего неурожая.

Что можно приготовить из плодов дуба

Мука из желудей (рецепт блокадного Ленинграда)

"...Желуди, очищенные от кожуры, разрезать на 4-5 частей и залить водой. Вымачивать двое суток, меняя воду 3 раза в сутки. Затем желуди залить двойным по объему количеством чистой воды и поставить на огонь. При первых признаках закипания воду слить, желуди пропустить через мясорубку. Полученную массу рассыпать тонким слоем для просушки на воздухе, а потом в духовке. Высушенную массу смолоть на кофейной мельнице.

При установке мельницы на крупный помол получается крупа для каши, а при более мелкой установке - мука для лепешек".

Суп желудевый молочный

Желудевую крупу всыпать тонкой струйкой в кипящую воду, все время помешивая, варить до готовности крупы, после чего добавить молоко, сахар, соль и довести суп до кипения.

При подаче положить в тарелку с супом кусочек масла.

Расход продуктов: крупа желудевая - 30 г, молоко - 250 г, сахар - 5 г, масло сливочное - 5 г, соль - 2 г.

Сдобные лепешки из желудевой муки

Сметану вскипятить, всыпать в нее желудевую муку, слегка прокипятить, снять с плиты и охладить. В полученную массу добавить натертый сыр, сахар, хорошо перемешать, разделить лепешки и подрумянить на сковороде.

Расход продуктов: мука желудевая - 15 г, сыр - 10 г, сметана - 25 г, яйца - 1/2 штуки, сахар - 5 г, жир.

Галушки желудевые с салом

В муку из желудей дуба добавляют яйца, соль, воду и замешивают некрутое тесто, которое раскатывают толщиной 1/2 см и нарезают в виде квадратиков.

Галушки варят в подсоленной воде. Репчатый лук обжаривают с нарезанным кубиками свиным салом и смешивают с вареными процеженными галушками.

Варят галушки перед подачей на стол.

Расход продуктов: на 2 стакана желудевой муки - 1/2 стакана воды, 1 яйцо, 1/2 чайной ложки соли, 2 луковицы, 100 г сала.

Желудевый кофе

Спелые желуди очищают от кожуры, разрезают каждый на 3-4 части и сушат в духовке. Затем желуди поджаривают, следя, чтобы они не подгорели, а превратились в хрупкую массу, легко превращаемую на кофемолке в порошок бурого цвета.

Заваривают и пьют как обыкновенный кофе, с молоком или с сахаром.

Желудевый кофе особенно полезен детям, страдающим золотухой и рахитом (кофе укрепляет брюшные органы и устраняет затвердения брыжеечных желез). Детям дают дважды в день: утром и после обеда.

Кисель из желудевого кофе

Кофе размешать с сахаром, растворить в небольшом количестве горячей воды, затем добавить воду (180 г) и процедить. В кипящий кофе влить картофельный крахмал, разведенный в холодной воде (20 г), вылить в стакан и посыпать сахарной пудрой или сахарным песком, чтобы предупредить образование пленки.

Расход продуктов: кофе желудевый - 7 г, картофельный крахмал - 10 г, сахар - 15 г, вода - 200 г.

Каша из желудевой крупы

В глубокий сотейник влить молоко и воду, добавить соль, жир, нагреть до кипения, всыпать крупу и размешать. После того, как крупа набухнет, проварить кашу на слабом огне, помешивая, пока она не станет густой. Затем посуду накрыть крышкой и доваривать при слабом кипении на плите или в духовке.

Подавать на стол горячей, полив сливочным или топленым маслом.

Расход продуктов: крупа желудевая - 150 г, молоко - 200 г, вода - 100 г, масло сливочное или топленое - 10 г.

Клецки желудевые

Сварить из желудевой крупы кашу, как указано выше, и охладить, примерно, до 70 градусов, добавить в нее сырые яйца в 3-4 приема, тщательно перемешивая после каждой добавленной порции яиц.

Подготовленную таким образом для клецек кашу набрать столовой ложкой, затем провести этой ложкой о край посуды так, чтобы срезать излишки каши, в результате ложка заполняется кашей наравне с краями. Второй ложкой, предварительно окунув ее в воду, взять с первой ложки половину каши и опустить ее в посуду с горячей подсоленной водой (10 г соли на 1 л воды). Затем снова набрать ложку и т. д.

Полученные клецки немедленно отварить при очень слабом кипении в той же воде, в которую они погружались при разделке.

К отваренным клецкам в отдельной посуде подать натертый сыр.

Расход продуктов тот же, что указан выше, но к нему прибавляется 2 яйца.

Пудинг из желудевой крупы с яблоками

Желудевую крупу положить в кипящую слегка подсоленную воду и, помешивая деревянной веселкой, варить до

полуготовности. Затем крупу откинуть на сито, переложить в кастрюлю, залить молоком и варить до готовности.

В сваренную желудевую крупу положить яичные желтки, растертые с сахаром, мелко нарезанные яблоки, сливочное масло, хорошо перемешать и запечь в духовке.

При подаче пудинг полить вареньем, которое предварительно разогреть.

Расход продуктов: желудевая крупа - 40 г, масло сливочное - 5 г, яблоки - 30 г, яйца - 1 шт., сахар - 15 г, молоко - 60 г, варенье - 30 г.

Знакомый незнакомец

Об этом растении в справочнике по флоре Нижнего Дона написано: "Сорное. Встречается в садах, полях, огородах; отмечается также по пескам и берегам рек. Спорадически во всех районах. Пищевое". А некоторые издания высказываются еще выразительнее: "злостный сорняк".

После таких слов не хочется не то что в рот положить это "пищевое" растение, но даже поверить, что оно пищевое.

А между тем оно действительно съедобное. Портулак огородный, о котором идет речь, и в самом деле прекрасный овощ, но ему не хватает рекламы, умной пропаганды и доброго примера. Трудно согласиться, что это всем знакомое растение, по существу, является для нас незнакомцем, и поверить, что его с удовольствием ели еще древние римляне, а арабы средневековья за отменный вкус причислили его к "благословенным". Но вот факт современности: известная всему миру изысканностью и утонченностью французская кухня включила портулак в список "самых важных овощных культур"!

Да, совершенно правы наши ботанические справочники и определители: портулак у нас растет действительно повсеместно и даже чаще на приусадебных участках, в нашем дворе. Но ведь порой люди даже не знают, что это именно портулак, что он съедобен. И, памятуя (как нам внушили), что это "злостный сорняк", усердно вырывают его тяпками, травят гербицидами. А ведь все мы учились в школе, изучали ботанику. Чему ж научились?

Впрочем, только ли портулак объявлен "вне закона"? А одуванчик, пастушья сумка, щирца, лебеда, сурепка и многие другие растения!

Сурепка - прекрасное пищевое и масличное растение, издавна культивируется у наших соседей - в Китае, Афганистане, Пакистане, Иране. Лебеда возделывается в Чили и Перу как салатное и мучнистое растение. А многие ли знают, что щирца (к слову, случайно завезенная к нам из Америки и даже в учебниках ботаники объявленная трудноистребимым сорняком, потому что каждый ее кустик дает полмиллиона семян, сохраняющих всхожесть до 40 лет) в той же Америке, да и в Китае и Индии, давно возделывается как крупяная и мучнистая культура?

В Японии и Индии траву пастушьей сумки жарят с мясом и добавляют в супы, во Франции она считается деликатесом, а в Китае даже охраняется государством и выращивается на непригодных для других культур землях. А еще один из наших презренных сорняков - одуванчик в Западной Европе давно стал узаконенным овощем, который имеет многочисленные прекрасные сорта.

Так, может, наши сорняки и не были бы злостными, если бы мы больше знали о них, если бы умели готовить из них пищу?

Но продолжим о портулаке. Это однолетнее растение, стебель у него лежачий, до 35 см длиной, прижат к почве, сильноветвистый; листья тупые, супротивные. Все растение мясистое, блестящее. Цветки желтые.

В пищу употребляются молодые стебли и листья, которые отличаются сочностью и нежным вкусом. По мнению специалистов, они возбуждают аппетит, утоляют жажду, повышают тонус, настроение и при этом отлично сочетаются со всеми другими салатными растениями. Их едят сырыми и вареными, на вкус они кисловаты со специфическим привкусом, который при варке исчезает. Портулак хорош в салатах, бутербродах; его солят, маринуют, используют как аппетитную приправу к супам, мясным и рыбным блюдам, а также к жареному картофелю и пюре.

Для консервирования портулака его предварительно отваривают, а затем добавляют чеснок, уксус и соль по общей для всех овощей технологии.

Консервированный

портулак может быть самостоятельным блюдом, но чаще используется как хороший гарнир.

Нередко свежие молодые листья и побеги этого растения настаивают на виноградном вине. Такой напиток отличается прекрасным вкусом и высокими лечебными свойствами. Лечебные свойства портулака вообще высоки. Еще Гиппократ,

отец медицины, считал, что семена портулака - средство, очищающее организм, а ботвой и листьями лечил почти все болезни.

Портулак богат минеральными солями, органическими кислотами, есть в нем алкалоиды, провитамин А и в большом количестве витамин С, а эти витамины, как известно, обладают антиканцерогенным действием. Недавно наша пресса сообщила: "Доктор Лайнус Полинг (дважды лауреат Нобелевской премии) считает, что витамин С в больших количествах может служить эффективным средством борьбы против рака..."

Препараты из портулака помогают человеку при заболеваниях печени, почек и мочевого пузыря.

Но не менее важно и то, что употребляемый в пищу в сыром виде (в виде салатов) этот "злостный сорняк" способствует усиленному образованию инсулина в организме человека и выведению излишков сахара. Мечта диабетиков!

Трудно переоценить такое редкое свойство портулака, особенно в наши дни, когда сахарный диабет становится болезнью века. Так гуманно ли объявлять это растение злостным сорняком и призывать повсеместно истреблять его? Не разумнее ли вот так же повсеместно и заботливо выращивать его и умело вводить в пищевой рацион? Больных и здоровых. Для лечения и профилактики. Для пользы и удовольствия. Памятуя только, что нельзя давать этой милой травке распространяться за установленные пределы - портулак быстро размножается, перешагивает огородные границы, дичает и тогда становится тем самым "трудноистребимым" и "злостным", каким его принято у нас считать.

Так что, наверно, именно портулак имеет в виду китайская пословица: "Лекарство, что стоит тысячу монет, растет у самого плетня".

Что можно приготовить из портулака

Салат из портулака (польская кухня)

Портулак промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, проварить, отцедить через сито и охладить. Затем измельчить, прибавить истолченный или мелко посеченный чеснок, петрушку и кориандр, посолить по вкусу и обильно сбрызнуть уксусом или лимонным соком.

Расход продуктов: портулак - 250 г, чеснок - 2 зубка, зелень петрушки измельченной - 1 столовая ложка, кориандр - 1 чайная ложка, соль, уксус столовый или сок лимона - по вкусу.

Портулак запеченный с яйцом

Вымытый портулак разрезать на кусочки по 2-3 см, отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Сковородку смазать сливочным маслом, положить на нее вареный портулак, залить сырым яйцом, смешанным с солью, и запечь в духовке. Подать горячим.

Расход продуктов: портулак - 150 г, масло - 5 г, яйца - 1 шт., соль по вкусу.

Бутерброды с портулаком

Стебли портулака ошпарить кипятком, слегка отжать салфеткой, порезать и посыпать на бутерброд (с сыром, маслом, брынзой, любой рыбой, в том числе и консервированной, с луком, молодой зеленью петрушки, чеснока, укропа, сельдерея, эстрагона).

Портулак консервированный

Плотные стебли портулака вымыть, ошпарить кипятком, уложить в банки и залить соленой водой с уксусом (1 чайная ложка уксуса на 0,5 л воды). Пастеризовать в течение 5-7 минут. Закрывать можно полиэтиленовыми крышками - портулак под ними хорошо сохраняется.

Портулак, консервированный с маслом

Консервированный портулак перед подачей выложить из банки вместе с отваром в кастрюлю и прокипятить. Затем через дуршлаг слить отвар, портулак заправить маслом или масло подать кусочком отдельно.

Расход продуктов: портулак - 150 г, масло сливочное - 15 г.

Все блюда из этой нежной травы питательны и полезны. Лишь людям, страдающим гипертонией, не стоит слишком увлекаться ими: портулак несколько сужает кровеносные сосуды.

Свирель аркадского бога Пана

Низовья тихого Дона - былинной реки нашей, синие просторы до самого края земли...

Небо - не небо, вода - не вода.

На травах шелковых лежат невода.

Вверху синева, внизу синева,

и я горизонт различаю едва.

Азовские ветры как брата встречают,

отчаянных чаек в ладонях качают;

зелеными пиками синь вороша,

гарцуют казачьи полки камыша...

Камыш... Таким привычным тюркским словом называют на Дону всем хорошо известный тростник. Называют неправильно, потому что настоящий камыш - это совсем другое растение. Но слово камыш так давно и прочно вошло в наш лексикон и быт, в наши песни, сказки и предания, что изъять его или заменить другим уже невозможно. Пожалуй, ни одно растение у нас на юге не пользуется такой популярностью, как камыш. Его знают все, потому что с глубокой древности и до сегодняшнего дня он сопутствует нам в повседневной жизни: из него делают стены и крыши домов, изгороди и орудия лова рыбы, используют на корм скоту и как топливо - словом, в условиях нашего безлесья он незаменим, за что его заросли и называют "однолетним лесом".

Из срезанного стебля - соломины в старину делали свирели, а позже - пищик, тот самый вибрирующий "язычок", который используется в деревянных духовых инструментах.

Существует древнегреческая легенда о том, что свирель изобрел аркадский бог лесов и рощ Пан. Он вырезал ее из речного камыша, в который превратилась нимфа Сирига, укрываясь от любовных преследований Пана.

А на Дону бытует свое предание о свирели-дудочке.

...Не вернулся из похода казак Игнат. На третий день нагонная волна прибила к хутору его простреленную папаху - и все поняли: убит казак.

"Где ж он, родимый, похоронен, да и похоронен ли?" - причитала вдова Игната. Весь хутор горевал, но больше всех убивался сын Васятка.

По весне Васятка от тоски-печали уплыл порыбалить на самый дальний ерик. Заякорил свою кайку в камышах, закинул удочки и стал ждать. Ждет-пождет - а клева никакого. И тихо-тихочко кругом, только одна камышинка, что склонилась над кормой, жалобно да тоненько посвистывает, будто сказать чего хочет.

Срезал Васятка эту камышинку и стал из нее себе дудочку мастерить. Снял листушки, отладил пищик и только приложил к губам, как вдруг дудочка сама запела-заиграла, да не как-нибудь, а голосом Игната:

- Ой да ты родимая моя сторонушка, Ой да не увижу я больше тебя...

Испугался было Васятка, а потом смекнул, что это отец ему место кажет, где лежит его казацкое тело, бросил удочки и что было мочи погреб домой рассказывать оба всем матери да добрым людям своего хутора.

С тех пор, говорят, так и повелось на Дону: поют камышовые дудочки-свирелки, поют-играют голосом того человека, который был похоронен там, где камыш этот вырос. Надо только суметь найти этот камыш - и тайна непременно откроется...

Камыши буквально вокруг нас. Они в каждой реке, в любом водоеме и даже низинке, где случается, что выпотеваает подземный ключ. Но больше всего камыша в гирлах Дона, где эти пяти - шестиметровые гиганты стоят неприступной первозданной стеной. В минувшую войну они надежно укрывали от врага отряд катеров, которым командовал наш земляк легендарный Цезарь Куников, под их сенью был невидимкой для фашистов партизанский отряд "Отважный-2".

Камыши, камыши, камыши...

Можно час идти, можно пять,

И - ни деревца, ни души,

Только рыжие камыши

Будут чубом казачьим качать.

Камыши, камыши, камыши -

И - ни троп, ни просек, ни дорог.

Только "рама" над нами кружит

Да вода ледяная плющит

Из разбитых солдатских сапог...

Так было... Камышовые заросли изначально играют и огромную экологическую роль. Многие птицы, звери, земноводные, насекомые и особенно рыбы именно здесь начинают свой жизненный цикл, находят в плавнях и кров и пищу.

Камыши - наше национальное богатство. Их заросли в стране превышают 5 миллионов гектаров. При полном использовании они могли бы дать столько сырья для целлюлозно-бумажной промышленности, что можно было бы наполовину уменьшить наши лесозаготовки! К тому же скорость возобновления у камыша в четыре раза выше, чем у леса.

В шестидесятые годы у нас были срочно построены четыре крупные предприятия, которые, по замыслу, должны были ежегодно перерабатывать до полумиллиона тонн камыша в целлюлозу и картон. Прошло много лет, но пока использует камыш только Астраханский комбинат, а Измайльский, Херсонский и Кзыл-Ординский... перерабатывают древесину, которую им привозят с далекого Севера за тысячи километров. А камыши мы просто сжигаем на корню...

А ведь камыш - это не только целлюлоза. Это пластмассы, ацетон, формалин, муравьиная кислота и многое-многое другое. Но в стране пока идет в дело не более четырех процентов этого национального богатства. И почти не используем удивительнейшую способность камыша очищать речные воды. А этот уникал извлекает из воды более 20 химических элементов, в его зарослях задерживается почти 90 процентов всех взвешенных твердых веществ. Он значительно ускоряет окисление

органических загрязнений, в последнее время все больше попадающих в наши водоемы.

И это не все.

Камыш удаляет из воды большое количество фосфора, азота, калия - главных биогенных элементов, вызывающих цветение водоемов. В его зарослях сточные воды освобождаются не только от балластных, но и, что самое главное, от минеральных и органических токсичных веществ. Камышу нипочем даже высокая насыщенность воды хлористым кобальтом, сернокислой медью, азотистой ртутью и другими очень ядовитыми солями металлов. Он всегда на страже чистоты наших вод.

И, кроме всего прочего, камыш в неурожайные годы, в годину бедствий всегда предстал перед человеком в роли спасителя. Его нежные побеги люди ели сырыми или тушеными, из них готовили первые блюда и винегреты, из высушенных корневищ делали муку, а значит, и главную нашу пищу - хлеб.

Что можно приготовить из камыша

Салат из побегов камыша

Побеги камыша и зелень лука дважды промыть в кипяченой воде, просушить, нашинковать, посолить; измельчить сваренное вкрутую яйцо и все перемешать.

Перед подачей на стол заправить майонезом и сверху посыпать зеленью укропа.

Расход продуктов: молодые побеги камыша - 50 г, зеленый лук-50 г, яйца-1 шт., майонез-25 г, зелень укропа и соль по вкусу.

Фарш для пирожков из корней камыша

Корни камыша хорошо промыть, отварить до готовности, пропустить через мясорубку, добавить нашинкованный и обжаренный до золотистого оттенка лук, посолить, добавить специи и все перемешать.

Готовый фарш можно использовать и как гарнир к мясным и рыбным блюдам.

Расход продуктов: корни камыша-300 г, луковица средней величины-1 шт., масло подсолнечное-1 столовая ложка, специи и соль по вкусу.

Сушеные корневища камыша

Ранней весной до начала цветения растения или поздней осенью корневища камыша извлекают из воды, тщательно промывают, режут на 10-15-сантиметровые куски и сушат на солнце.

Сухие корневища размалывают доступными средствами и получают весьма питательную муку, из которой выпекают хлеб и другие изделия, как из обычной зерновой муки.

Суп из побегов камыша

Морковь, петрушку, сельдерей и репчатый лук нарезать ломтиками и обжарить в жире с добавлением томата-пюре. Побеги камыша тоже нарезать ломтиками, погрузить в кипящую воду на 1-2 минуты и откинуть на сито. Картофель нарезать кубиками. В кипящий бульон или воду положить подготовленные овощи и варить 20-

25 минут при слабом кипении. За 5 минут до окончания варки добавить нарезанный зеленый лук.

Отдельно подать сметану или сливки.

Расход продуктов: побеги камыша-100 г, морковь-20 г, петрушка-5 г, сельдерей-5 г, лук репчатый- 10 г, лук зеленый-10 г, томат-пюре-5 г, картофель-50 г, масло сливочное-10 г, сметана или сливки-25 г, соль по вкусу.

Кофейный напиток из корней камыша

Корни камыша хорошо промыть, измельчить, высушить в духовке или на воздухе, если позволяет погода, затем обжарить до темно-коричневого цвета и смолоть на кофейной мельнице.

Готовый кофейный напиток засыпают в горячую воду (из расчета 1 чайная ложка на стакан воды), нагревают до кипения, дают отстояться и разливают в стаканы, добавляя по вкусу сахар и молоко.

Камышовые побеги маринованные

Молодые побеги камыша хорошо промыть, проварить 2-3 минуты в кипящей воде, уложить в стеклянные банки и залить охлажденным маринадом. Маринад должен полностью покрывать продукт. Для этого берут на 1 литр заливки приблизительно 1,2 килограмма камышовых побегов.

Заливку готовят так. В подготовленную эмалированную посуду (или посуду из нержавеющей стали) положить по раскладке соль и добавить соответствующее количество воды, после чего кипятить 10-15 минут. В конце кипячения добавить пряности и уксус, после чего заливку прогреть в течение 15-20 минут при температуре 90-95 градусов, не доводя до кипения.

На второй день заливку вместе с пряностями вновь прогреть до 90-95 градусов и после охлаждения профильтровать через марлю. Оставшиеся на фильтре пряности добавляю равномерными порциями к побегам камыша при укладке в банки.

Расход продуктов: на 1 литр уксуса берут 1 литр воды, 3 г лаврового листа, по 1,5 г корицы, гвоздики, перца душистого и перца горького, 15-20 г мелкой соли.

Камыш (тростник) - общедоступный, здоровый, вкусный и весьма полезный продукт питания. Предложенные здесь рецепты блюд - малая частица того, что может приготовить по своему желанию и вкусу каждая инициативная хозяйка.

Леснушкины угощения

Дикая груша, лесная красавица. Уж как не красавица, она поистине украшение леса в любую пору года. Весной она, как невеста, стоит в непорочном белом цвету, благоухающая, торжественная. Летом она спокойно-величава. В густой ее кроне лесные птицы находят прохладу, дом и стол. Ранней осенью щедро плодами, и тут мимо нее не пройдешь. Чуть позже сменяет она свой зеленый наряд на задумчивую нежно-желтую акварель и волнующий глубиной рубин - очей очарованье! И зимой глаз от нее не оторвать: стоит, как сказочная царевна, укутанная снежным покрывалом.

Золотое дерево... Так называют в народе обыкновенную лесную грушу. Но назови мы ее еще более пышно и величально, все равно не погрешим против правды и не преувеличим ее достоинств. Уже только за то, что в самые трагические для нашего народа времена - и в глубокой древности и в недавнем прошлом - она заменяла хлеб насыщенный и спасала от голодной смерти. Еще жива память тех, кто из высушенных и перемолотых плодов леснушки (как называют на Дону дикую грушу) получал, хоть и не очень сытную, муку для спасительных лепешек. К этому дереву не грех бы обращаться со всей почтительностью: Вы, груша, Вы, красавица!..

Вспоминается наша последняя встреча с писателем В. А. Закруткиным в станице Кочетовской. Виталий Александрович пригласил в сад - показать свое детище, свою гордость и отраду.

На первом плане у самых окон дома дружно зеленели четкие ряды груш и яблонь. Писатель смотрел на них так, как смотрят в глаза понимающим нас существам.

- Собирался возвратиться на Дальний Восток, в свою юность, но куда я от них уеду, как их оставлю. Все саженцы привез из Мичуринска и каждый посадил вот этими руками...

В своем кабинете Виталий Александрович продолжил эту, видимо, для него очень важную мысль.

- Вот, - указал он на переполненные папки, - собираю материал для новой книги. Серьезно заинтересовался плодовыми лесами Предкавказья. Недавно ездил туда специально - сколько там груш, яблок и другого добра пропадает! Собирают крохи, заготавливают варварски... И так по всей стране. А мы кричим о продовольственной программе!

Он нервно вынул из папки машинописный лист.

- Вот последние данные: плодовые, ягодные и ореховые растения каждый год дают стране не менее одиннадцати миллионов тонн ценнейших продуктов питания - а где они? Одиннадцать миллионов тонн! А грибы! А съедобные травы!

Он с горечью говорил о нашей всеобщей нерадивости, бесхозяйственности и равнодушии, о том, как мало мы используем в своем питании дикорастущие плоды и травы.

- Не знаю, как у нас в стране (таких данных о себе мы почему-то не публикуем), а вот как во Франции - скажу, в 1794 году там употреблялось в пищу сто видов растений. К началу же нынешнего века из них не осталось и трех десятков. Примерно так же во всей Европе. Оскудел наш стол самым ценным - растительными продуктами. А ведь еще древние греки сказали красиво и точно: "Плоды - это музыка питания..."

Разговор этот не забыт. Наверно, если бы он тогда не состоялся, не было бы и этой книги. Во всяком случае, Виталий Александрович в какой-то мере способствовал ее замыслу.

В. А. Закруткин, автор многих книг и статей в защиту природы, не зря тянулся к нашей южной флоре. Кавказ и Закавказье, говорил в свое время Н. И. Вавилов, являются родиной нашей ржи и многих видов пшеницы, а также терна, алычи, сливы, абрикоса и многих других культур. Как утверждают специалисты-ботаники, именно "на Кавказе человек впервые постиг и таинство прививки плодовых растений; даже в благодатной Индии этого еще не знали".

Не знала и Европа, не знал мир...

Но вернемся к груше. Многих ученых волнует вопрос - где она впервые была введена в культуру? Единого мнения на этот счет пока нет. Существует все же предположение, что это была Греция, где грушу культивировали за тысячу лет до нашей эры. Это подтверждают древнегреческая литература и живопись. Гомер в своей "Одиссее" обстоятельно описывает грушевый сад Алкиноя на острове Корфу. Великие римляне Плиний, Варрон, Катон оставили многочисленные письменные труды о грушах. И все же...

И все же глубокий анализ естественных условий произрастания груши на Земле привел советского ученого, большого специалиста в этой области П. М. Жуковского к выводу о том, что родина культурной груши - широколиственные леса кавказских предгорий. Именно отсюда, говорит ученый, она шагнула по странам Западной Европы и Средиземноморья.

Именно здесь, на Кавказе, и нигде больше, выращивают бергамот черкесский - удивительнейшее творение народной селекции. С одного дерева такой груши собирают до 1500 килограммов вкуснейших плодов. Дерево живет до трехсот лет и очень долго и

обильно плодоносит. Известны столетние патриархи, которые ежегодно дают 500-килограммовый урожай.

Редкостными, прямо-таки сказочными сортами груш славится и Закавказье. Именно здесь снимают с карликовых деревьев тающие во рту гигантские плоды, весом в килограмм, которые не едят, а, как положено для настоящих груш, их пьют.

Но наша речь о леснушке.

Растет дикая груша, или, как ее официально называют ботаники, груша обыкновенная, и в лесах верхнего Дона, предпочитая светлые опушки и поляны. Взрослое дерево достигает тридцатиметровой высоты, но встречаются и кустарниковые виды. Плоды мелкие, кисловатые, жесткие, но если дать им время полежать, они делаются сладкими, нежными и очень ароматными. Происходит это потому, что при лежке часть крахмала переходит в сахар, уменьшается кислотность и содержание дубильных веществ.

Собирают плоды в полной зрелости. Для лежки отбирают неповрежденные, без царапин и ушибов.

Груша - не только очень вкусный и душистый плод. В народной медицине общеизвестны ее лечебные и диетические качества. В грушах содержатся легко усвояемые сахара, органические кислоты (главным образом лимонная и яблочная), витамины, дубильные вещества, микроэлементы; наличие калия делает грушевый сок и отвар весьма полезным при болезнях сердца, почек, сопровождающихся отеками; свежий сок - лечебное и профилактическое средство для укрепления стенок капилляров. Вареная груша, грушевый компот и кисель - это не только нежное закрепляющее, но и хорошее противодиарейное и жаропонижающее средство; свежие груши действуют как легкое послабляющее.

В грушах сахара меньше, чем в яблоках; но оттого, что и кислот в них меньше, груши кажутся намного слаще яблок, так что их спокойно можно давать и диабетикам, и старикам, и детям.

Употребление в пищу плодов лесной груши многообразно. Их едят сырыми, вареными, печеными, как это делали наши далекие предки. Из них готовят компоты, кисели, варенья, джем, пастилу. Для придания своеобразного аромата и приятной терпкости их добавляют к заготовкам из других плодов.

Карамелизированные лесные груши - желанное лакомство, маринованные и моченые - отменный гарнир к мясным блюдам. Из-за большого содержания дубильных веществ сок леснушки дает лучшие по вкусу, аромату и целебности сидры и вина. Дикую грушу сушат для зимних компотов. В Дагестане сушеные груши перемалывают в муку, ее смешивают с кукурузной и ячменной мукой. Называется эта смесь чиликани и используется для выпечки вкусных лепешек. Да и в русских деревнях в суровую годину леснушка наравне с желудями заменяла хлеб.

Что можно приготовить из леснушки

Груши по-крымски

В 250 г молока сварить 60 г манной крупы, добавить 80 г сахара и 6 г желатина (размоченного в холодной воде и распущенного в водяной бане), а также ванилин по вкусу. Когда смесь охладится, прибавить 250 г хорошо взбитых сливок. Все это положить в форму, поставить в холодильник, а затем выложить на круглое блюдо, на середине которого разместить половинки груш, сваренных в сиропе. Все залить выпаренным сиропом, в котором варились груши.

Груши в сиропе

Груши промыть в холодной воде, удалить из них сердцевину (удаляют не полностью, чтобы не повредить плодоножку), очистить от кожицы и снова промыть. Очищенные плоды до варки хранить в подкисленной лимонной кислотой воде, чтобы они не потемнели. Варить плоды в этой же воде 10-15 минут, а затем вынуть на сито, дать воде стечь и разложить в вазочки.

В полученный отвар положить кожицу груш, сахар, тщательно размешать и варить 7-10 минут. Готовый сироп должен быть густым и тягучим. Его процедить, охладить, добавить в него вино и залить им плоды.

Расход продуктов: груша-75 г, сахар-30 г, вино-5 г, лимонная кислота-0,2 г.

Джем из груш (болгарский способ)

Лесные твердые груши очищают, разрезают пополам и удаляют семена, затем их взвешивают и на каждые 500 г плодов берут 250-300 г сахарного песка. Груши укладывают в посуду: слой груш, слой сахара и оставляют постоять 24 часа.

На следующий день груши варят, добавляя лимонную корочку, гвоздику или ванилин.

После часовой варки груши становятся прозрачными, и джем готов. Добавляют несколько ложек коньяка, перекадывают джем в стеклянные банки и завязывают пергаментной бумагой.

Лесные груши маринованные

Отбирают наиболее крупные и ровные плоды, моют в холодной кипяченой воде, складывают в эмалированную или стеклянную посуду и заливают маринадом.

Чтобы приготовить маринад, из расчета на 1 л заливки берут 530 г воды, 250 г сахара, 220 г столового уксуса, 3 г корицы, 15 зерен душистого перца, 10-15 штук гвоздики.

Плоды должны быть полностью покрыты маринадом. Маринад нагревают до кипения (90-95 градусов) и заливают им груши. Закрывают крышкой и ставят в прохладное место на 10-12 часов. Затем маринад сливают, опять доводят до кипения и заливают груши.

Эту операцию повторяют три раза.

Перед последней заливкой груши плотно укладывают в стеклянные банки и закрывают. Хранят маринованные груши в прохладном месте.

Лесная груша моченая

Плоды перебирают, хорошо промывают в кипяченой холодной воде, укладывают в банки и заливают сиропом.

Для приготовления сиропа берут на 10 литров воды 175 г сахара, 50 г соли, 10 г корицы и гвоздики. Сироп кипятят и охлаждают. Заполненные банки закрывают и хранят в холодном месте.

Для придания моченым грушам пикантного вкуса и аромата желательно положить на дно каждой банки несколько свернутых соломинок ржи.

Моченые груши употребляют в пищу самостоятельно, а также как отличный гарнир к различным мясным блюдам.

Лесные груши в сахаре

Зрелые плоды лесной груши перебирают, тщательно промывают, очищают от кожицы, разрезают пополам и удаляют сердцевинку. Подготовленные таким образом плоды укладывают в стеклянные банки, засыпая сахаром (300 г сахарного песка на пол-литровую банку и 600 г на литровую). Банки закрывают жестяными крышками и

стерилизуют в кипящей воде (пол-литровые в течение 15 минут, литровые - 20-25 минут), после чего немедленно закатывают крышками. Хранят такие груши в тех же условиях, что и все другие домашние заготовки.

Без вины виноватый

Печальная судьба у этого растения: человек безжалостно гонит его от себя, истребляет, а оно все равно старается поселиться рядом. Нет места во дворе - приспособится под забором, выбросят на улицу - поселится и там. Лишь бы поближе к жилью. В поле, на плодородные пахотные земли паслен и не пытается проникнуть, как это делают другие сорняки.

Да и какой он сорняк? Ни метровых корней-веревки, как у пырея, ни полумиллионных живучих семян, не теряющих всхожести и сорок лет, какими природа наградила щирцу, ни страшных шипов, какими вооружен будяк. Растение - как растение. Слабое, беззащитное, легко обламывается, легко вырывается с корнем. И живет до обидного мало - с весны и до осени, за что ботаники и называют его монокарпиком, то есть таким растением, которое цветет и плодоносит один раз в жизни.

Один раз в жизни - и на это не имеет права...

А мы даже имени ему приличного не придумали, а наградили обидными прозвищами вроде псинка, бзника, песьи ягоды.

Почему же такое гонение и пренебрежение?

Думается, из-за досадной ошибки, которая произошла очень давно. Сам паслен черный и такие его близкие родственники, как картофель, помидоры, перец, физалис - растения почтенные и уважаемые. Но семья пасленовых многочисленна, она насчитывает почти три тысячи видов, а в семье, как известно, не без уroda.

Есть среди них прямо-таки страшные, опасные. На протяжении тысячелетий человек очень боялся их. И не напрасно: принятые в пищу, они вызывают тяжелые отравления и даже смерть. Это растения-отравители - известные всем белена, дурман, мандрагора, красавка (белладонна). История сохранила немало свидетельств и легенд о трагических событиях, связанных с применением растительных ядов. Так, при помощи яда был умерщвлен древнегреческий философ Сократ; по одной из версий, отравились царица Египта Клеопатра и ее муж Антоний; во времена императорского Рима отравительница Лукуста располагала такими ядами, что к ее услугам нередко прибегали правители Нерон и Калигула.

Во многих таких злодействах была использована всем известная, часто растущая рядом с пасленом белена. Вспомните сцену из "Гамлета", когда явившийся принцу призрак его отца рассказывает ему о своей смерти:

...Когда я спал в саду
В свое послеобеденное время,
В мой уголок прокрался дядя твой
С проклятым соком белены во фляге
И влил в притвор моих ушей настой...
Проклятый сок...

Но и семена белены не менее страшны.

Авиценна так описывает первые признаки отравления беленой: "У того, кто ее выпьет, возникает расслабление всех членов, опухает язык, выходит пена изо рта и краснеют глаза. У него появляется головокружение, пелена перед глазами, стеснение

дыхания, глухота, зуд в теле и в язычке, опьянение и помрачение ума, а нередко поражает падучая..."

Таковы и дурман, и мандрагора, и красавка. Но это все лишь родственнички, хоть и очень близкие. Сам же паслен к злодейству никакого отношения не имеет, он не ядовит. Правда, если детвора соблазнится недозревшими ягодами паслена, то может испытать тошноту и рвоту, но не более. Спелые же плоды паслена совершенно безвредны, а если их еще и ошпарить кипятком или высушить, то и специфического привкуса не останется - ешь на здоровье, пеки пироги, вари варенье, все только на пользу!

Совсем недавно так и было. Многие помнят, как паслен продавали на рынках вместе с другими дарами природы, и его ягода была такой же популярной, как клюква и ежевика. Зрелые ягоды паслена сочны, вкусны и весьма полезны: в них много Сахаров, органических кислот, дубильных веществ, витаминов.

В древние времена, а особенно в средние века паслен почитался как надежное лекарственное средство. Авиценна предлагал пользоваться свежими ягодами при болезнях почек и мочевого пузыря, сок листьев прописывал при заболеваниях горла и бессоннице, а толченое свежее растение - при головной боли. Паслен обладает болеутоляющим свойством, некогда он служил наркотическим средством для хирургов. А пять-шесть граммов спелых ягод, просто съеденных за сутки, - спасительная доза для лиц (особенно пожилого возраста), страдающих гипертонией и атеросклерозом.

Давно пора вернуть этой пищевой и целебной ягоде не только доброе имя, но и заслуженное место в нашем рационе.

Что можно приготовить из паслена

Щи зеленые из листьев паслена

Сварить мясной бульон. Морковь, петрушку, лук мелко нарезать, поджарить с растительным маслом, добавить муку и еще жарить 2 минуты.

Отдельно отварить листья паслена до мягкости и протереть сквозь сито. Положить в кастрюлю поджаренные коренья (еще лучше, если жарить их в этой же кастрюле), добавить протертый паслен, развести бульоном и половиной отвара, полученного при варке листьев, положить перец и варить 20 минут.

За 5-10 минут до окончания варки положить в кастрюлю промытые листья щавеля и соль.

Расход продуктов: молодые листья паслена- 500 г, мясо-500 г, листья щавеля-200 г, морковь и корень петрушки-по 1 шт., лук-1 головка, масло растительное- 2 столовые ложки, мука-1 столовая ложка, перец и соль по вкусу.

Яичница с пасленом

Крупно нарезанные листья черного паслена припустить, положить на сковороду с разогретым топленным маслом, залить взбитыми яйцами и в духовке довести до готовности.

Подать яичницу с пасленом, посыпанной черным или болгарским перцем.

Расход продуктов: свежие листья-200 г, яйца- 2 шт., масло топленное - 50 г, соль и перец по вкусу.

Салат из паслена (армянская кухня)

Молодые листья паслена перебрать, промыть, крупно нарезать, положить в кипящую воду и припустить до готовности. После этого откинуть на сито и охладить.

Паслен положить в салатник, посыпать солью и полить столовым уксусом. Мелко нарезанный чеснок подать отдельно.

Расход продуктов: молодые листья паслена- 250 г, столовый уксус-15 г, чеснок-2 г, соль и перец по вкусу.

Пудинг из паслена с творогом (русская кухня).

В протертый творог положить стертые с сахаром сырые желтки, соль, манную крупу, половину нормы разогретого сливочного масла, все хорошо перемешать. Затем положить в массу мелко рубленые листья сырого паслена (без черешков) и взбитые в пену белки. Снова вымешать массу, выложить на подмазанный маслом и посыпанный сухарями противень слоем 2,5-3 см, выровнять поверхность, смазать сметаной, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

Подать горячим с холодной сметаной.

Расход продуктов: листья паслена-75 г, творог-150 г, яйца-2 шт., масло сливочное-15 г, сахар- 10 г, крупа манная-15 г, сухари молотые-5 г, сметана-40 г.

Подлива с пасленом (польская кухня)

Свежие молодые листья паслена, щавеля и петрушки промыть, мелко порезать, смешать с размоченной в молоке городской булкой и двумя желтками (один сырой, другой сваренный вкрутую). В смесь влить тонкой струйкой подсолнечное масло, приправить соком лимона, горчицей, солью, перцем, сахаром, добавить измельченный вареный белок.

подавать к холодному мясу, круто сваренным яйцам, но особенно хорошо к рыбе. Подлива вкусна и, кроме того, имеет высокую витаминную и питательную ценность.

Расход продуктов: листья паслена, щавеля, петрушки-по одной горсти, булка городская-2 ломтя, желток-2 шт., белок-1 шт., подсолнечное масло-1/2

Самая высокая трава

И эту траву вы все знаете. Наверняка даже видели, а что слышали о ней - и не сомневаемся. Еще про нее такая старинная загадка существует: "Однолетняя трава, а повыше двора?"

Не отгадали?

Попробуем подсказать. Ее едят, ею лечатся...

Внешне она напоминает виноград, за что остроумные французы так ее и называют - "северный виноград". А на Руси ее окрестили "травой Ярилы", в честь славянского бога плодородия. Потому что трава эта действительно не простая, а прямо-таки божественная: растет, как на дрожжах, в жаркие дни сантиметров по тридцать отмахивает за день! Глядишь, к осени стебель метров на десять и вытянется. И все вверх лезет, вверх, поближе к солнцу. И не просто выше взбирается, а еще при этом и завивается. Верхние побеги совершают круговое вращение только слева направо, и один виток точно за два часа восемь минут. Сам Чарльз Дарвин это установил и с часами в руках проверил, а уж ему-то мы и на слово поверим...

Где растет эта трава-великан?

В диком виде - по лесным опушкам и склонам оврагов, а чаще по берегам рек, среди ивняков. И, конечно же, культивируется. Ее плантации в стране занимают не менее 15 тысяч гектаров. Да и во дворах, особенно сельских, этого растения хватает, потому что еще велика у нас нужда в нем.

Как оно выглядит?

Ну, если вы не догадываетесь, о ком речь идет, подскажем еще немножко.

Растет на одном месте двадцать, а то и тридцать лет, но каждую весну выгоняет новые побеги с острыми крючочками, чтобы цепляться ими за опору и не соскальзывать с нее. Такие же шипы есть и у тонких веточек, и у черешков, и даже на нижней стороне листьев.

Родственников у этой лианы хоть отбавляй. Наверно, до тысячи видов наберется: шелковица, вяз, конопля... Но большинство их "проживает за границей", преимущественно в тропиках: хинное дерево, анчар, фикус, бумажное дерево и другие. Добавим еще, что это растение двудомное. Это значит, что у него мужские цветки - метельчатые соцветия - растут на одной особи, а женские - род шишек, которые свисают с ветвей, как виноградные гроздья, - на другой.

И все-то дело в этих самых шишках. Без них сегодня было бы невозможно, прежде всего, пивоварение, потому что, как любят шутить чехословацкие пивовары, пиво без воды - еще пиво, но пиво без хмеля - просто вода. А уж чехи-то знают толк в этом напитке: их пиво - одно из лучших в мире.

Вот мы, наконец, и установили, что самая высокая трава, трава Ярилы, которая повыше двора, - это обыкновенный хмель.

Любопытна одна деталь: несколько тысячелетий человечество варило пиво без хмеля. Не догадывалось его использовать. Достоверно известно, что в дневной рацион рабов, которые строили пирамиды Египта, обязательно входили и два кувшина пива. Но, как предполагают специалисты, это древнейшее пиво было бесцветным, кисловатым и быстро портилось, потому что египтяне варили его без хмеля. Они не знали, что только шишки "самой высокой травы" придают ячменному напитку и пикантную горечь, и аппетитный аромат, держат пышную пену, надежно предохраняют его от порчи и преждевременного скисания.

Правда, на этом роль хмеля в пиве и кончается. Как недавно установили ученые, "растение ославили зря": хмель вовсе не "хмелен", к пресловутым градусам он никакого отношения не имеет. А вот придумали кипятить ячневый солод для пива пивовары Киевской Руси. Они сделали это еще в IX веке, и с тех пор человечество уже целое тысячелетие варит пиво только с хмелем, по рецепту наших далеких предков. Такой юбилей, наверно, стоило бы отметить, изобретение не из последних...

О том, как были открыты пьянящие свойства пива, существует много легенд и сказаний. В большинстве из них создателем этого алкогольного напитка называются сатана или бес. У осетинского народа есть даже сказка, которая так и называется - "Как возникло пиво":

"Жила-была птичка. Однажды она поклевала по лесу хмеля, а потом ягод. Потом она прилетела к людям и увидела сушившиеся на солнце зерна. Птичка склевала несколько зерен - и упала. Мимо шел человек Урузмаг. Он взял птичку в руки, принес своей соседке Шатане и рассказал все, что видел. А видел он все: как птичка отведала сначала хмеля, потом отведала ягод, потом зерен, а потом упала.

Мудрая Шатана сразу смекнула, в чем дело. Она сварила солод, а из хмеля сделала закваску. Напиток вспенился и зашипел. Удивились люди, попробовали Шатанин напиток и решили: вкусно!

С тех пор ни одно пиршество не обходится у осетин без пива".

Но человечество использовало хмель сначала как лекарство. Искони сухие шишки применяются как средство, улучшающее пищеварение, укрепляющее сердечно-сосудистую систему, особенно при слабости миокарда, при чрезмерной половой возбудимости. Подушка, наполненная свежими шишками хмеля, оказывает укрепляющее действие на нервную систему и хорошо помогает при бессоннице, вызванной нервным состоянием. Настой шишек безотказно действует при воспалении

мочевого пузыря и частых позывах к мочеиспусканию, нарушении обмена веществ, заболеваниях почек, атеросклерозе и многих других болезнях. Хмелевое масло входит в состав валокордина,

С тех пор как человек научился печь хлеб, его жизнь тесно связана с хмелем. В отварах шишек этой травы содержатся дрожжевые грибки. Добавленные в тесто, они вызывают его рост и улучшение качества. Это свойство хмеля было замечено очень давно и так же давно используется. Шишки кладут для отдушки и острой пены в брагу и квас. Молодые сочные побеги, сорванные до распускания листьев, используют в питании. Их едят сырыми и отваренными в подсоленной воде, кладут в салаты и зеленые супы. По вкусу они соперничают с такими овощными деликатесами, как цветная капуста и спаржа, и готовятся по тем же кулинарным рецептам.

Давно применяются в кулинарии и молодые листья, содержащие как и побеги хмеля, до 200 мг витамина С, биологически активные вещества и другие полезные компоненты. Листья шинкуют и заквашивают с солью, используют в весенних лечебно-витаминных блюдах, особенно в зеленых щах, где они заменяют капусту и крапиву.

Что можно приготовить из хмеля

Салат из листьев хмеля

Отобрать молодые листья хмеля и промыть в нескольких водах, ошпарить соленым кипятком, отцедить и нарезать не очень мелко.

Положить в салатник и залить соусом из растительного масла, уксуса, соли, перца. Обложить ломтиками яйца, сваренного вкрутую.

Расход продуктов: листья хмеля - 500 г, яйца- 1 штука, растительное масло-1 столовая ложка, уксус- 1/2 столовой ложки, молотый перец и соль по вкусу.

Побеги хмеля, жаренные в сухарях

Побеги хмеля нарезать кусочками длиной 2-3 см и сварить в подсоленной кипящей воде до готовности. Слить воду, слегка обсушить салфеткой, обсыпать молотыми сухарями и жарить на масле.

Расход продуктов: побеги хмеля-250 г, масло сливочное-30 г, сухари молотые-45 г.

Квас из хмеля (польская кухня)

Хмель залить водой и кипятить на слабом огне около 20 мин. Снять с огня, посуду плотно закрыть, обвязать тряпочкой и оставить на 3-4 часа. Затем жидкость процедить, добавить сахар, мед, подошедшие дрожжи, подсолнечное масло, ломоть ржаного хлеба и оставить на несколько дней в теплом месте. Когда ферментация закончится, перелить в бутылки, плотно закупорить и поставить на холод.

Квас из хмеля достаточно крепкий и долго сохраняется в холодном месте.

Расход продуктов: вода-10 л, хмель-10 г, дрожжи-10-20 г, сахар-1 кг, мед-0,5 л, ломоть ржаного хлеба.

Побеги хмеля, запеченные с сыром

Побеги отварить в подсоленной кипящей воде, вынуть и обсушить салфеткой, положить на сковороду, посыпать тертым сыром и очень небольшим количеством тертых сухарей. Сбрызнуть маслом и запечь в духовке. При подаче полить маслом.

Расход продуктов: побеги хмеля-250 г, масло сливочное-25 г, сыр-10 г, сухари молотые-5 г.

Побеги хмеля с молочной яичницей

Вымытые побеги нарезать кусочками длиной 3-4 см, сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и положить затем в смазанную сливочным маслом сковороду. Сырое яйцо тщательно размешать с молоком, посолить и залить этой смесью побеги. Поставить сковороду в не очень горячую духовку на 10-12 минут.

Молочно-яичная смесь в готовом виде должна иметь консистенцию нежного желе. Подавать на той же сковороде в горячем или холодном виде.

Расход продуктов: побеги хмеля-150 г, молоко-150 г, яйца-1 шт., масло сливочное-5 г.

Щи из листьев хмеля

Коренья и лук нарезать дольками или брусочками и обжарить. Перебранные и промытые молодые листья хмеля порезать поперек на 2-3 части. В кипящий бульон или воду заложить листья хмеля, нарезанный брусочками картофель, обжаренные коренья и варить 25-30 минут.

При желании за 5-10 минут до окончания варки в щи можно добавить белый соус и слегка обжаренный зеленый лук.

Подавать со сметаной и зеленью

Расход продуктов: листья хмеля-100 г, картофель-100 г, морковь-20 г, лук-20 г, петрушка-5 г, маргарин сливочный-5 г, сметана-15 г, зелень и соль по вкусу.

Побеги хмеля под ореховым соусом (грузинская кухня)

Молодые побеги хмеля, собранные до распускания листьев, хорошо промыть, нарезать кусочками длиной 3-4 см, сварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Готовые побеги переложить в тарелку, украсить веточками петрушки.

Отдельно подать ореховый соус (сациви).

Расход продуктов: побеги хмеля-200 г, ореховый соус-50 г, зелень петрушки и соль по вкусу.

Приготовление орехового соуса

Мелко нарубленный лук слегка обжарить с топленным маслом или жиром, снятым с куриного бульона, затем всыпать муку и продолжать обжаривание в течение нескольких минут, помешивая деревянной лопаткой. В эту массу влить горячий процеженный бульон и варить при кипении 10-15 минут.

Затем ядро грецкого ореха растолочь с чесноком, добавить толченую гвоздику, корицу, молотый красный перец, яичные желтки и уксус. Массу растереть лопаткой и, помешивая, нагревать, не доводя до кипения, постепенно добавляя подготовленную смесь.

Готовый соус охладить, плотно закрыть и хранить в холодильнике.

Расход продуктов: куриный бульон-225 г, масло топленное или куриный жир-50 г, орехи грецкие (ядро) -100 г, лук репчатый-150 г, мука-15 г, яйца- 3 шт., чеснок-15 г, уксус винный-50 г, гвоздика-1 г, корица-1 г, красный перец и соль по вкусу.

Над Доном донник доцветал

Над Доном донник доцветал

И пахло мятой, чуть примятой...

Лежал он, руки распластав,

А конь стоял недвижно рядом.

Коню казалось: спит казак,

Седла не сняв под изголовье.
 Но почему же алый мак
 Упал на грудь застывшей кровью?
 Вторые сутки конь стоял
 И ржал тревожно-виновато...
 Над Доном донник доцвелал
 И пахло мятой, чуть примятой.

Рослый, ветвистый, весь в жарких солнечных бликах и в золотистых кистях цветков, переполненных деловито жужжащими пчелами, и источающий медвяный аромат - это он, наш славный донник, который часто называют буркуном, иногда желтоцветом, хотя встречается донник и с белыми цветками.

Кажется, что вся степь, пропахшая его вязким духом,- это только солнце и донник. Ни земли, ни неба - солнце и донник. И ослепительная жара ему нипочем. Стоит себе, вольно расправив плечи и наливаясь степной силой, "цветок засухи - желтый донник", как некогда сказал о нем Иван Бунин. И кажется, отними его от нашей степи, погаси его яркие кисти соцветий - и не станет ни солнца, ни густого, как мед, зноя, ни самой степи.

Да и нас, пожалуй, не станет: ведь вся жизнь казачьих хуторов и станиц, весь их быт и уклад искони веков крепко связаны с этой богатырской травой, растущей, кстати сказать, только на Дону да еще трошки в сухом и жарком Заволжье.

Не оттого ли и зовут эту траву донником, по имени великой казачьей реки?

Но нет, этимологи объясняют иначе: "донник" не от слова "дон" (осетинское, сарматское и скифское "река"), а от древнерусского "дона" - болезнь низа брюшной полости, которую в старину лечили травой донника. Но об этом - чуть позже.

Едва сойдут обветшалые снега, и сразу же донник ходко идет в рост. А рост у него гвардейский: на лугу да на свежей залежи может и до трех метров вымахать! Скот охотно поедает эту молокогонную траву, привык к ней, потому и зимой в его яслях часто знакомо и пронзительно пахнет вкусное донниковое сено. Старухи-казачки еще помнят, как в далекой молодости на восходе солнца босиком бегали в разливы донника умываться его росой, чтобы лицо было нежнее и щеки румянее, как плели венки из духмяного донника, свято веря, что вплетают в них и сердца любимых.

Сухие цветки донника обязательно лежали на окладе иконы, где казак, уединившись, творил молитву. Донник был и в кисете казака, потому что издавна повелось подмешивать эту траву в табак, особенно в походах, чтобы придать ему аромат родной степи. Даже на рыбалку брал казак донник как надежную приманку.

Всегда под рукой был буркун и у пастуха: он хлестал его стеблями скотину, чтобы уберечь ее от болезней и увеличить надои. Хозяйки парили донником горшки, чтобы в них не скисало молоко, перекладывали цветущей травой одежду - для запаха и от моли, клали в соленья и настаивали на ней водку в лечебных целях.

В целебных свойствах донника травознаи убедились еще в глубокой древности. Ботаники официально так и называют эту траву "донник лекарственный". В научной медицине из ее цветков делают зеленый пластырь (популярное средство от нарывов и нагноений) и весьма эффективный биостимулятор мелиоцин, который по силе действия вдвое превышает экстракт из листьев алоэ.

В народе эта трава используется куда шире. Ее водный отвар пьют кормящие матери для увеличения молока, а компрессы и ванны применяют как болеутоляющее. Им лечат нарывы, гнойные раны; к нему прибегают при бессоннице, простуде, кашле, воспалении глаз, среднего уха, яичников, при опухолях суставов, вызванных ревматизмом,- словом, во всех случаях заболеваний, когда можно обойтись без врача и

больницы. А аптека - вот она: вдоль дорог и лесополос, на лугах и залежах, в сухих степях. Это важно для тех, кого прихватил недуг далеко от дома.

Местами буркун образует обширные заросли, и над ними с зари и до зари кружат неугомонные пчелы, собирая до пятисот килограммов бесцветного душистого меда с одного гектара. А на этом гектаре, как подсчитано, ни много, ни мало - около двух миллиардов цветков, и каждый из них приготовил капельку нектара.

Донник - известный медонос. Его международное имя, данное при обязательной классификации, - "мелилотус", образовано от двух греческих слов: "мели" - мед и "лотус" - клевер и переводится как "медовый клевер" или "дающий мед".

Действительно, листья у него такие же тройчатые, как у клевера, и так же привлекает пчел, как клевер, и пчеловоды специально высевают донник у своих пасек.

В свое время семена донника как кормового растения были вывезены в США. Получив там другое имя - "арктический клевер", казачья трава за океаном так распространилась, что стала основным медоносом Америки.

Не удивительно, что донниковый мед считается не только самым ароматным, вкусным, но и целебным. В цветках содержатся в значительном количестве витамины С и Е, провитамин А, органические кислоты, эфирное масло и кумарин, который придает меду устойчивый аромат.

Донник широко применяется в парфюмерной промышленности для производства косметических средств, отдушки мыла и как фиксатор запахов. Он используется в ликеро-водочном производстве, экспортируется за рубеж.

В Германии, Польше и некоторых других странах Европы листья и цветки донника кладут в пиво и настойки для их ароматизации. Знаменитый так называемый "зеленый сыр" в швейцарском кантоне Гларус готовят с использованием сухих листьев донника, придающих этому сыру своеобразный цвет и вкус.

Примерно так же поступают и наши станичные хозяйки: при изготовлении домашних сыров они не забывают положить в сквашиваемое молоко цветки буркуна.

У нас и в некоторых соседних странах перед разливом вина на хранение, а также перед засолкой овощей в зиму бочки запаривают крутым отваром этой донской травы.

Где только не применяется наш буркун, а вот как пищевое растение на Дону он мало популярен, хотя в трудную пору о нем непременно вспоминают и охотно едят отваренные и жареные его молодые корни. Зато гурманы всегда воздадут ему честь. Любители и знатоки, чтобы придать картофельным супам, окрошкам и особенно мясным блюдам пикантный аромат и вкус, добавляют в них мелко нарезанные листья донника. В иные же супы, соусы и салаты в качестве приправы используют сухие листья и цветки.

Заготавливать сырье, как советуют специалисты, следует солнечным утром и непременно во время цветения. Обрывают только цветки, иногда верхушки растений, сушат, перетирают, просеивают - и приправа готова.

Что можно приготовить из донника

Салат с донником

25 г молодых листьев донника, 50 г свежих огурцов, 25 г зеленого лука, 1/4 яйца, 20 г сметаны или майонеза.

Огурцы нарезать тонкими ломтиками, посыпать нашинкованным луком и донником, украсить ломтиками сваренного вкрутую яйца и перед подачей заправить сметаной или майонезом.

Салат картофельный с донником

200 г картофеля, 25 г молодых листьев донника, 25 г зеленого лука, 20 г растительного масла или сметаны

Отваренный картофель нарезать ломтиками или брусочками, посыпать смесью нашинкованного лука и донника, заправить растительным маслом или сметаной.

Окрошка мясная с донником

40 г вареной говядины, 50 г вареного картофеля, 30 г зеленого лука, 50 г огурцов, 20 г листьев донника, 30 г сметаны, 1 вареное яйцо, соль, сахар, горчица по вкусу, 0,5 л кваса.

Мясо, огурец, картофель и яйцо мелко нарезать. Измельченные лук и молодые листья донника растереть с солью и столовой горчицей, перемешать с другими продуктами и залить квасом. Заправить сметаной.

Порошок донника

Высушенные листья и соцветия донника измельчить в ступке или на кофейной мельнице, просеять через сито. Использовать для заправки супов, салатов и вторых мясных блюд.

Для ароматизации компотов сухие листья и соцветия донника варят в мешочке из марли, в конце варки мешочек удаляют.

Для ароматизации 1 литра компота берут 1-2 чайные ложки порошка.

Напиток из донника

10 г сухих листьев и соцветий донника, 10 г сахара, 1 л воды, 3 столовые ложки клюквы.

Сухие листья и соцветия донника залить горячей водой, добавить сахар, довести до кипения, размешать, влить сок клюквы, процедить и охладить.

Однако в условиях юга не всегда есть возможность приобрести ягоды клюквы.

Не следует огорчаться: напиток из листьев и соцветий донника можно приготовить и без клюквы. Ранней весной ее могут заменить незрелые плоды алычи, жерделы, абрикоса, стебли ревеня и другие растения, которые всегда рядом. От такой замены ни вкус, ни качество напитка не пострадают.

Не медом единым...

Древнегреческие мифы утверждают, будто боги, жившие на священной горе Олимп, чтобы обеспечить себе вечную молодость и бессмертие, питались амброзией и нектаром, которые в основном состояли из пчелиного меда.

Что ж, древние были не очень далеки от истины, наделяя пищу богов такими волшебными свойствами. Мед действительно уникальнейший и единственный в своем роде продукт питания, способный в какой-то мере продлить человеку и его молодость, и самое жизнь, сохранить, а подчас и вернуть утраченное здоровье.

Лучшим же искони считается "липец" - мед, который пчелы собирают с цветков липового дерева, - он самый душистый, самый целебный и самый вкусный.

Липу часто называют медовым деревом, и она оправдывает этот высокий титул: то количество меда, которое может дать целый гектар такого признанного медоноса, как гречиха, обеспечивает всего одно липовое дерево.

Есть у липы еще одно имя, данное народом: царица лета. А она и впрямь такая. Как справедливо говорит пословица, солнце печет - липа цветет. Макушка лета, стоят самые длинные дни и самые короткие ночи года, все деревья - и в лесах и в садах - уже

открасовались, отцвели; вот в это знойное время как-то неожиданно, вдруг липа озаряется золотистым светом, будто идущим откуда-то, изнутри да таким сильным, что меркнет ее густая зелень. В воздухе разливается несказанный аромат. И тут уж лучше Фета и не скажешь:

От лип душистым медом тянет,
Крылатым кормчим дан сигнал.

И по этому сигналу "крылатые кормчие" оставляют все другие медоносы и дружно устремляются к липе. Вопреки своему обыкновению, собирают нектар даже ночью.

И не только пчелы спешат в липняки за бесценной добычей - до семидесяти видов бабочек, жучков, мушек и других насекомых копошатся в гудящей и благоухающей липовой кроне. В эти благодатные дни ульи полнятся и заметно тяжелеют. Невероятно, непостижимо, но факт остается фактом: только одна дружная пчелиная семья и только за один день может принести в свой деревянный домик целый пуд липового меда!

То ли за такую медовую щедрость, то ли за какие другие свои прекрасные свойства, но липа с глубокой древности была в большом почете у славян. Ее, как и дуб, считали деревом необыкновенным и посвятили богине любви и красоты, берегине домашнего очага - Ладе.

А она, липа, и в самом деле дерево необыкновенное. Присмотритесь повнимательнее: листья - сердечком, мягкие, в руке ласковые. И кора нежная, розоватая, будто закатным солнцем озарена. В народе хорошо знают: если липа растет над ручьем - родник не иссякнет, липа сбережет его. А пересаживать ее можно даже в тридцатилетнем возрасте - все равно приживется и будет хорошо расти.

Как-то, прогуливаясь под липами, великий поэт и большой знаток растительного мира Иоганн Гете сказал: "Мы окружены чудесами". Многие из этих чудес и поныне остаются загадками. В самом деле, когда липа появилась на земле? Почему у нее, не в пример другим растениям, нет родственников в наших лесах, а все они - шоколадное дерево, баобаб и другие - обитатели тропиков? Почему цветочные почки липы не перезимовывают, как у всех деревьев, а зарождаются тем же летом, когда она и цветет?

Слишком много безответных "почему", но все равно мы очень любим это статное красивое дерево и не раздумывая отдаем ему свои симпатии.

Липа, как писали в старых энциклопедиях, "дает правильный ствол с самого молодого возраста с низко поставленной густой кроной". Под ее ласковой сенью никогда не покидает чувство спокойного уюта и умиротворения. Видно, не без основания в Китае липу считали "деревом просветления", деревом, под сенью которого приходят хорошие и умные мысли. И невольно вспоминаются ставшие знаменитыми липовые аллеи Ясной Поляны, усадьбы И. С. Тургенева в Спасском-Лутовинове. И, конечно же, прославленная А. С. Пушкиным липовая аллея в Михайловском, "аллея Керн", которую так нежно любил поэт. Могучим роскошным деревьям уже почти 200 лет; с трепетным чувством думаешь о том, что эти зеленые великаны слышали голос Александра Сергеевича и голос Анны Петровны Керн - женщины, которой были посвящены бессмертные строки: "Я помню чудное мгновенье..."

Живет липа долго. Триста-четырееста лет для нее не предел. В Нейштадте и Нюрнберге, например, растут липовые деревья, которым уже семь и восемь веков, а в Киеве сохранилась липа, возраст которой, как предполагают, тысяча лет.

У этого дерева даже две жизни, и вторая - в вещах и произведениях искусства - бывает даже более долгой, чем первая.

Позолоченная резьба, выполненная безвестными крепостными мастерами, веками украшает наши старинные храмы и дворцы. Русские ложки, резные игрушки и знаменитые матрешки обошли весь мир. Художники Хохломы и Богородицкие мастера-резчики работают только на липе, удивляя немеркнувшей красотой своих

творений. Карандаши высшей марки и мебель, идеальные чертежные доски, музыкальные инструменты и просто тара под масло и мед, надежно сохраняющая их аромат и вкус,- все это липа. Не перечислить всего, что делалось и делается из уникальнейшей древесины, которая справедливо считается вне конкуренции. Так что не медом единым славится липа.

С давних пор известны и целебные свойства липы. Ее цветки содержат биологически активные вещества: каротин, аскорбиновую кислоту, эфирные масла, фосфор и многое другое. Заготовку цветков производят тогда, когда большая их часть уже распустилась. Собирают в сухую погоду и непременно вдали от автострады, сушат на открытом воздухе, но в тени, расстилая тонким слоем на чистой подстилке, и хранят не более двух лет.

Применяют их при ангине, пневмонии и как успокаивающее средство при нервном напряжении, особенно если оно вызвано чрезмерной умственной работой. Компрессы из листьев, как утверждают косметологи, помогают вернуть упругость коже, ставшей преждевременно вялой и дряблой, освежают, снимают чувство усталости.

К сожалению, как пищевое растение липа у нас известна пока очень мало. Между тем блокада Ленинграда со всей очевидностью показала, что липа, ее почки, листья, масло из ветвей и плодиков-орешков могут быть полноценными продуктами питания не только в экстремальных условиях. Хороший пример показали жители Дальнего Востока. Из листьев и почек липы они готовят салаты, маринуют их и используют вместо каперсов как острую и пикантную приправу ко вторым блюдам.

Что можно приготовить из липы

Салат из липовых почек (корейская кухня)

Свежесобранные полураспустившиеся почки липы очистить от густых чешуи, тщательно вымыть в холодной воде и дать ей стечь. Затем каждую почку разрезать вдоль и половинки сложить в эмалированную посуду. Круто сваренные яйца порубить, смешать с соусом из сметаны, уксусом и горчицей.

Перед подачей на стол почки заправить сметанным соусом, добавить соль по вкусу и переложить в салатник. Украсить свежими листочками березы или распустившимися почками ивы, посыпать мелко нарезанной зеленью лука, петрушки.

Расход продуктов: почки липы-500 г, яйца- 2 шт., сметана-1 стакан, горчица-1 столовая ложка, уксус-1 столовая ложка, соль по вкусу.

Напиток с липовым цветом (польская кухня)

Для приготовления напитка все компоненты предварительно подсушить, залить горячей водой, накрыть и поставить на 3-4 часа, после чего перелить в большую эмалированную посуду и кипятить на медленном огне 10-15 минут. Затем жидкость процедить, дать отстояться, осторожно слить, остудить, добавить сахар, подошедшие дрожжи, ванильный сахар и поставить в теплое место для брожения.

Готовый напиток разлить в бутылки, плотно закупорить и хранить в холодном месте.

Напиток пригоден для питья уже на следующий день. Он имеет острый характерный вкус, приятно освежает и отлично утоляет жажду.

Расход продуктов: липовый цвет-10 г, листья мяты-10 г, тмин-10 г, эстрагон-5 г, дрожжи-10 г, сахар-1 кг, ванильный сахар-1 пакетик, вода-10 л.

Суп с молодыми листьями липы

Вымытые и порезанные молодые листья липы погрузить в кипящую воду на 1 минуту, откинуть на сито, дать стечь воде и припустить с маслом в течение 10-15 минут на слабом огне. Лук репчатый и лук-порей нашинковать и спассировать на жире.

В кипящий бульон или воду положить подготовленные листья липы и лук, картофель, нарезанный ломтиками, и варить 15-20 минут при слабом кипении.

Подавать с мясом или яйцом, сваренным в мешочек или вкрутую, сметаной и зеленью.

Расход продуктов: листья липы-100 г, картофель-90 г, лук репчатый-10 г, лук-порей-20 г, масло сливочное-10 г, сметана-25 г, мясо-60 г или яйца- 1 шт., зелень и соль по вкусу.

Липовое масло

В коре липы содержится до 8% масла, по вкусу очень похожего на миндальное. Оно заслуженно считается хорошим пищевым продуктом и применяется в питании, как и другие растительные масла. Простейший способ получения липового масла, доступный даже в полевых условиях, описан Н. М. Верзилиным в его замечательной книге "По следам Робинзона":

"Четырехлетние ветки липы (возраст веток узнается по количеству слоев, которые видны на поперечном срезе веток) размельчают на терке.

Размельченную древесную массу заливают серным эфиром или бензином, закрывают и настаивают двое суток. После того массу отжимают, эфир или бензин сливают в колбу или чашку и, нагревая в горячей воде, отгоняют их от масла..

Масло получается из веток, срезанных поздней осенью после морозов или зимой. Только к зиме в ветках образуются жиры, помогающие дереву противостоять действию мороза".

Липовый чай

Липовый чай - древний освежающий напиток, который хорошо утоляет жажду летом и приятно согревает зимой. Он очень популярен в народе и как целебное средство при простуде, воспалении бронхов, головной боли, кашле, общем недомогании и других распространенных недугах.

Цветки липы вместе с прицветниками - небольшими желтоватыми листочками - используют для чая в сушеном виде. Заваривают из расчета одна столовая ложка на стакан кипятка.

Чай прозрачен, имеет приятный золотистый цвет, нежный бальзамический аромат и тонкий вкус. Пьют его горячим и лучше на ночь. При атеросклерозе врачи рекомендуют пить его регулярно и продолжительное время.

Липовые почки маринованные

Набухшие или распустившиеся почки липы очистить от старой чешуи, промыть, откинуть на сито и дать стечь воде.

Затем почки уложить в подготовленные стеклянные банки, залить охлажденной маринадной заливкой, герметически закрыть и вынести в холодное помещение.

Маринадная заливка приготавливается следующим образом.

Уксус разводят холодной кипяченой водой, добавляют соль, специи, дают закипеть, охлаждают и процеживают.

Маринованные липовые почки используют как пряность в тех же случаях, что и каперсы.

Расход продуктов: липовые почки-1 кг, уксус 6%-ный-450 г, соль-50 г, вода-450 г, перец душистый- 5 зерен, перец черный-3 зерна, гвоздика-5 штук, лавровый лист-3 листа.

Красная лапушка

На Дону произрастает 16 видов клевера, но так ласково называют только один из них - клевер красный. У этого растения действительно цветки красные и собраны в шарообразные головки. Стебли ветвистые, прямые, приподнимающиеся, стелющиеся, а листья, как у всех его собратьев,- тройчатые.

Растет красная лапушка повсеместно пышными густыми кустиками, а то и куртинками и даже зарослями.

Особенность всех клеверов - они опыляются только шмелями. И не потому, что пчелам не нравятся эти изящные трилистники, просто потому, что нектар у них находится глубоко на дне цветка и пчеле его не достать. А шмель своим длинным хоботком это делает легко!

Эта несправедливость, как утверждает старинная легенда, произошла потому, что однажды бог запретил собирать нектар по воскресеньям, но трудолюбивые пчелы ослушались и не приняли выходного дня. Тогда рассерженный господь спрятал нектар в глубину цветка.

Но пчелы все же не отказались от обильного угощения, какое припасает клевер. Осенью, когда у этого растения головки цветков становятся поменьше и соответственно отдельные цветки покороче, пчелы свободно добираются до сладких тайников и целыми днями кружат над разливом трилистника.

Красная лапушка - прекрасное кормовое, а при нужде и пищевое растение, к тому же еще и обладающее ярко выраженными лечебными свойствами. В нем много микроэлементов, среди которых такие как молибден, кобальт, медь, марганец. Много и витаминов: А, В1, В2, В3, С, Е, К, эфирное масло и другие вещества. В научной медицине страны клевер не применяется, но в народе его используют при малокровии, упадке питания, болезнях пищеварительного тракта, заболеваниях легких и даже при злокачественных опухолях. Препаратами клевера лечат бронхиальную астму, они помогают при атеросклерозе, при отеках сердечного происхождения. Еще великий Авиценна использовал сок клевера, его свежую траву как ранозаживляющее средство, а отвар ее - при заболеваниях почек. С древних времен лапушка используется для целебных ванн и лечебных чаев.

В пищу употребляются листья, молодые стебли, нераспустившиеся головки клевера.

Молодые стебли и листья в свежем виде используются как салат, а в вареном - как шпинат. Они идут для приготовления щей, супов, ботвиньи и других блюд. Высушенными и измельченными головками заправляют супы. В кавказской кухне нераспустившиеся головки клевера заквашивают, как капусту, и употребляют зимой для винегретов, гарниров и для приготовления первых блюд.

Собирают лапушку с весны и до осени, заготавливают впрок в сушеном, квашеном и маринованном виде. В трудные годы использовали в пищу листья всех видов клевера, не только красного. Их сушили, измельчали и добавляли к зерновой муке при выпечке хлеба и как отличную приправу к супам.

Что можно приготовить из клевера

Чай сборный с клевером

2 части головок клевера, 1 часть травы зверобоя, 1 часть листа смородины. Все сушить при комнатной температуре в тени. Перемешать и использовать для заварки.

Напиток из клевера

200 г головок свежего клевера, 1 л воды, 50 г сахара.

Головки клевера положить в кипящую воду и варить в течение 20 минут, после чего полностью охладить (2-3 часа). Отвар процедить, добавить в него сахар, размешать, оставить на 2 часа.

Подавать в охлажденном виде.

Щи из клевера и щавеля

100 г картофеля, 100 г листьев клевера, 40 г лука репчатого, 100 г щавеля, 20 г жиров (масло сливочное, маргарин), 0,5 яйца, 20 г сметаны, соль и специи по вкусу.

Картофель положить в кипящую воду или мясной бульон и варить до полуготовности. Добавить измельченную зелень, пассированный лук и специи. При подаче на стол заправить сметаной и нарезанным вареным яйцом.

Жаркое из свинины с клевером

200 г мясной свинины, 10-20 г сала, 400 г листьев клевера, соль, специи, острый соус по вкусу.

Мясо отварить до полуготовности, затем пожарить. Листья клевера потушить в небольшом количестве воды и жира, добавить соль, перец и подать на гарнир к жареному мясу. Заправить острым соусом.

Порошок из листьев клевера

Листья клевера высушить на воздухе в тени, продолжить сушение в духовке или печи, измельчить в порошок, просеять через сито. Использовать для заправки супов (из расчета 1 столовая ложка на тарелку супа), для приготовления соуса и других приправ.

Из Флориды в Козлов и обратно

Если в осеннюю пору мысленно пролететь вдоль восточных штатов Америки от юга Канады до полуострова Флорида, на всем этом продуваемом свирепыми ветрами пространстве встретятся густые заросли растения с ярко-пурпурной пламенеющей листвой. Присмотревшись, среди листвы можно увидеть и кисти черных ягод с сизым налетом, как у нашего терна. Вездесущий надоедливый кустарник - никакой пользы от него...

Правда, индейцы племен дакота и делавар собирали его плоды, наполненные темно-рубиновым соком и настолько насыщенным, что если этот сок разбавить водой даже в сто раз, и тогда он сохранит свою ярко-розовую окраску.

Говорят, что индейцы издревле этим соком врачуют свои ожоги, а муку из перетертых ягод даже используют в пищу - но мало ли что едят индейцы!

С такой небогатой характеристикой в первой трети прошлого века этот кустарник попал в Россию. До конца века он изредка возделывался в декоративном садоводстве

из-за яркой осенней листвы и диковинных черных ягод, кистями свисающих, как у нашей рябины.

Так бы, наверно, прошли еще многие годы.

Хотя заморское растение легко размножалось и чрезвычайно рано начинало плодоносить (из черенка - на второй год, а из семени - на третий), хотя оно не боялось наших морозов и не поражалось вредителями, никто не спешил вводить его в культуру...

Но не прошло и ста лет, как об этом неприхотливом кустарнике заговорил весь мир. Больше того, он вернулся в Соединенные Штаты Америки знаменитым культурным растением и с новым, русским именем - рябина черноплодная.

А все началось с того, что еще безвестный садовод-экспериментатор из захолустного городка Козлова Иван Владимирович Мичурин в 1893 году "положил глаз" на, казалось бы, бесполезное и бесперспективное растение. Он выписал из Германии черенки аронии (так официально назывался заморский кустарник) и укоренил их в своем саду. И уже в 1905 году весь мир облетела сенсация: гибрид, полученный И. В. Мичуриным от скрещивания аронии черноплодной с обыкновенной русской рябиной, дал первые, доселе не существовавшие на земле плоды, и не только съедобные, но и чрезвычайно вкусные, что дало селекционеру повод назвать новую рябину - "ликерная".

Так было положено начало победному шествию по планете черных ягод индейцев племен дакота и делавар. Это победное шествие продолжается и поныне. Недавно на международной выставке садоводства в древнем Эрфурте (опять Германия, чьи черенки положили начало триумфа аронии в России) наша черноплодная рябина за выдающиеся пищевые, лечебные и декоративные качества награждена золотой медалью!

Награда вполне заслуженная и справедливая. Это именно наши советские ученые первыми открыли в аронии биологически активные вещества - соли магния, марганца, меди, кобальта, фосфора и другие, нашли йод, которого в аронии оказалось много. Открыли и главное ее богатство - рутин, который, как известно, вместе с аскорбиновой кислотой (ее в плодах аронии тоже предостаточно) обеспечивает в нашем организме прочность и эластичность мельчайших кровеносных сосудов - капилляров, предотвращая кровоизлияния. И рутина так много, что даже главный и именитый поставщик этого витамина апельсин уступает черноплодной рябине по его запасам в пять-шесть раз (в апельсине содержание витамина Р составляет 600 мг%, в черноплодной рябине--5000 мг% в пересчете на сырое вещество). Так что остались позади и такие витаминные знаменитости, как клюква, шиповник, чай, спаржа.

Открытие в аронии витамина Р было большой сенсацией.

И не только рутином богато это растение. В его плодах содержатся в изобилии витамины С, В1, В2, В6, Е, К; РР, провитамин А...

Но главное, пожалуй, что сделало черноплодную рябину знаменитой сегодня, когда еще живы последствия Чернобыля, это ее редкостное свойство связывать и выводить из организма радиоактивные кобальт и стронций.

Уже в 50-х годах было твердо установлено, что арония - ценнейшее лечебное и профилактическое средство. Прежде всего, она обладает эффективным гипотензивным и противосклеротическим действием, оказывает благотворное влияние на общее состояние больного. Аронию успешно применяют при кровотечениях, малокровии, гастрите, болезнях щитовидной железы. Очень действенна черноплодная рябина и при лечении гипертонии. Как предлагает профессор А. Турова, достаточно просто съедать 3 раза в день по 100 ягод за полчаса до еды. Курс лечения 2-4 недели, в зависимости от состояния больного.

Плоды аронии играют большую роль и в обмене веществ, они возбуждают аппетит, увеличивают переваривающую силу желудочного сока и очень полезны при сердечно-сосудистых заболеваниях, когда резко изменяется сосудистая проницаемость.

Вкус ягод аронии приятный, кисло-сладкий, терпкий. Хранить их свежими можно очень долго, они не портятся, потому что содержат в себе вещества, подавляющие размножение бактерий. При нулевой температуре плоды аронии могут сохраняться всю зиму. Хороши они и замороженные, после оттаивания еще вкуснее, менее терпки.

Эта чудо-ягода полезна всем, особенно пожилым, людям ослабленным и детям. Однако при повышенной свертываемости крови к черноплодной рябине следует относиться с осторожностью.

Несмотря на высокие пищевые и лечебные достоинства, декоративность, урожайность и неприхотливость в возделывании, арония в приусадебном садоводстве все еще остается, к сожалению, довольно редкой культурой. Из-за отсутствия посадочного материала? При желании его можно выпisać налоговым платежом по запросу в любой из этих адресов: г. Барнаул, Алтайского края, Змеиногорский тракт, 25; г. Ленинград, К-54, Тихорецкий пр., 9, госплемзавод "Лесное"; г. Ивантеевка, Московской области, Ярославской ж. д., ст. Пушкино, Ивантеевский дендросад.

Что можно приготовить из черноплодной рябины

Мармелад из черноплодной рябины и слив

Плоды рябины отделяют от кистей, опускают в кипящую воду на 2-3 минуты и горячими протирают через сито.

Сливы очищают от косточек, добавляют воду (1 стакан на 1 кг слив), проваривают до мягкости и протирают через дуршлаг. Пюре рябины и слив смешивают в равных количествах и нагревают до кипения. Варят на слабом огне 5 минут, добавляют в массу сахарный песок (полкило на килограмм смеси). Поварив 20 минут, всыпают еще 100 г сахара и, непрерывно помешивая, варят до тех пор, пока масса станет отставать от дна кастрюли.

Слегка охладив, мармелад выкладывают на блюдо, покрытое пергаментной бумагой, смазанной сливочным маслом. Дня через три он подсохнет, и его можно нарезать ромбиками, квадратиками, обсыпать сахаром и уложить в стеклянные банки, которые накрывают пергаментом и плотно обвязывают.

Заготовка для киселей и компотов

Отобранные, тщательно вымытые плоды аронии укладывают в чистые банки и заливают кипящей водой или кипящим рябиновым соком: трехлитровые банки не доливают до верха на 3 см, литровые - на 1,5-2 см.

Банки накрывают прокипяченными крышками и стерилизуют в кипящей воде: литровые - 10, двухлитровые - 15, трехлитровые - 20 минут. После чего банки закупоривают.

Пюре с сахаром

Ягоды отделяют от гребней, бланшируют в воде при 100 градусах в течение 5-7 минут и пропускают через мясорубку - сначала с крупной решеткой, чтобы разрушить ягоды, затем с более мелкими отверстиями. Измельченную массу смешивают с равным количеством сахарного песка, нагревая при помешивании до полного растворения сахара, затем кипятят 5 минут и расфасовывают в стеклянные банки.

Так как кислотность полученного продукта невысокая, поллитровые банки следует стерилизовать в кипящей воде 18-20 минут, а затем укупорить. Для вкуса добавить лимонной кислоты.

Варенье из черноплодной рябины

Варенье будет красивого цвета и в нем сохранятся все витамины, если варить его в два приема. Перебранные и вымытые ягоды засыпают половинной нормой сахара и варят 15-20 минут, потом снимают с огня и дают постоять 3-4 часа. Затем положить в варенье вторую порцию сахара и снова варить 15-20 минут. Общая продолжительность варки не должна превышать 30-45 минут.

Расход продуктов: на 1 кг ягод- 1,2-1,5 кг сахара и 250 г воды.

Варенье из черноплодной рябины со сливами

Крупные, хорошо созревшие плоды бланшируют 5 минут, затем откидывают на дуршлаг.

Готовят сироп: 2,5 стакана воды (лучше использовать ту, в которой бланшировали рябину) и 800 г сахара доводят до кипения. В него опускают 700 г черноплодной рябины и 300 г очищенных от косточек слив. Таз накрывают полотенцем и оставляют на 10 часов. Затем добавляют еще 400 г сахара и доводят до кипения. Оставляют на 8 часов. После этого варенье доваривают.

Варенье раскладывают в банки холодным и закрывают пергаментной бумагой.

Сок из черноплодной рябины

Ягоды освободить от веточек, перебрать, промыть в холодной воде, откинуть на решето, размять в кастрюле деревянным пестиком. Раздавленные ягоды положить в мешочек из плотной ткани и отжать. Выжимки залить кипяченой водой (1 стакан на 1 килограмм выжимок), оставить на час, потом снова отжать и смешать с ранее полученным соком. Так повторить два-три раза. Затем сок процедить несколько раз через полотняную ткань, разлить в чистые сухие бутылки, не доливая до верха 4 см. При желании добавить 2 стакана сахара на 1 литр сока. Бутылки плотно закрыть прошпаренными пробками, обвязать шпагатом и поставить в посуду с деревянной подставкой на дне. Налить воды до 3/4 высоты бутылки, воду нагреть до кипения и стерилизовать поллитровые бутылки 8-9 минут, литровые-9-12 минут.

После стерилизации бутылки плотно закрыть пробками, перевязать шпагатом. Когда бутылки остынут, пробки залить смолой или парафином.

Компот из черноплодной рябины

Ягоды перебирают, отделяют от плодоножек, моют и бланшируют (держат в кипящей воде) в течение 3 минут. Затем укладывают в банки и заливают сахарным сиропом (400 г сахара на 1 л воды). В сироп иногда добавляют вишневым сок, так как черноплодная рябина содержит мало кислоты.

К рябине можно добавить яблоки, нарезанные дольками и тоже бланшированные. Банки с ягодами и сиропом пастеризуют при температуре 85 градусов.

Черноплодная рябина в сахарном сиропе

Чтобы сохранить в городских условиях ягоду черноплодной рябины свежей и в зимний период, ее заливают горячим сиропом. На один килограмм плодов берут 0,75 литра сиропа, который готовят обычным способом из расчета 375 г сахара на 1 л воды.

Сухое повидло из черноплодной рябины

Оно готовится предельно просто: 1 кг промытых и слегка подсушенных ягод черноплодной рябины растереть в 700 г сахарного песка, поместить в стеклянную банку, закрыть плотной бумагой и перевязать.

подавать к столу для бутербродов, использовать как начинку для пирогов, ватрушек и других домашних изделий.

Черноплодная рябина в собственном соку

Здоровые ягоды отделяют от гребней, тщательно промывают и сушат с помощью салфетки, помещают в подготовленные банки и заливают заблаговременно отжатым и подогретым соком рябины. Банки стерилизуют обычным способом и закрывают металлическими крышками с помощью закаточной машинки. Хранят в прохладном месте.

Веселые блинчики

Если в доме есть дети или ожидают их в гости, это блюдо может доставить им огромную радость, превратить обычный обед в домашний праздник.

Готовят блинчики обычным способом: яйца, соль, сахар взбивают венчиком 1-2 минуты, но вместо молока добавить разбавленный водой (1:5) сок черноплодной рябины, перемешать и всыпать просеянную муку. Быстрым движением венчика замесить однородное жидкое тесто и процедить его через сито.

Готовое тесто налить черпаком тонким слоем на раскаленную, смазанную жиром сковороду и обжарить с двух сторон так, чтобы блинчики только зарумянились, но не подгорели. Готовые блинчики смотрятся необычно: они рубинового цвета. Для разноцветных блинчиков можно использовать любой пищевой краситель, какой есть под рукой: сок крапивы, моркови, свеклы, абрикоса.

Расход продуктов на 100 г блинчиков: мука-40 г, сок рябины-100 г, яйца-1 шт., сахар-3 г, масло сливочное, а лучше топленое-2 г, соль-0,5 г.

Мал золотник...

Наверно, всем доводилось видеть, как старый пруд со стоячей водой, озерцо или заводь степной реки вдруг покрываются сплошной яркой зеленью, которая мягко колеблется на волне, прибивается ветром к берегу. Это окрасила воду ряска малая - крошечное многолетнее плавающее растение, которое на Дону называют шмара.

Ряска действительно мала, поменьше рисового зернышка, а поди ж ты - представитель высших водных да еще при этом и цветковых растений. А видел кто этот цветок-то? Его ведь без лупы и не разглядишь, не зря он считается самым маленьким в мире. И все же он существует и дает семена.

Ряска во всех отношениях растение необыкновенное и даже загадочное: у него нет ни стебля, ни корней, ни листьев. Далекие предки ряски их имели, потому что жили на суше. Ряска же, став растением плавающим, утратила все. А то крошечное подобие листочка, которое мы называем ряской, - видоизмененный стебель, или, как его именуют ботаники, листец.

Листец один выполняет функции всех утраченных частей. Нижняя, фиолетовая, сторона стебля заменяет корень и всасывает воду с минеральными веществами; верхняя, зеленая - играет роль листьев, т. е. осуществляет фотосинтез. Как и положено стеблю, он ветвится - образует новые стебельки и цветки, невидимые невооруженным глазом.

На нижней стороне ряски есть нечто похожее на корень: тоненькая ниточка с утолщением на конце. Ее назначение - обеспечивать ряске устойчивость на воде, не давать ей опрокинуться.

Размножается ряска в основном вегетативно. Листец образует в боковых сумках особые почки, которые затем отделяются и образуют новые растения.

Деление происходит очень бурно: всего за одни сутки растение может удвоить массу своего тела, а затем вступает в силу закон геометрической прогрессии, и наши водоемы в одночасье покрываются зеленым ковром. Как говорят в народе, "вода цветет". И так продолжается все лето.

К осени у ряски воздухоносные полости уменьшаются, накапливается крахмал, который, как известно, тяжелее воды, и растение на всю зиму медленно погружается на дно. Весной ряска всплывает, и все повторяется в той же последовательности.

Ковер на пруду никогда не пустует. Здесь всегда шумно и весело. Заросли ряски привлекают диких и домашних птиц, многочисленных мелких насекомых, полакомиться зеленым деликатесом спешат сюда рыбы, а также ондатра, нутрия, выхухоль. И всем хватает питательной и вкусной пищи, потому что ряска обладает удивительной урожайностью. За сезон при многократной уборке она может дать и сто и двести тонн зелени с гектара!

Такое не под силу даже кукурузе. А если учесть, что это по существу беззатратное растение охотно едят почти все домашние животные, то невольно подумаешь, а не ряску ли имел в виду народ, создавая пословицу - "мал золотник, да дорог"?

К сказанному надо добавить, что и биохимический состав ряски прямо-таки чемпионский. Как показали исследования, по количеству сырого протеина она превосходит картофель в пять раз, а по количеству жиров - в десять, оставив далеко позади даже кукурузу. Эта зеленая кроха содержит в себе 3% фосфора, 6% кальция и 2% магния, а микроэлементов запасает чуть ли не всю таблицу Менделеева: кобальт, титан, йод, никель, медь, ванадий, цирконий, золото, радий, бром... Да плюс многочисленные витамины. Надо ли после этого удивляться, что ряска нашла широкое применение в народной медицине для лечения очень многих серьезных болезней: аллергии, подагры, глаукомы, витилиго и, что особенно примечательно, раковых заболеваний.

Правда, в научной медицине ряска пока не применяется, но исследованиями последних лет установлено, что содержащиеся в ней флавоноиды и тритерпеновые соединения оказывают ясно выраженное противоканцерогенное действие (В. П. Махлаюк).

Еще совсем недавно считалось, что ряска - это только корм для уток (англичане так это растение и называют - утиная трава). А сегодня вопрос стоит о том, чтобы включить ряску малую в наш повседневный рацион. Она этого заслуживает, и это реально.

Первыми приготовили и дегустировали блюда из зеленой малышки сотрудники Института биологии внутренних вод АН СССР. Сотрудница этого института Г. А. Лукина в 1977 году опубликовала об этом сообщение в журнале "Химия и жизнь", а уже в 1980 году в издательстве пищевой промышленности вышла книга доктора медицинских наук, профессора, заведующего кафедрой гигиены питания Пермского медицинского института А. К. Кошечева "Дикорастущие съедобные растения в нашем питании", в которой он предлагает читателям шесть блюд из ряски, разработанных автором и используемых общепитом Перми.

Хочется верить, что ряска, обладающая уникальными лечебно-диетическими свойствами, займет достойное место на нашем столе.

Что можно приготовить из ряски (по А.К. Кощеву)

Салат из ряски

На нарезанный ломтиками вареный картофель положить кольца репчатого лука, посыпать измельченным вареным яйцом. Промытую ряску перемешать с капустой, поместить в центре тарелки, сверху полить сметаной.

Расход продуктов: ряска-30 г, лук репчатый- 20 г, вареный картофель - 100 г, капуста квашеная- 50 г, сметана-20 г, яйца-1 шт., соль и специи по вкусу.

Паста с ряской

Все указанные в рецепте компоненты перемешать и использовать пасту для бутербродов.

Расход продуктов: ряска-20 г, масло сливочное-20 г, хрен тертый-2 чайных ложки.

Щи мясные с ряской

В обычные мясные щи, заправленные капустой, в конце варки добавить ряску и кипятить 3-5 минут.

Расход продуктов: ряска-10 г на одну порцию.

Щи зеленые с ряской

Щавель и ряску, измельченные на мясорубке, пассированный лук добавить в щи за 10 минут до готовности.

Перед подачей на стол заправить сметаной.

Расход продуктов: ряска-30 г, щавель-50 г, картофель-100 г, лук репчатый или зеленый-40 г, сметана-20 г, укроп-10 г, соль по вкусу.

Масло "зеленое"

Промытую ряску измельчить на мясорубке и варить 5 минут в небольшом количестве подсоленной воды, затем перемешать с маслом.

Расход продуктов: ряска-20 г, масло сливочное-100 г.

Соперница винограда

Приходилось ли вам есть ягоды с чуть вятной освежающей кислинкой и ананасным ароматом, с фантастическим содержанием витамина С, в пятнадцать раз превышающим наличие его в плодах знаменитого лимона? Ну хоть видеть этот "аккумулятор бодрости" вам случалось?

Наверняка, не всем.

А между тем эта ягода не какой-то там заморский экзот, а наша дикарка, таежная лиана - актинидия коломикта, или, как ее еще называют в народе, "кишмиш", "перчик", "ползун" и даже "изюм". В диком виде она растет на Дальнем Востоке, а с конца прошлого века выращивается садоводами-любителями, в основном в центре России.

Пищевое значение актинидии первым открыл И. В. Мичурин. Первым же он еще в 1909 году занялся окультуриванием этой чудесной дикарки, пропагандой ее выращивания в домашних условиях. Он отдал ей десятки лет своей жизни. Мичуриным выведены ставшие всемирно известными высокоурожайные зимостойкие, отменных вкусовых качеств сорта Ананасная, Крупная Мичурина, Клара Цеткин и другие. О своем любимом детище великий селекционер писал: "Это чрезвычайно ценное и вполне подходящее к нашему климату растение обещает в будущем совершенно

вытеснить из наших садов как виноград, так и крыжовник, потому что вкусовые качества ягод различных сортов актинидии так хороши и разнообразны, что в сравнении с ягодами не только крыжовника, но даже винограда оказываются гораздо выше качеством, не говоря уже про замечательную ароматичность, чего в винограде, а тем более в крыжовнике, нечего и искать".

К такой высокой оценке актинидии можно лишь добавить, что это растение совершенно невосприимчиво к болезням, его обходят стороной вредители сада, оно неприхотливо к почвам, не боится морозов, живет десятки лет и обильно плодоносит. Не удивительно, что наш уссурийский реликт полюбился многим садоводам Европы и уже много лет успешно используется ими для вертикального озеленения вместо капризного винограда.

Непреходящий интерес к актинидии на Западе подтверждает совсем недавнее событие. В личном фонде И. В. Мичурина, хранящемся в Центральном государственном архиве народного хозяйства СССР, обнаружен любопытный документ - письмо сына Клары Цеткин Максима к ученому, написанное им 23 июля 1934 года:

"Многоуважаемый т. Мичурин!

Мы, члены семьи Клары Цеткин, с большим удовлетворением читали в нашей прессе о том, что именем нашей матери названа Вами культура актинидии. Мы пользуемся случаем сообщить Вам, что Клара Цеткин проявляла большой интерес к Вашей государственной деятельности вообще и к выращиваемым Вами культурам в частности. Так, например, мы ей как-то прочитали о полученном Вами блестящем гибриде малины-ежевика. Вашу большую творческую деятельность она объясняла Вашим глубоким пониманием закономерностей природы и большой любовью к ней, что она особенно ценила в людях. Таких людей она называла людьми будущего...

Мы очень просим Вас, если это возможно, т. Мичурин, распорядиться через Ваше учреждение, чтобы нам выслали наложенным платежом некоторые Ваши ягодные культуры по Вашему выбору..."

На этом письме рукой Ивана Владимировича написано: "Необходимо исполнить желание семьи Клары Цеткин".

И. В. Мичурин свое слово сдержал. В посылке, отправленной в Берлин, вместе с другими ягодными культурами, были бережно упакованы и черенки актинидии сорта Клара Цеткин...

Актинидия коломикта - удивительнейшее растение. Это лиана, ствол которой достигает 10-15 метров длины и 5 см в диаметре. Цветки обильные, белые или розовые, очень душистые и похожи на цветки ландыша. В конце лета начинают созревать ее плоды. Они привлекательной формы и окраски, неповторимого вкуса и аромата. Ягоды созревают недружно, сбор их иногда затягивается на целый месяц, так что в домашних условиях их можно собирать не суетсяь, без всякой спешки заготавливать в зиму: варить варенье, пастилу, повидло, мармелад, готовить компоты, соки, вино - словом, все то, что можно приготовить из винограда и крыжовника. С одного куста актинидии собирают до 20 килограммов ягод. Они хорошо утоляют жажду, применяются с профилактической и лечебной целью при авитаминозе, коклюше, туберкулезе легких, кариесе зубов и многих других заболеваниях.

Актинидия богата ценными веществами. Ягоды содержат сахара, органические кислоты, витамины, пектины и многое другое. В коре лианы найдены сердечные гликозиды, корни обладают высокой биологической активностью и используются как средство, влияющее на центральную нервную систему.

Вообще же это растение считается ценнейшим пищевым и диетическим продуктом и особенно успешно применяется как общеукрепляющее средство при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, нарушении обменных процессов и малокровии.

Размножается актинидия деревянистыми и зелеными черенками, корневыми отводками и семенами. В последнее время успешно применяется способ размножения этой лианы листом, разработанный садоводом-любителем М. С. Смольковым из города Таллинна.

Можно использовать любой доступный способ выращивания актинидии в своем саду. Надо только помнить, что это растение не выносит затенения и погибает от недостатка влаги. Следует также оберегать молодые посадки актинидии от кошек, которые почему-то равнодушны к ней, как и к валериане, и грызут незащищенные насаждения.

В последние годы резко увеличился спрос на плоды шиповника. Это вызвано наличием в его плодах большого количества витамина С и хорошей пропагандой полезности этого растения. Из-за нехватки шиповника в аптеках мы часто вынуждены покупать его на рынке, не зная, где, когда и как его заготавливали и как сушили. Если же актинидия будет расти в нашем саду, возле дома, во дворе, мы будем иметь вдоволь приятную, вкусную и ни в чем не уступающую шиповнику ягоду. Решительно ни в чем.

Что можно приготовить из актинидии

Варенье из актинидии

Приготовить обычным способом сахарный сироп из расчета на 1 кг ягод - 1 кг сахара.

Ягоды актинидии перебрать, вымыть и опустить в охлажденный сироп. Варить на слабом огне, постепенно его усиливая.

Когда варенье загустеет и будет готово, перед снятием с огня в него добавить чайную ложку лимонной кислоты. Остывшее варенье разливают в подготовленные банки.

Варенье из актинидии получается изысканное. Ему нет равных: хрустально-прозрачное, с устойчивым ананасным ароматом и тончайшим вкусом.

Мармелад из актинидии

Для приготовления мармелада сахара требуется вдвое меньше, чем для варенья - на 2 килограмма плодов актинидии расходуют 1 килограмм сахара.

Перебранные и промытые плоды поместить в посуду, добавить стакан воды и варить. Образовавшуюся кашу протереть через сито, чтобы избавиться от кожицы и семян ягод (а их в актинидии много - до 90 штук в одном плоде), засыпать сахаром и снова варить, постоянно помешивая, до полного сгущения.

Мармелад разливается в банки еще горячим и хранится в холодном и сухом месте.

Желе из актинидии

Ягоды созревшей актинидии вымыть и протереть деревянной ложкой, переложить в посуду, предназначенную для варки, влить стакан воды и варить на слабом огне, пока не появится сок, затем пропустить через редкое сито и процедить. Отмерить поровну сахар и сок. Сок варится 5 минут с момента закипания, а сахар согреть в горячей духовке и положить в кипящий сок. Проварить все вместе еще минуты три и попробовать на готовность: каплю желе опустить в воду и если она не расплывается - желе готово. Готовое желе выложить в подготовленные банки, и если появится пенка, легко ее снять. Когда банки остынут, их накрывают пергаментной бумагой или целлофаном и завязывают.

Джем из актинидии

Взять 5 кг ягод актинидии, 1 кг сахара и 3 лимона.

Ягоды промыть и сложить в кастрюлю, варить на медленном огне. Как только появится жидкость, немедленно добавить сахар и лимоны, которые разрезать на четвертушки, а затем разделить на дольки. Теперь усилить огонь. Всплывающие на поверхность семена тщательно выбирать, одновременно помешивая, чтобы ягоды не подгорели.

Готовность джема определяется так: если провести ложкой по дну таза и образовавшаяся бороздка заплывает медленно, значит джем готов. Его немедленно снять с огня, чтобы он не сгустился до состояния мармелада.

Готовый джем разложить в банки и оставить их открытыми на два дня, чтобы он полностью остыл и выпарился. Затем закрыть банки пергаментной бумагой и убрать в холодное место.

Актинидия сушеная

Ягоды, предназначенные для сушки, тщательно перебрать и удалить поврежденные и попорченные. Затем окунуть в раствор соды (на 1 литр воды - 20 г пищевой соды), вынуть, дать обсохнуть, разложить на доски и сушить на воздухе в тени.

Сушеная актинидия используется для приготовления компотов, киселей, как отличная начинка для пирогов и других домашних мучных изделий.

Ликер из актинидии

Из ягод актинидии можно приготовить очень ароматный, вкусный и целебный напиток. В домашних условиях его готовят так: чистые спелые ягоды, непременно свежие, насыпать до половины бутылки. Остальную половину заполнить водкой или спиртом.

Бутылку выставить на солнце на 30-40 дней, время от времени взбалтывая. Когда настойка будет готова, ее процедить. Отдельно сварить густой сироп и, когда он остынет, смешать с настойкой, снова процедить и разлить в маленькие бутылки, не доливая их на два пальца. Хранить в лежачем положении.

Ах, эта Шах-Туга!

Выпускной бал у старшеклассников. Кружатся, кружатся в чуть грустном вальсе вчерашние школьники в новеньких костюмах и вчерашние школьницы в легкокрылых шелковых платьях. И никто из них, даже подумав, не догадается, что лишь на одно такое девичье платье пошло (вообразить только!) около четырех миллионов метров шелковой нити, которую сработали две тысячи шелковичных гусениц!

Натурального шелка нет без шелковичных гусениц, а шелковичных гусениц без тутового дерева, потому что единственным кормом, "молоком матери" для них являются листья туты (отсюда и произошло другое название этого необыкновенного дерева - шелковица).

Шелк ведет свою историю из глубокой древности. Китайская легенда рассказывает: императрица Си Лунг-чи случайно увидела гусеницу, прявшую нить. Си Лунг-чи взяла этот кокон, размотала его и соткала первую в мире шелковую ткань.

Было это или не было, но, по свидетельству великого китайского философа Конфуция, шелководство китайцы знали за три тысячи лет до нашей эры.

В далеком прошлом шелк служил обменной валютой между государствами, фигурировал в качестве контрибуции, выкупа, военной добычи.

До изобретения бумаги в Китае на шелке писали книги. Из шелка шили знамена, одежды для священников и императоров, роскошные платья для женщин. Шелк был показателем общественного положения, подобно жемчугу и бриллиантам. Шелк ценился дороже золота.

Три с половиной тысячелетия Китай выгодно торговал с Западом шелками, сохраняя в глубокой тайне секрет их производства, наводя любопытных на ложный след (долгое время, например, в Греции и Риме считали, что шелк вырабатывают из пуха птиц, живущих на деревьях). Поклажа торговых караванов, направлявшихся из Китая в далекий путь на Запад, подвергалась строжайшему досмотру. И горе тому, кого уличали в попытке провезти хотя бы несколько крупиц шелковичной грены (яичек шелковичного червя) или семян тутового дерева, - его ждала немедленная смерть.

Но тайна шелка была так притягательна, сулила такие богатства, что смельчаков, рискующих жизнью, становилось все больше. Легенды рассказывают и о курьезных случаях.

Один купец, очень смелый и хитрый, сумел подкупить стражу и вывезти в складках чалмы немного грены и семян туты. Но как же он досадовал, когда, прибыв домой, увидел, что из яичек шелкопряда давно вылупились гусеницы и погибли в пути из-за отсутствия корма. Китайская стража оказалась хитрее купца, подсунув ему уже созревшую грону. А семена шелковицы он высеял в почву, и они дали хорошие всходы. Так была все-таки распечатана первая половина тайны шелководства.

Лишь в шестом веке нашей эры византийским монахам-миссионерам после долгого, полного опасностей путешествия удалось привезти в Константинополь живую грону и впервые выкормить шелковичных червей. Однако промышленное производство шелка в Европе появилось намного позже, уже в тринадцатом веке.

Прошли тысячелетия, а шелк и поныне остается непревзойденным. В натуральном шелке красота, благородство и изящность сочетаются с колоссальной прочностью, не уступающей стали! Несмотря на громадные успехи химии, современная наука пока еще не предложила синтетического материала, способного по совокупности хозяйственно-ценных признаков конкурировать с шелком - прочным, эластичным, устойчивым к высоким температурам, долговечным материалом.

Натуральный шелк незаменим в электротехнике, радиофототехнике, кинематографии, в медицине, авиации. Да что там, даже мешки для особо ценных продуктов (например, кофе) шьют только из натурального шелка - синтетика заметно снижает качество продуктов. О гигиенических свойствах одежды, о великолепии нарядов из этого волокна - и говорить нечего!

Удивительные, уникальные дары природы - шелк и шелковица.

У шелковицы много и других имен: тут, шелкун, тута, шах-тута. На Дону ее чаще называют тютина или тютинь. Она возделывается в садах, выращивается в лесополосах, парках и колхозных насаждениях как корм для тутового шелкопряда. Часто дичает и распространяется самосевом. Непритязательное к почвам и условиям климата, это растение живет 200-300, а то и все 500 лет. В книге В. И. Турманиной (1987 г.) приведен даже факт произрастания в Средней Азии плодоносящего тысячелетнего дерева шелковицы.

Плоды у нее - мелкие костянки, сливающиеся в красные, белые или черные соплодия, похожие на малину или ежевику. На Дону распространены два вида - шелковица белая и шелковица черная. Последняя встречается чаще. Она цветет и распускает листья на две недели позже белой, но ягоды ее крупнее, сочнее и приятнее на вкус.

Шах-тута плодоносит ежегодно. Одно дерево может дать до 200 кг ягод, в которых содержится более 20 процентов сахаров (фруктозы, мальтозы и глюкозы), много яблочной и лимонной кислот, эфирное масло, пектины, фосфор, железо и другие вещества. Не удивительно, что плоды шелковицы искони считаются в народе целебными. Еще Авиценна - этот выдающийся таджикский философ, ученый, писатель XI века, в своем "Каноне врачебной науки" настоятельно рекомендовал употреблять ягоды туты в пищу, считая, что они способствуют долголетию и сохранению работоспособности, особенно людей в пожилом возрасте.

Современные жители Кавказа тоже считают, что шелковица продлевает жизнь человека, высоко ценят и берегут ее, называя деревом жизни и шах-туттой (т. е. царь-туттой, царь-ягодой). Общеизвестно, что в республиках Закавказья, где свежие плоды шелковицы и изготовленные из них продукты занимают почетное место в питании, люди мало болеют, а средняя продолжительность жизни местного населения чрезвычайно высока, подчас даже рекордна.

Целебные свойства шелковицы открыты не сегодня. Медицина Китая, Тибета, Индии, Вьетнама и других стран Востока еще задолго до нашей эры использовала ее как лекарственное средство. Исторические факты свидетельствуют: два с половиной тысячелетия назад это дерево выращивалось в специальном лекарственном саду вавилонского царя Мардукапаллиддина II!

А что сегодня?

Шах-тута по-прежнему остается мощным средством в арсенале фитотерапии, тем более, что неопровержимо доказано: лечебные препараты из нее абсолютно безвредны.

Ягоды рекомендуется принимать (просто есть сколько душе угодно!) прежде всего при гипертонии, заболеваниях сердца и желудка. Плоды шелковицы действуют противовоспалительно, обладают кровоочищающими и кроветворными свойствами, нормализуют нарушенный обмен веществ всего организма, их рекомендуется употреблять при ожирении и людям истощенным.

А вот факты, убеждающие в такой исцеляющей силе шелковицы. Их можно было бы привести очень много.

... Однажды из далекого села Назран, что в Чечено-Ингушетии, - рассказывала на своих страницах газета "Сельская жизнь", - пришло необычное письмо от С. М. Гагиева. Он писал о тутовых ягодах, о том, что именно им он обязан своим исцелением. После Великой Отечественной войны он вернулся домой с тяжелыми ранениями, контуженный, с почти полной атрофией зрительного нерва. Врачам трудно было даже подступиться к его многострадальному организму. Случайно узнав о полезных свойствах туты, больной стал усиленно питаться ее ягодами. Летом ел их свежими, в остальное время года пил заготовленный шелковичный сахарный сироп. И свершилось чудо: человек поправился, организм окреп.

Вслед за этим письмом пришло другое, из Запорожья от Л. И. Фроловой. Шелковица помогла ей при другом заболевании - сахарном диабете.

На Украине официально испытан метод лечения ягодами шелковицы. Больным с клапанным поражением сердца, а также страдающим миокардиодистрофией давали в течение месяца 4-5 раз в день по 200-350 г зрелых ягод. В результате боли в сердце уменьшились, его

тоны улучшились, восстановилась трудоспособность.

Не менее ценны и для питания, и для лечения молодые листья шах-туты. На острове Ява их даже причисляют к овощам и особенно рекомендуют кормящим матерям.

В листьях обнаружены почти все известные витамины, многочисленные органические кислоты, каучук, эфирные масла, стерины и многое другое.

Настой из листьев народная фитотерапия успешно применяет как общеукрепляющее и сахароснижающее средство, использует при авитаминозах и других заболеваниях.

Целительные свойства шелковицы бесспорны. Бесспорны и пищевые достоинства. Почему же мы так пренебрежительно относимся к ней? В пору плодоношения в листве чудо-дерева копошатся только дети да воробьи. Большинство плодов осыпается на землю и погибает. И это в то время, когда ягоды туты невозможно купить даже на рынках областного центра!

На Дону выращены многогектарные рощи тутовника в Матвеево-Курганском, Куйбышевском, Неклиновском, Азовском, Егорлыкском и других районах, но предназначены они исключительно для шелкопряда. Колхозные шелководы заняты заготовкой коконов, которая к тому же всемерно поощряется. Только за последнее время закупочные цены на коконы повысились втрое. А ягоды? Они никому не нужны...

Но ведь неразумно, не по-хозяйски собирать только листья и забывать о плодах, которые растут рядом.

Шелковица созревает в начале лета, когда наши консервные заводы по существу ничем не загружены. Лет десять назад в стране об этом заговорили. Грузинским сельскохозяйственным институтом была разработана технология переработки ягод шелковицы консервными предприятиями страны в сок, джем, патоку и повидло. Больше того, были выпущены опытные партии новой продукции, ее дегустировали специалисты и одобрили. Грузинский опыт описал и горячо поддержал всесоюзный журнал "Консервная и овощесушильная промышленность", но... к сожалению, на этом все и кончилось. Сейчас шелковицей никто всерьез не занимается. И это при известных трудностях с продовольствием и медикаментами в стране, при острой нехватке инсулина для диабетиков!

Недавно мир облетело сенсационное сообщение из Японии, от публикации которого не удержался и журнал "Знание - сила". Крошечная информация под интригующим заголовком "Будем ли мы питаться шелком?". Воспроизводим ее с небольшими сокращениями:

"Профессор Кийсси Хирабаяси из Токийского университета считает, что в близком будущем шелк может стать вкусной и очень полезной частью нашего меню. К этому неожиданному выводу он пришел после серии экспериментов с шелковыми волокнами... По мнению ученого, это сырье очень богато белками. Если волокна растворить, а затем смешать с фруктовыми соками и превратить в желе, добавив органические кислоты, получится сладость, удовлетворяющая самому изысканному вкусу..."

Обидно: "там"- ищут, а мы - теряем. Даже то, что у нас уже есть, есть в избытке...

Шелковица так же, как клубника и черешня, как говорят, открывает сезон, и это обстоятельство увеличивает ее ценность. У нас есть прекрасные сорта шелковицы, например, армянский анкориз (бедана), сочная и сладкая ягода трех сантиметров длиной и толщиной до полутора сантиметров, не имеющая семян! Такие же крупные ягоды дает сорт хар-гута, а варенье и сок из нее считаются самыми высококачественными. Почему же мы не спешим вырастить их у себя во дворе, на даче, в колхозном саду, просто где-то на пустыре, ведь растение это совершенно не требует никаких особых условий и ухода, а выращенное из семени, уже на четвертый год дает те самые чудо-ягоды, которые не только исцеляют, но и необычайно вкусны? Или будем готовить деликатесы из шелка?

Что можно приготовить из шелковицы

Хлебцы из шелковицы

После приготовления сока или сиропа из ягод шелковицы обычно остаются нежные выжимки. Их смешивают с пшеничной мукой и выпекают в духовке небольшие хлебцы. В свежем виде они очень вкусны, а подсыхая превращаются в пряники, которые долго хранятся без всякой порчи.

Варенье из черной шелковицы (армянская кухня)

Шелковицу перебрать, удалить плодоножки, после чего положить ягоды на блюдо, засыпать сахаром (половина нормы) и поставить на 5-6 часов в прохладное место. Образовавшийся сок влить в посуду, добавить оставшийся сахар, сварить сироп и охладить его.

В готовый сироп всыпать шелковицу, таз осторожно встряхнуть, чтобы ягоды погрузились в сироп, поставить на огонь и варить до готовности. В конце варки снять с варенья пену.

Расход продуктов: черная шелковица-1 кг., сахар - 1,5 кг.

Вареники из шелковицы

Шелковицу промыть, перебрать, удалить плодоножки, пересыпать сахаром и поставить на 20-30 минут в холодное место, потом отбросить на сито или дуршлаг, отцедить сок и сделать вареники.

К готовым вареникам подать отцеженный сок шелковицы.

Расход продуктов: пшеничная мука - 3 стакана, воды-3/4 стакана, яйца-1 штука, ягода шелковицы- 4 стакана, сахар-1/2 стакана.

Мармелад из шелковицы (болгарская кухня)

Промытую и очищенную от плодоножек шелковицу протереть через густое сито, в котором должны остаться только семена. В полученные пюре и сок всыпать сахарный песок, варить на сильном огне до готовности, постоянно помешивая. Когда мармелад загустеет, его выкладывают в стеклянные банки, накрывают пергаментной бумагой и завязывают.

Расход продуктов: ягоды шелковицы-1 кг, сахар-0,5 кг.

Компот из шелковицы

Свежие, только сорванные с дерева ягоды перебрать, удалить плодоножки, сложить в дуршлаг и опустить в таз или большую кастрюлю с холодной водой, чтобы не повредить их. Затем шелковицу залить подготовленным холодным сахарным сиропом, поставить на огонь и варить при температуре 80 градусов 20 минут. Готовый компот разлить в подготовленные банки, не доливая до верха 2-3 сантиметра.

Расход продуктов: шелковица-1 кг, сахар- 1 кг.

Блины с шелковицей

Желтки растереть с сахаром, смешать с молоком, добавить муку, соль, хорошо размешать и добавить оставшееся молоко. Белки взбить в пену, ввести в тесто, размешать и выпекать блины. Для этого положить на сковороду кусочек масла и понемногу наливать тесто. Тесту дать слегка окрепнуть на слабом огне, насыпать ровным слоем перебранную шелковицу, смешанную перед тем с сахаром, и сверху на ягоды снова полить тесто.

Когда блин хорошо зарумянится с одной стороны, его перевернуть, снова положить на сковороду масло и поджарить с другой стороны.

Готовые блины посыпать сахаром и подать горячими.

Расход продуктов: мука - 3 столовые ложки, яйца-4 штуки, сахар-3 столовые ложки, молоко- 1,5 стакана, сливочное масло-1 столовая ложка, шелковица-3 стакана.

Пастила из шелковицы

Подготовить пюре из ягод шелковицы так, как это указано в рецепте для мармелада, выложить в таз, поставить на огонь и варить до тех пор, пока при размешивании не начнет показываться дно таза. Затем раскладывают пастилу толстым слоем на смоченном водой чистом стекле, чтобы она несколько дней подсыхала. Готовую пастилу разрезать на квадратные кусочки, обсыпать сахарной пудрой или мукой из плодов лоха (дикий маслины) и сложить в стеклянные банки.

Шелковичка

Ягоды шелковицы (белой или черной) перебрать, промыть, удалить плодоножки, залить водой и варить до полного разваривания. Затем шелковицу протереть вместе с отваром через сито, всыпать в нее слегка подсушенную муку, смешанную с сахаром, смесь хорошо проварить и заправить сметаной.

Подают шелковичку горячей.

Расход продуктов: ягода шелковицы-500 г, сахар-1/2 стакана, сметана-1/2 стакана, мука пшеничная-1/2 стакана, вода-7 стаканов.

Дарящая бодрость

Трудно найти среди наших растений другое такое, казалось бы, никудашнее и ничемное растение.

Расселяется оно там, где другие даже не могут расти: в пустынных и полупустынных районах юго-востока - на выжженных солнцем пустырях, а то и прямо на голых: песках, мертвых глинистых или солончаковых массивах. И внешний вид у него такой, что, как однажды сказала о нем доктор ботанических наук из Туркмении Анна Ашировна Аширова, "даже на фоне невзрачной пустынной растительности кажется уродец".

В самом деле: рост этого растения редко превышает полметра, голые ветви покрыты мощными колючками, простые кожистые листья сидят редко, да и те ко времени плодоношения опадают.

Заросли этой колючки скот обходит стороной, а человек топором и лопатой стремится избавиться от нее, едва" она попытается проникнуть в посевы. И только верблюды почитают за лакомство этот многолетний полукустарничек. Потому ботаники и дали ему официальное имя - верблюжья колючка.

Есть у этого растения и другие имена: яндак, джантак, верблюжье сено. На Дону же ее называют просто верблюдкой, хотя, справедливости ради надо заметить, что настоящая верблюдка - это совсем другое растение семейства маревых, у которого листья линейные, а цветки невзрачные и мелкие. У верблюжьей же колючки листья овальные, а цветки покрупнее и красные, и относится она к семейству бобовых.

В пору цветения - что бывает осенью, когда другие-травы успевают уже открасоваться и меркнуть,- в эту пору она самый желанный медонос. С зари и до зари жужжат над ней крылатые труженицы. Специалисты подсчитали, что средняя пчелиная семья собирает за осенний день 5-6 кг ароматного и приятного на вкус меда.

Но мало кто знает, как трудно существовать на земле этому уродцу растительного мира. Чтобы обеспечить себя влагой, верблюжьей колючке приходится опускать свой корень подчас на двадцатиметровую глубину! Смотришь на жалкий кустик и с трудом представляешь себе, что это растение под землей в десятки раз больше, чем на поверхности. Впрочем, такова особенность всех ксерофитов - тех растений, которые, как говорят ботаники, приспособились к почвенной и атмосферной сухости.

Нестерпимую жару в условиях нашего юга трудно переносит и человек. Температура под сорок градусов, а подчас и выше - а что поделаешь? У тружеников земли - цех под открытым небом круглый год и, как говорят на Дону, солнце шапкой не закроешь.

Не легче и тем, кто стоит у плавильных и нагревательных печей - сталеварам, горновым, прокатчикам, термистам. Как подсчитано учеными, все они теряют за смену пять-шесть литров влаги. А ведь это не просто обезвоживание организма, которое уже само по себе трудно переносится человеком. Но вместе с потом из организма уходят водорастворимые витамины, органические соли, микроэлементы.

Чем восполнить утраты, как поддержать силы?

Квас и фруктовые напитки в поле, газированная вода с солью в горячих цехах заводов только частично решают проблему.

И все же давно известно, каким успехом с незапамятных времен пользуется в Средней Азии и Азербайджане, в этих самых жарких зонах нашей страны, напиток из цветков и побегов верблюжьей колючки - так называемый "яндачный чай", потому что только он легко и надежно утоляет жажду человека и резко снижает выделение пота.

Много лет назад первой обратила внимание на то, что дехкане в сильную жару широко пользуются яндачным чаем как лечебным напитком, доктор ботанических наук А. А. Аширова. Ученые института физиологии и экспериментальной патологии аридной (пустынной) зоны Академии наук Туркменской ССР провели многочисленные лабораторные исследования и установили, что верблюжья колючка вовсе не золушка среди растений, а прекрасная принцесса!

Судите сами: яндачный чай содержит не только калий и кальций, но и многочисленные микроэлементы и витамины, то есть возвращает организму то, что он как раз и теряет при перегреве!

Напиток оказался поистине тонизирующим. Он быстро снимает усталость, возвращает человеку бодрость и высокую трудоспособность, а это, согласитесь, многого стоит!

Наибольшее количество полезных веществ верблюжья колючка содержит в период своего цветения: до 0,17 процента алкалоидов, витамины группы В, аскорбиновую кислоту, каротин, витамин К, эфирное масло, сахаристое вещество, органические кислоты, дубильные вещества и многое другое. И почти все они сохраняются в чае, теперь уже официально рекомендованном к широкому потреблению как тонизирующий напиток.

А приготовить его может каждый желающий.

Колючку заготавливают, когда она цветет. Цветки вместе с побегами измельчают и сушат на воздухе в тени. Приготовленную таким образом траву можно использовать в любое время года, заварив, как заваривают обычный чай.

К сказанному надо добавить, что верблюжья колючка не только дарит бодрость и снижает влаготери человеческого организма. Чай из нее весьма эффективен также при колитах, гастритах и язве желудка, а также других распространенных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

К сожалению, это ценнейшее и такое доступное природное богатство пока еще не известно нашим металлургам, химикам, шахтерам, труженикам полей, всем, кто в нем так нуждается.

В нашем регионе, кроме верблюжьей колючки обыкновенной, произрастает и другой ее вид - верблюжья колючка персидская, которая выделяет сахаристую жидкость, затвердевающую на воздухе в виде отдельных мелких зерен. Эти зерна под названием "персидская манна" употребляются в пищу как весьма приятная сладость, питательный диетический продукт.

Кандидат на наши грядки

Их у нас три брата, три богатыря: лопух большой, лопух малый и лопух паутинистый. Малый - действительно мал, раза в три-четыре ниже своих братьев, но силой и мощью бог его тоже не обидел. И может он все, что могут другие. И растут чудо-богатыри в одних и тех же местах, как братья, поэтому будем их называть одним общим именем - лопух.

Из-за того, что это растение не брезгает ни свалками, ни мусорниками, ни канавами и рвами, его официально называют растением рудеральным, то есть "обитающим как правило у заборов, на свалках мусора".

Зря, конечно. Мы относим лопух к бросовым и никчемным растениям только по своему равнодушию и бесхозяйственности. Лопух давно уже возделывается наравне с картофелем, капустой и другими овощами во Франции, США, Бельгии, Китае. А в Японии гобо или дово, как его там называют, превратили прямо-таки в культ. Как известно, на крошечных островах этого государства самое дорогое - земля. Но трудолюбивые и мудрые японцы и ее не жалеют для плантаций под лопухи и выращивают нашего бросового дикаря даже самым трудоемким способом - рассадой. Используют его сладкие и огромные, как свекла, корни для приготовления многочисленных вкусных и питательных блюд, незаменимых прежде всего при сахарном диабете, потому что корни эти почти наполовину состоят из целебного полисахарида инулина.

Сегодня лопух культивируют и на Яве, где он идет в пищу под именем японской скорцонеры.

Лопух - могучее растение, эдакий зеленый увальень, медведь. Так его, между прочим, и называли ботаники еще в античные времена - арктос, что по-гречески означает "медведь".

Трудно пройти мимо этого растения, чтобы не обратить на него внимания. Если не затронете его вы, то оно вас обязательно затронет. Непременно оставит на одежде "зеленую метку", свою "визитную карточку" - корзинку семян с цепкими крючками. Корзинкой, как и у подсолнуха, называют ботаники соцветие лопуха, потому что эти растения - близкие родственники, дети одной большой семьи сложноцветных.

Говорят, из-за своего озорного характера - цепляться к каждому прохожему - лопух и во Францию попал. Вместе с бежавшей из России разбитой наполеоновской армией, за солдатами которой он увязался. С тех давних пор наш здоровяк благоденствует не только на берегах Москвы-реки, но и на берегах Сены.

А благоденствует он, между прочим, на любой почве. И ни трескучие морозы, ни засуха, ни зной ему нипочем.

Живет лопух, правда, недолго, всего два года, но живет жадно, бурно, стремительно. В первый год у него появляется над землей только довольно скромная розетка листьев. В это время он "строит фундамент" - всю свою богатырскую мощь

вкладывает в корень, который уже к осени достигает размеров крупной моркови и наливается такой яростной силой, которая позволяет ему по второй весне

выгнать двухметровый ветвистый стебель, обильно оснащенный огромными, как слоновьи уши, серо-зелеными листьями и малиновыми огоньками соцветий.

Пчелы дружно летят на эти малиновые огоньки, потому что в них припасены щедрые запасы меда. А мед лопуха по вкусу и целебности не уступает даже липовому. Правда, он не вышел цветом - темноват да и несколько тягуч, но стойкий приятный аромат и тонкий вкус его искупают эти недостатки.

Много угодий в лопухе.

Прежде всего, он весьма целебен. В народной фитотерапии его используют как средство, стимулирующее обмен веществ, применяют при камнях в почках и мочевом пузыре, гастрите, язве желудка, подагре, ревматизме - физиологическое воздействие лопуха на организм разнообразно.

Кроме всего прочего, он обладает антибактерицидным действием и содержит очень много биологически активных веществ. В корнях лопуха до 45 процентов инсулина, витамины, много углеводов и белков, минеральных солей, органических кислот, есть даже алкалоид, оказывающий противоопухолевое действие. Листья богаты витамином С (до 350 мг%), они содержат каротин, эфирное масло, дубильные вещества - словом, все, что необходимо нашему организму.

В пищу используются все три его вида. Из молодых листьев ранней весной (что особенно ценно!) готовят разнообразные салаты, супы и зеленые щи. В салаты и винегреты пригодны также отваренные корни и черешки листьев, а для первых блюд - семена и мясистые сочные одно- и двухдневные ростки, молодые побеги.

Но особенно популярны в питании корни лопуха. Их употребляют в печеном и обжаренном виде; вареные и маринованные в Китае и Японии считаются деликатесом.

По вкусу корни лопуха напоминают картофель и могут заменять его в супах и борщах, их охотно едят сырыми - они сочны, сладковаты и весьма приятны на вкус. Из высушенных и размолотых корней получают муку, из которой пекут вкусные лепешки, жарят котлеты. Если корни измельчить, высушить и поджарить, то получится хороший заменитель кофе, а если добавить щавель или уксус, то можно сварить вкусное повидло и подавать его к чаю.

Наш старый добрый знакомый лопух - вкусный, полезный, целебный, быстро растущий, не требующий особых условий и особого ухода - разве он не кандидат на наши грядки и плантации?

Что можно приготовить из лопуха

Суп из листьев лопуха диетический

Молодые листья лопуха вымыть, мелко нашинковать, ошпарить кипятком, дать стечь и поставить варить в горячей воде. Затем прибавить перебранный и промытый рис. Посолить по вкусу. Готовый суп заправить в тарелке взбитым со сметаной яичным желтком.

Расход продуктов: листья лопуха-500 г, рис- 1/2 стакана, яйца-1 желток, вода-3 л.

Суп-пюре из листьев лопуха

Отобрать молодые листья, тщательно промыть и поставить варить в кипящей воде. Отдельно слегка поджарить, не дав подрумяниться, столовую ложку муки со сливочным маслом или топленым салом и развести отваром лопуха. Влить эту заправку в лопух, протереть все вместе через сито, посолить по вкусу и дать еще покипеть. Готовый суп заправить в тарелке взбитым со сметаной желтком.

Расход продуктов: листья лопуха-500 г, сливочное масло или топленое сало - 1 столовая ложка, мука-1 столовая ложка, сметана-2 столовые ложки, желток-1 шт., вода-3 л, соль по вкусу.

Салат из листьев лопуха

Молодые листья лопуха промыть в нескольких водах, ошпарить соленым кипятком, отцедить и нарезать не очень мелко. Положить в салатник и залить соусом из растительного масла, уксуса, соли и перца. Обложить ломтиками крутого яйца.

Расход продуктов: листья лопуха-500 г, яйца- 1 шт., растительное масло-2 столовые ложки, уксус- 1 столовая ложка, соль и молотый перец по вкусу.

Корни лопуха маринованные

Молодые вымытые и очищенные корни лопуха опустить на 2-8 минут в кипящую воду (в зависимости от размера корней лопуха), затем охладить, нарезать столбиками, кубиками, звездочками, уложить в тару и залить маринадом.

На 1 литр маринадной заливки взять 0,5 л 6-процентного уксуса, 0,4 л воды, 50 г сахара, 40 г соли, 0,4 г гвоздики, 0,5 г корицы, 0,3 г душистого перца, 0,5 г лаврового листа. На 120 г продукта, подлежащего маринованию, берут не менее 100 г маринадной заливки, которая готовится так.

В подготовленную посуду кладут сахар, соль, добавляют по норме воду и кипятят 10-15 минут. В конце кипячения кладут пряности и уксус, снова нагревают в течение 15-20 минут при температуре 90-95 градусов (при бурном кипячении уксусная кислота и ароматические вещества пряностей улетучиваются). На второй день заливку вместе с пряностями снова нагревают до температуры не выше 95 градусов и после охлаждения процеживают.

Рагу из корней лопуха

Очищенные и нарезанные ломтиками корни молодого лопуха залить холодной водой и варить 10 минут с момента закипания. Выложить на сито, дать стечь воде, затем уложить в неглубокую кастрюлю вместе с очень тонко нарезанным кольцами луком, маслом, солью и чайной ложкой сахара.

Поставить кастрюлю на плиту, держать ее полчаса на малом огне, время от времени размешивая ложкой, чтобы лук и лопух не пригорели. Всыпать муку, добавить мясной бульон или воду и варить еще 20 минут.

Перед подачей на стол взять из кастрюли немного соуса, смешать его со взбитым желтком и полить этой смесью лопух. Подавать к столу очень горячим с гренками.

Бабка из корней лопуха

Вымытый и очищенный лопух натереть на терке, слегка обжарить на масле вместе с сухарями, добавить сметану, растертые с сахаром желтки, 3/4 необходимого по норме масла, муку, соль и все вместе смешать. Приготовленную массу смешать со взбитыми белками, положить в сотейник или кастрюлю, смазать маслом и поставить в духовку на 1 час запекаться.

Готовую бабку нарезать порционными кусками и при подаче на стол полить молочным соусом.

Расход продуктов: на 1 кг корней лопуха - 3 яйца, 1 стакан пшеничных сухарей, 2 столовые ложки пшеничной муки, 1/2 стакана свежей сметаны, 3 столовых ложки сливочного масла, 1 столовую ложку сахара, 1 чайную ложку соли.

Повидло из лопуха без сахара

Корни лопуха первого года роста тщательно вымыть, очистить от верхней кожицы, измельчить и пропустить через мясорубку. Полученный фарш залить кипящим кислым молоком и варить не менее двух часов.

Вместо кислого молока можно использовать уксус, щавель, незрелую алычу - любой кислый продукт, не добавляя сахар: инулин, содержащийся в лопухе, в процессе варения переходит в сахар-фруктозу.

Такое повидло имеет приятный кисло-сладкий вкус и может быть использовано как начинка для пирогов, а также для бутербродов, киселя и других блюд.

Расход продуктов: корни лопуха - 500 г, кислое молоко - 500 г.

Заменитель кофе из корней лопуха

Вымытые и очищенные корни молодого лопуха мелко нарезать, поджарить в духовке до темно-коричневого цвета и измельчить в ступе или кофемолке.

Использовать как добавку к натуральному кофе вместо цикория или как самостоятельный кофейный напиток. Заваривать как обычный кофе- 1-2 чайные ложки на стакан кипятка.

Блокадный деликатес

Этот потрясающе простой рецепт взят нами из уникальной книги, изданной в блокадном Ленинграде в 1942 году для немногих, еще оставшихся в живых. В рецепте не случайно опущено непереносимое условие - корень предварительно вымыть. Воды не хватало даже для питья. Не указана и заправка - ее просто не было.

Наверняка, сегодня этот рецепт вами не будет использован в его первоначальном виде, но пусть он лишней раз напомнит нам всем о тех верных зеленых друзьях, которые помогли народу в смертельных условиях выстоять и выжить.

Вот этот рецепт:

"Корни лопуха отварить, нарезать небольшими кусочками. Подавать заправленными каким-либо соусом".

Мечта диабетиков

Это растение когда-то было введено в культуру, но за много лет его возделывания в нашей стране оно стало по существу дикарем. Мы высаживаем топинамбур или, как чаще его называют в быту - земляную грушу, на своем подворье или даче, а дальше не знаем, что с ним делать. Предоставленное самому себе растение разрастается, затемняет и заглушает другие культуры, и тогда мы начинаем с ним бороться; выкапываем высокие, как у подсолнечника, стебли вместе с клубнями и выбрасываем вон...

А зачем?

Ведь эти клубни не только съедобны, они вкусны, питательны, полезны и могли бы весьма разнообразить наш стол. Особенно ранней весной, когда мы так остро ощущаем нехватку витаминной пищи.

Земляную грушу не надо, как картофель, убирать на зиму и думать о том, где и как ее хранить. Клубни топинамбура, оставленные в земле, не вымерзают, их можно выкапывать по потребности круглый год: чуть оттаяла почва - и на нашем столе уже свежие, хрустящие, как капустные кочерыжки, плоды. Хочешь, ешь сырыми, хочешь - туши, жарь, парь, отваривай в воде или молоке, суши, заквашивай, делай салат или повидло - из топинамбура можно все сделать!

Тем же, кто страдает сахарным диабетом, лучшей пищи и не придумать, потому что в топинамбуре инулина - как ни в каком другом продукте - до 22 процентов! А состоит он в основном из фруктозы, той самой, которая хорошо усваивается организмом и не вызывает повышения сахара в крови.

Да и для ослабленных больных и выздоравливающих после длительной изнурительной болезни земляная груша - пища весьма желательная. Тем более, что в ней много белка и легкорастворимых углеводов, есть витамины, органические кислоты и много чего другого питательного и полезного.

Романтическое имя этого растения - "топинамбур" сохранило в себе название племени индейцев Чили - топинамбо. Индейцы возделывали земляную грушу задолго до тех трагических лет, когда в Америку хлынули вооруженные полчища конкистадоров.

В XVII веке с топинамбуром познакомилась и Европа, а через два столетия первые клубни земляной груши появились и в России. Одни проникли через Румынию и получили название волошской репы (к слову, на Дону и поныне в некоторых местах топинамбур именуют репой, правда, уже без определения "волошская"); другие попали к нам через Китай, и это событие сохранилось в языке казахов, назвавших земляную грушу "кита картошкасы"- китайская картошка; третьи еще в XVII веке были завезены в Прибалтику из Германии.

Но, к сожалению, топинамбур так и не получил признания. Правда, в двадцатые годы нынешнего столетия проявился яркий всплеск внимания к топинамбурю. Ученые страны нашли в нем высокие пищевые и кормовые достоинства и стали широко пропагандировать и распространять земляную грушу как новую и перспективную культуру. Но уже в тридцатые годы внимание к топинамбурю неожиданно угасло, посевы его в стране, достигнув к тому времени 50 тысяч гектаров, так и не поднялись выше вплоть до сегодняшнего дня.

А между тем достоинств у топинамбура не перечечь. Прежде всего,- он хорошее пищевое растение, способное подстраховать, а при необходимости и заменить картофель в масштабах страны; топинамбур неприхотлив к почвам, нетребователен к влаге и свету, почти не подвержен заболеваниям, не боится никаких вредителей, на одном месте может расти до 40 лет, по сути, без всякого ухода; высокий и устойчивый урожай дают и "вершки" и "корешки" растения, что позволяет получать с одного гектара одновременно до 50 тонн клубней и вдвое больше зеленой массы на силос.

Научное название топинамбура - гелиантус туберозус, т. е. "подсолнечник клубненосный". И в самом деле, растение это очень напоминает масличный подсолнечник: такой же высокий прямой стебель, такие же, только более мелкие листья, цветки и цветочная корзинка. Вот только на концах подземных побегов - так называемых "столонов"- образуются клубни.

Они весьма разнообразны по форме, размерам и цвету, но все одинаково вкусны и полезны.

Цветет груша поздно, и в наших условиях не всегда дает семена. Но она хорошо размножается клубнями, даже самыми крошечными, порезанными на части - лишь бы был хоть один глазок. Сажают весной или осенью в бороздку на глубину 5-12 см и на расстоянии полуметра друг от друга. Если не найдете посадочный материал на рынке, воспользуйтесь адресами, которые приводятся ниже, и выпишите клубни по почте наложенным платежом: Индекс 352772, Краснодарский край, п/о Шунтук, Майкопская опытная станция ВИР. Или: индекс 350405, г. Краснодар, ул. Новороссийская, 164, магазин "Семена - почтой".

Что можно приготовить из топинамбура

Топинамбур отварной

Очищенный топинамбур залить подсоленной горячей водой, добавить уксус (10-20 г на 1 л воды), чтобы сохранился белый цвет груши, и варить до готовности.

Перед подачей топинамбур вынуть из воды, полить маслом или сметаной.

Расход продуктов: топинамбур-150 г, масло сливочное-20 г, сметана-40 г.

Топинамбур в молоке

Очищенные клубни порезать на кусочки в форме кубиков, положить в кипящее молоко и варить при слабом кипении до готовности. Затем молоко слить в другую посуду, нагреть до кипения, положить в него небольшими кусочками сливочное масло, смешанное со спассированной пшеничной мукой, и, помешивая, проварить до загустения. Залить этим соусом топинамбур, аккуратно, чтобы не помять, перемешать.

Подать, посыпав мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки.

Расход продуктов: топинамбур-150 г, масло сливочное-10 г, мука пшеничная-5 г, зелень по вкусу.

Топинамбур с сухарным соусом

Очищенные клубни топинамбура нарезать кубиками 12-15 мм, сначала слегка обжарить с маслом, а затем тушить с мясным соком, пока они не станут мягкими. При подаче полить сухарным соусом.

Расход продуктов: клубни топинамбура-200 г, масло сливочное-20 г, мясной сок-100 г, сухарный соус-50 г.

Сухарный соус делается так: сливочное масло растопить, отделить от отстоя, процедить, добавить поджаренные молотые сухари, лимонную кислоту или сок лимона, размешать.

Топинамбур фри

Очистить клубни топинамбура, нарезать ломтиками толщиной примерно в 1 см, припустить с маслом и дать остыть. Перед подачей окунуть ломтики в тесто и жарить во фритюре до образования румяной корочки.

Подать с жареной 1-2 минуты во фритюре зеленью петрушки. Отдельно подать томатный соус.

Суфле из топинамбура

Очищенные и мелко нарезанные клубни топинамбура припустить с маслом и протереть горячими. Эту массу смешать с тертым сыром, добавить в нее взбитые сливки и взбитые белки. Все перемешать, выложить на подмазанную маслом и посыпанную мукой сковороду, посыпать сыром и запечь.

Подать блюдо на той же сковороде, на которой оно запекалось.

Расход продуктов: топинамбур-200 г, сыр- 30 г, сливки-30 г, яйца (белки)- 1 шт., масло сливочное-20 г.

Топинамбур, запеченный с яйцом

Топинамбур очистить, нарезать ломтиками и довести до готовности в посуде с маслом, не очень сильно поджаривая.

Перед подачей положить жареный топинамбур на противень, залить сырым яйцом, смешанным со сметаной и сыром, и запечь в духовом шкафу.

Расход продуктов: топинамбур-150 г, масло Сливочное или маргарин сливочный-10 г, яйца-1 шт, Сметана-50 г, сыр-10 г.

Икра из топинамбура

Клубни тушат в не слишком горячей духовке в течение 3-4 часов. После остывания их пропускают через мясорубку и полученную массу смешивают по вкусу с приправой из томатного пюре, предварительно поджаренного с небольшим количеством подсолнечного масла и лука. Затем массу снова 1-2 часа держат в духовке. Чтобы продлить срок использования икры, ее можно законсервировать.

Повидло из топинамбура

Крупные клубни тушат в духовке 7-8 часов, для чего их ставят туда 2-3 раза. Затем пропускают через мясорубку и смешивают с яблочным, грушевым или сливовым джемом без сахара и тушат в течение 3-4 часов.

Топинамбур жареный

Клубни обдать кипятком, чуть обсушить салфеткой, нарезать соломкой, посолить и жарить, как картофель, или в кипящем масле, как пончики.

Салат из топинамбура

Клубни очистить, как морковь, хорошо промыть, натереть на крупной терке, смешать с нарезанным крутым яйцом, зеленью укропа и петрушки, посолить по вкусу. При подаче на стол залить сметаной, майонезом или подсолнечным маслом.

Диетический кофе из топинамбура

Из топинамбура можно приготовить приятный на вкус диетический кофе. Для этого тонко измельченные клубни заливают на 2-3 минуты кипятком, затем воду сливают и топинамбур просушивают салфеткой, обжаривают на сковороде до густого румянца. Карамелизованную массу размалывают в кофемолке или толкут в ступке. Заваривают и пьют как обычный кофе.

Топинамбур сушеный

Очищенные и нарезанные тонкими ломтиками клубни высушить на солнце или в не слишком горячей духовке до полного высыхания. Добавлять в компоты по мере надобности.

Запеканка из топинамбура

Натертые клубни обжарить на сковороде с растительным маслом, добавить слегка взбитые яйца, сметану или молоко. Все хорошо перемешать, подсолить и поставить в духовку на 20-30 минут. Готовую запеканку посыпать зеленью укропа, петрушки, лука. Употреблять в горячем виде.

Расход продуктов: на 500 г топинамбура берут 2-3 яйца, 2-3 ложки сметаны или молока, соль, зелень по вкусу.

Топинамбур квашеный

Очищенные и нарезанные на тонкие кружочки клубни уложить в стеклянную банку или эмалированную кастрюлю, залить водой, немного подсолить. Через несколько дней они будут готовы к употреблению. Квашеный топинамбур добавляют в салаты или используют как гарнир к разным блюдам.

Диабетикам врачи советуют в лечебных целях употреблять топинамбур сырым, по 2-3 клубенька 3 раза в день за 10 минут до еды.

Травка-муравка

- Дениска, не топчи травку-муравку!
- Да-а, птичкам можно, а мне нельзя?
- Воробьишки завтракают, а не балуются.

Все, кто постарше Дениски, знают, чем сейчас завтракают воробьишки, - плодами спорыша, крохотными трехгранными орешками, похожими на посевную гречиху. Из-за этой схожести спорыш ботаники и называют птичьей гречихой, воробьиной травой. Как только не называют у нас эту траву: муражок, гусинка, топтун, колесница... В сказках величают травой-муравой за шелковистость его густых ковровых зарослей. А за выносливость и неистребимость практичные деревенские люди называют конотопом. Спорыш - трава ласковая, нежная, но в то же время необыкновенно жизнестойкая, даже копыта коня не могут затоптать ее.

Спорыш охотно клюют птицы, особенно гуси, поедает скот, нагуливая жир. В некоторых хозяйствах спорыш добавляют в рацион коров, а это увеличивает надои и улучшает вкусовые качества молока.

Растет эта трава повсюду: у дорог, во дворах, на сельских улицах и даже на городских - там, где есть хоть малость не забитой асфальтом почвы. Дай только подняться одному, первому росточку - и потянутся во все стороны кудрявые стебельки. А затоптут его, он смирененько прильнет к земле, затаится; но, почувствовав волю, опять распрямится, пораскинет пышные побеги, образуя густой ковер.

С ранней весны и до поздней осени радуется глаз чистотой своей зелени спорыш. Всякий, кто увидит это растение, сразу узнает его - так оно знакомо каждому.

Спорыш - сорняк, но сколько пользы приносит он и как пищевое растение, и как целебная трава. Это живой клад белка и Сахаров, микроэлементов и витаминов (витамина С, например, в нем в три раза больше, чем в лимоне!), дубильных веществ и биологически активных соединений.

Человек издавна заметил лечебные свойства этой травы. Еще в древние времена врачи Гиппократ, Гелен, Diosкорид назначали препараты из спорыша при заболеваниях дыхательных путей, при кровотечениях и расстройствах желудка. В китайской медицине это растение применяли как тонизирующее средство при нервном истощении, при слабости после болезни и других недугах.

И в наши дни препараты из высушенной травы спорыша пользуются успехом. Их назначают при камнях мочевого и желчного пузыря, как укрепляющее при легочных заболеваниях и истощении нервной системы, особенно в старческом возрасте, как противовоспалительное и кровоостанавливающее средство. Установлено, что спорыш снижает кровяное давление, увеличивает амплитуду дыхательных движений и вентиляционный объем легких.

Надо заметить, что при лечении травами успеха можно добиться только при условии длительного и систематического применения препаратов, не менее полутора-двух, а то и больше месяцев подряд.

Но прежде чем начать лечение в домашних условиях, необходимо посоветоваться с врачом, так как по незнанию всех свойств применяемых препаратов можно не помочь, а навредить своему здоровью.

Спорыш успешно используется и в питании. Блюда из него отличает одно удивительное свойство: они помогают организму максимально усваивать все питательные вещества, находящиеся в пище.

Молодая зелень спорыша нежна и питательна - не даром многие народы охотно используют ее в пищу. На Кавказе, например, она применяется как обычный овощ. Правда, трава спорыша на вкус сладковата, поэтому блюда из нее готовят с добавлением щавеля, крапивы и других острых на вкус растений.

Молодые листья травки-муравки варят, тушат, готовят из них супы, пюре, салаты, начинки для пирогов и пельменей, добавляя к пюре мелко нарезанный зеленый лук, круто сваренные яйца, перец, соль, растительное масло. Спорыш может подаваться к столу и просто как молодая зелень.

Мелко нарубленную молодую свежесорванную траву спорыша кладут при засолке различных овощей, особенно огурцов, зеленых помидоров, патиссонов.

Не топчите травку-муравку, лучше ешьте ее на здоровье!

Что можно приготовить из спорыша

Суп из спорыша с картофелем

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

Расход продуктов: зелень спорыша-100 г, картофель-100 г, морковь-30 г, лук репчатый-5 г, жир-5 г, бульон или вода - 350 г, специи и соль по вкусу.

Салат из спорыша

Зелень спорыша промыть, нашинковать, посолить и перемешать с измельченным сваренным вкрутую яйцом. Заправить сметаной и посыпать зеленью укропа.

Расход продуктов: молодые листья спорыша- 50 г, зеленый лук-50 г, яйца-1 штука, сметана-20 г, зелень укропа, соль по вкусу.

Икра из спорыша

Промыть зелень и морковь, измельчить и варить до полуготовности в небольшом количестве воды, пропустить через мясорубку, добавить поджаренный лук и тушить до полной готовности. Охладить и заправить растительным маслом, уксусом и горчицей.

Расход продуктов: трава спорыша - 100 г, морковь-10 г, зелень укропа-5 г, лук репчатый-10 г, уксус-15 г, растительное масло-5 г, горчица-1 г.

Пюре из спорыша и крапивы

Промытые листья спорыша и крапивы (равные количества) измельчить на мясорубке и посолить по вкусу. Использовать для заправки супов (по 2 столовые ложки на порцию), в качестве приправ ко вторым мясным и рыбным блюдам, а также при приготовлении салатов по 1-2 столовые ложки на порцию.

Пюре из спорыша и чеснока

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

Расход продуктов: зелень спорыша-200 г, чеснок-50 г, соль, перец и уксус по вкусу.

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

Пюре из спорыша - хорошая начинка для пирожков.

По дорогам Золотой Орды

По болотистым берегам тихих степных речек, в долинах Маныча и Нижнего Дона, на мелководьях пресных водоемов Азово-Егорлыкского региона среди густых зарослей рогоза, осоки, частухи и сусака заметно выделяется аир. Это крупный многолетник с мощным ползучим корневищем, красно-бурым снаружи и беловатым внутри, с сильным запахом, напоминающим аромат роз. Вкус обжигающий, при разжевывании горьковато-терпкий. Длинные - более метра - ярко-зеленые мечевидные листья сидят пучками на концах корневищ и тоже источают аромат. Красивое, роскошное растение!

А вот цветками природа его явно обделила. Правда, в пору цветения аир многообещающе выгоняет крупную трехгранную полую внутри стрелку, но на ней вместо, ожидаемого цветка появляется нелепый, торчащий вбок початок. Со временем на початке раскрываются многочисленные цветочки, которые ничего не добавляют к ярким краскам лета: мелкие, грязно-желтого цвета, они кажутся еще невзрачнее рядом с изящными розовыми зонтиками сусака и золотистыми головками ирисов-кочетков, с которыми аир часто путают из-за их внешнего сходства. Кое-где на Дону эти растения даже называют одинаково - сабельник, потому что их листья и впрямь напоминают казачьи клинки.

Каких только имен не дал народ аиру болотному: лепешник, ирный корень, пишалка, калмус, метлица, арник... Но чаще его называют татарским зельем, татарским сабельником. И не без основания.

Растение это родом из Индии и Китая, и до XIII века его не было в водоемах Руси. Как утверждает легенда, аир завезли к нам монголо-татарские орды. Твердо веря в свойства этого растения очищать дурную воду и делать ее пригодной для питья, разведчики орд Батгя и Чингисхана возили с собой в переметных сумках пучки корневищ аира, которые бросали там, где поили своих коней. Корневища легко приживались и быстро образовывали заросли. Эти заросли - живые следы завоевателей - и поныне четко очерчивают границы владычества татаро-монгольского царства от южных степей до Карпат и Прибалтики.

Европа познакомилась с аиром значительно позже и вначале как с дорогостоящей восточной сладостью, доставляемой из Турции в виде засахаренных кусочков корневищ. Самого же растения даже ботаники долго не видели. Лишь в 1574 году оно с большими трудностями было получено из Константинополя директором Венского ботанического сада Клаузиусом.

Таинственный новосел хорошо прижился. Клаузиус гордился им и терпеливо ждал, когда растение зацветет. Но каково же было огорчение ботаника, когда через три года вместо предполагаемых экзотических цветков новосел выгнал неказистый початок-соцветие! Наверно, поэтому разочарованные ученые мужи дали новому для них растению, которое еще не имело обязательного по систематике латинского названия, имя "акорус калямус" - некрасивая палка, безобразная трость.

Это имя сохранилось и поныне. Русское ботаническое название - "аир", как утверждают этимологи, заимствовано из турецкого "ажер". В турецкий же язык это слово много веков назад пришло из греческого.

Болотный аир - универсальное лекарственное растение и в народной медицине используется с древнейших времен.

Корневище содержит крахмал, ароматические смолы, горький гликозид акорин, аскорбиновую кислоту и другие вещества. Главная же ценность корневища - эфирное масло.

В научной медицине аир применяется довольно ограниченно. Он входит в состав известных препаратов "викаир" и "викалин", прописываемых при язвенной болезни и хронических гастритах. Зато в фитотерапии народа это лекарство применяют чуть ли не при всех недугах. В последнее время используют даже при нервных болезнях, усиленном сердцебиении, хронических заболеваниях спинного мозга и при половой слабости. Недавно научно подтверждено его успокаивающее и снотворное действие, а также способность значительно повышать физические усилия. Установлено, что экстракт аира снижает артериальное давление, действует как тонизирующее при угнетении центральной нервной системы.

Там, где есть возможность иметь аир в свежем виде, широко используют сок корневища для улучшения зрения и памяти, а также, чтобы избавиться от вредной привычки курить. Поскольку все растение ароматично и выделяет губительные для вредных насекомых фитонциды, его листьями устилают пол в жилищах, вешают на стены.

В низовьях Дона и на Маныче корневища аира используются не только как прекрасный заменитель имбиря, корицы и мускатного ореха в домашних кондитерских изделиях, но и как средство, способствующее уплотнению рыбы при ее обработке, придающее ей приятный аромат и легкий горьковатый, ценимый знатоками, привкус.

Как пищевое растение аир известен человечеству давно. Древние евреи и персы, греки и римляне использовали его как пряность. В Индии корневища аира искони являются желанной приправой к рыбе и мясу. "Трость благовония", как называют это растение в Турции, засахаренная в виде цукатов, - самая любимая в этой стране начинка для конфет. Популярно татарское зелье и в Польше. Его измельченные листья добавляют в муку и выпекают ароматные и вкусные хлебцы. Если спиртовую вытяжку корня аира процедить и добавить в нее сахар, получится прекрасный ликер. Так делают знаменитые шартрез и бенедиктин. Швейцарская и данцигская водки тоже не обходятся без аира. Высушенные и размолотые корневища этого растения добавляются в пищу вместо лаврового листа, дефицитных мускатного ореха, корицы и имбиря. Корневища аира можно засахарить, варить из них отличное варенье и просто есть сырыми: вкусно и полезно.

Что можно приготовить из аира

Компот из яблок с аиром

2 столовые ложки сухих или 1 стакан свежих корней аира, 300 г свежих или 100 г сухих яблок, 6 столовых ложек сахара.

Яблоки сварить до готовности в 1 л воды, добавить корни аира, довести до кипения, дать постоять 5-10 минут. После этого добавить сахарный песок и снова довести до кипения.

Можно поместить корни в марлевый мешочек, который перед подачей компота на стол удалить.

Сахарный сироп с аиром

500 г сахарного песка, 1 л воды, 20 г сухих корней аира, 2 г лимонной кислоты.

Сухие корни аира залить 0,5 л кипящей воды и оставить для настаивания на 1 сутки. Процедить через сито и в настой добавить лимонную кислоту.

Сахарный песок растворить в горячей воде и соединить с аиром. Полученный сироп слить в бутылку и использовать для ароматизации сладких блюд и кондитерских изделий. В прохладном месте сироп сохраняется в течение года.

Варенье из аира

1 стакан сухих корней аира, 3 л негустого сахарного сиропа, 3 стакана яблок, нарезанных дольками (или сливы, алычи, айвы).

Корни аира всыпать в кипящий сахарный сироп, варить 5-10 минут, добавить яблоки (или сливу, алычу, айву) и варить до готовности.

Отвар аира

20 г корней аира, 1 л воды.

В кипящую воду всыпать измельченные корни аира, довести до кипения, снять с огня и оставить на 1 сутки для настаивания.

Отвар использовать для ароматизации хлебобулочных изделий, первых блюд и салатов.

Квас с аиром

В приготовленный обычным способом квас добавить свежеприготовленный отвар аира из расчета 1 стакан на 3 л кваса.

Засахаренные корни аира

В густой сахарный сироп поместить свежие корни аира, приготовленные так же, как и для сушки, варить 5-10 минут. Вынуть из сиропа, разложить для просушки на чистую марлю или фанеру.

После застывания и подсыхания сиропа уложить корни в стеклянные или фаянсовые банки для хранения. Подавать к чаю и как деликатес на десерт.

При желании инициативная хозяйка засахаренные корни аира может с успехом использовать как начинку для вкусных и ароматных пирогов, утренних бутербродов и других блюд, которые она придумает сама.

Колючая Золушка

Многие, кому приходилось бродить в пойменных лесах, по береговым склонам рек и бывать на берегах Донского заповедника, наверняка не раз тщетно пытались преодолеть стоящие на пути прямо-таки проволочные заграждения из когтистых с фиолетовым отливом стеблей. Это ежевика, полукустарничек с ползучими шиповатыми побегам, с тройчатыми листьями, крупными белыми цветками и такими же крупными черно-красными ягодами.

На Дону ее называют по-разному: ажина, жевика, ожевика. Растет она в диком виде повсеместно по берегам рек, днищам балок, по сырым оврагам. Ягоды ее чрезвычайно вкусны и богаты витаминами, минеральными веществами, сахарами и органическими кислотами. Как недавно писал один серьезный журнал, "в ежевике есть все, что полагается порядочной ягоде".

Но попробуйте найти эту "порядочную ягоду" у нас на рынке, на промышленной плантации или хотя бы в приусадебном саду - нет ее. Не выращиваем мы ежевику, хотя есть и культурные сорта - плодороднейшая Изобильнейшая и вкуснейший Техас, которые заботливо создал для нас еще И. В. Мичурин. Но мы их не выращиваем. И не собираем то, что растет в изобилии вокруг нас и пропадает без всякой пользы и применения.

Говорят, что трудно и даже невозможно собирать ежевику - такая она колючая. Но ведь давно выведены и бесшипные сорта и даже сорта с прямостоячими стеблями для уборки машинами. И машины такие уже работают - не у нас, правда.

В справочнике-определителе "Культурные растения СССР", вышедшем в свет в издательстве "Мысль", в список культивируемых в стране растений вошла и ежевика, о которой сказано: "Культура получила широкое распространение пока лишь в США, где в 40-х годах XX в. ею было занято около 20 тыс. га... В СССР ежевика встречается в основном в приусадебных садах, так как сбор плодов чрезвычайно осложнен из-за обилия колючих шипов..."

Ох уж это "в основном"!

Ежевика вошла и в аналогичный справочник "Дикорастущие полезные растения СССР". О плодах ее в нем говорится: "Они годятся для консервирования и переработки на кондитерские изделия, вина, безалкогольные напитки, но из-за обильных шипов на побегах сбор плодов в естественных зарослях невелик, а культурные сорта ежевики в СССР малопопулярны".

А жаль. В США еще полвека назад поняли, что эта дикарка - весьма полезное растение, и усиленно культивируют его, выводят новые сорта, еще более крупноплодные. У сорта Бойзен, например, плоды с мелкое куриное яйцо. Он освоен фермерами Калифорнии еще в 1935 году и до сих пор успешно культивируется.

Внимание к ежевике за рубежом вполне оправдано, потому что ежевика - это не только вкусные ягоды, но и одновременно прекрасное лечебное средство, которое регулирует деятельность кишечника, улучшает перистальтику, избавляет от изжоги, лечит поносы с кровью, острые боли в суставах, воспаление почек и мочевого пузыря, а настой листьев в смеси с листьями земляники, хвоща полевого и череды умиряет даже сахарный диабет. Почему же мы пренебрегаем своим богатством?

Что можно приготовить из ежевики

Блины с ежевикой

Желтки растирают с сахаром, смешивают с молоком, добавляют муку, соль, хорошо размешивают и разводят остатками молока. Белки сбивают в пену, выкладывают в тесто, размешивают и выпекают блины. Для этого кладут на сковороду кусочек масла и понемногу наливают тесто. Тесту дают слегка окрепнуть на слабом огне, насыпают ровным слоем перебранную ежевику, смешанную перед тем с сахаром, и сверху на ягоды снова наливают тесто. Когда блин хорошо зарумянится с одной стороны, его переворачивают, снова положив на сковороду масло, и поджаривают с другой стороны.

Готовые блины посыпают сахаром и подают горячими.

Расход продуктов: на 3 столовые ложки муки- 4 яйца, 3 столовые ложки сахара, 1,5 стакана молока, 1 чайную ложку соли, 1 столовую ложку сливочного масла, 3 стакана ежевики.

Вареники с ежевикой

Ежевика перебирают, удаляют плодоножки, пересыпают сахаром и ставят на 25-30 минут в холодное место. Потом откидывают на сито или дуршлаг, отцеживают сок и делают вареники обычным способом.

К готовым вареникам подают процеженный ежевичный сок.

Расход продуктов: на 3 стакана пшеничной муки-3/4 стакана воды, 1 яйцо, 4 стакана ежевики, 1/2 стакана сахара.

Суп из ежевики

Недолго проварить на слабом огне 200 г ягод ежевики в 0,5 л воды с небольшим количеством лимонной корки и корицы, прибавить 1 чайную ложку манной крупы или

картофельного крахмала, предварительно растворенного в небольшом количестве холодной воды, добавить по щепотке сахара и соли.

Суп приобретает очень хороший вкус, если в него положить несколько свежих ягод черешни или малины, а также, если его подать с гренками. Суп можно есть и холодным.

Ежевичный чай

Для чая используют здоровые листья ежевики, собранные во время ее цветения.

Чтобы придать листьям более приятный вкус и запах, им дают немного увянуть, затем раскатывают валиком или, некрупно нарезав, спрыскивают водой, заворачивают в полотенце и оставляют на 2-3 дня в теплом помещении, после чего листья быстро сушат в нежаркой духовке и упаковывают в плотно закрывающиеся банки.

Такой чай можно пить практически в любое время года и готовить в любых условиях. Он хорошо утоляет жажду, имеет отличный вкус, аромат и цвет, а при длительном применении улучшает обмен веществ в организме и состав крови.

Вино из ежевики (старинный русский рецепт)

В деревянный сосуд кладут 5 кг ежевики, разминают и заливают 6 литрами воды, ставят на 4 дня в прохладное место, после чего процеживают через сито. Оставшиеся после процеживания ягоды разминают руками, заливают 4 литрами воды и оставляют на 6 часов, а затем процеживают через сито, хорошо отжимая. Обе полученные жидкости (примерно 10 литров) смешивают, прибавляют 3 кг сахара и 500 г меда, выливают в маленький бочонок, закрывают и ставят в прохладное место.

Брожение продолжается полгода, после чего получается прекрасное ароматное вино.

Кисель из ежевики

Отобранные и очищенные ягоды слегка моют и протирают через сито. В кастрюлю вливают воду, кладут сахар, кипятят, заваривают картофельной мукой (предварительно разведенной в небольшом количестве холодной воды), доводят до кипения, кладут подготовленное пюре и хорошо размешивают. К столу подают охлажденным.

Расход продуктов: на 1 стакан ежевики берут сахара-3/4 стакана, картофельной муки-2 столовые ложки, воды-2 стакана.

Желе из ежевики

Спелую подготовленную ежевику обливают небольшим количеством воды, разваривают, процеживают, прибавляют сахар и уваривают до необходимой густоты.

Расход продуктов: на 1 кг ежевики-500 г сахара.

Мармелад из ежевики

Спелую ежевику перебирают, очищают, протирают через сито. Полученный сок сгущают выпариванием в кастрюле до половины, прибавляют сахар, кипятят 30 минут и раскладывают в банки.

Расход продуктов: ежевики-1 кг, сахара- 350 г.

Фруктовый салат из ежевики (болгарская кухня)

Ежевика, малину и смородину слегка размять вилкой, добавить по вкусу сахар, накрыть и оставить стоять на 1-2 часа.

Этот салат, поданный с молоком и обычным хлебом,- отличный ужин в жаркую погоду.

Сироп из ежевики

В хорошо процеженный сок ежевики добавляют сахар и лимонный сок (или лимонную кислоту), размешивают и варят до легкого загустения.

Готовый сироп разливают в бутылки и сразу же закупоривают.

Расход продуктов: на 350 г ежевики - 650 г сахара, сок двух лимонов или 10 г лимонной кислоты в кристаллах.

Компот из ежевики

Ягоды тщательно перебирают, очищают, кладут в банки и заливают теплым сиропом (30 градусов). Банки ставят в кастрюлю с водой и стерилизуют в течение 15-20 минут.

Расход продуктов: ягод ежевики-1кг, сахара- 500 г.

Ежевичный снег

Взбить "на снег" 1 белок, к нему постепенно прибавить при непрерывном взбивании 150 г свежей тщательно процеженной ежевики (можно и консервированной), 2 столовые ложки сахара и немного лимонного сока.

Флип из ежевики, молока и яиц (немецкая кухня)

1/4 л молока, 6 столовых ложек натурального сока ежевики, 2 столовые ложки сиропа малины и 1 яйцо взбить в миксере и подать в фужерах слегка охлажденным.

Пунш из ежевики (для холодных дней)

1/4 л натурального сока ежевики, 1/4 л воды, немного корицы и 3 столовые ложки сахара смещать, поставить на огонь и довести до кипения. Разлить в фужеры и подать с ломтиками лимона.

При желании повысить воздействие пунша, воду заменяют крепким чаем.

Холодное блюдо из ежевики с молоком (болгарская кухня)

Для одной порции размять вилкой в глубокой тарелке 150 г свежих ягод ежевики, прибавить 1 столовую ложку сахара и стакан молока или пахты, посыпать овсяными хлопьями. Подают с обычным хлебом.

Зимой это блюдо можно приготовить из консервированных ягод ежевики.

Варенье из ежевики по-белорусски

Ягоды сполоснуть водой, удалить плодоножки и чашелистики, залить горячим 65-процентным сиропом и оставить на 3-4 часа. После этого ягоды отделить от сиропа, сироп уварить, немного охладить, положить в него ягоды и продолжать варить на малом огне до готовности.

Ежевичное варенье имеет приятный своеобразный вкус и очень красивый цвет.

Консервы из ежевики

Очищенные ягоды плотно уложить в банку, прибавить сахар, накрыть и оставить на несколько часов. Потом банку встряхнуть, ежевика осядет - ее снова дополнить. Пастеризовать 20 минут при температуре 80 градусов.

Расход продуктов: на литровую банку ежевики-200 г сахара.

Сушеная ежевика

Сушить лучше на солнце в продолжение двух-трех дней. В духовке сушку начинают при более высокой температуре (70-75 градусов), а заканчивают при пониженной (40-50 градусов).

Используется для приготовления взваров, зимних компотов и лечебного чая.

Хороша наша стрекаша!

Ярко-зеленая, мощная, быстро идущая в рост, она появляется сразу же, как сойдут снега. Другие травы еще боятся выглянуть из земли, потому что ледок рядышком дотаивает, а ее зубчатые листочки уже трепещут под молодыми ветрами как победные флаги весны. Эти флаги видны повсеместно: на пустырях, по сорным местам, возле жилья и речки, в садах и лесах, вдоль дорог - словом, крапива растет себе, где захочет, сама по себе.

При слове "крапива", наверно, многим из нас вспоминается собственное детство и, конечно же, веселая песенка-загадка:

Когда к ней прикасаются,
Тогда она кусается,
Боятся ее многие,
Но больше - босоногие.

Вездесущая крапива, или, как ее прозывают на Дону,- свербуха,- многолетнее травянистое растение высотой до полутора метра, корневище длинное, ползучее. Четырехгранный стебель густо покрыт жгучими волосками. Листья яйцевидные, черешковые, супротивные. Цветки мелкие, зеленые, собраны в колосовидные соцветия. Плод - серый орешек. Цветет с ранней весны и до поздней осени. Таков ее ботанический портрет.

Нежные соцветия крапивы - старинная чайная заварка, а молодые листья и стебли - это ранневесенние щи, супы, салаты и многое другое, вкусное, полезное и целебное на нашем столе. Как свидетельствуют многочисленные литературные источники, съедобным растением крапиву считают с эпохи собирательства, но мы по-прежнему именуем ее сорняком, и в то же время доказывая что в молодой крапиве больше витамина С, чем в лимонах и апельсинах, и вдвое больше, чем в черной смородине, а каротина столько же, сколько в моркови, и потому тридцать граммов листьев крапивы обеспечивает человека на сутки каротином и витамином С!

Все это, безусловно, так. Скажем больше: крапива содержит в значительном количестве еще и витамины В6, В12 и К, хлорофилл, получивший в последнее время особое значение в лечении лучевых поражений; гликозид уртицин - активное биологическое начало растения, множество микроэлементов, среди которых кроветворные медь, железо и марганец; кобальт, активно участвующий в деятельности ферментов; сера, которая входит в состав почти всех видов белков и играет важную роль в обмене энергией; муравьиная кислота, сахар, крахмал и многие другие очень важные вещества. Видимо, поэтому так высока пищевая и лечебная ценность крапивы.

Врачи применяют ее как кровоостанавливающее и противолихорадочное средство. В народе ею лечат ревматизм, болезни почек, подагру, болезни печени и другие заболевания. В лечебном же питании крапива просто незаменима при малокровии, так как способствует восстановлению гемоглобина в крови.

Ранней весной, когда организм испытывает острую нехватку витаминов, чрезвычайно полезно укрепляющее, так называемое "весеннее лечение" крапивой. Для этого необходимо хорошо промыть молодые побеги с листьями, выжать из них сок и пить его по полстакана ежедневно в течение двух недель.

Что можно приготовить из крапивы

Щи зеленые из крапивы

По питательной ценности крапива не уступает многим бобовым. Молодые побеги крапивы хороши для приготовления зеленых щей. Перебрав и промыв листья, их кладут в кипящую воду и варят до мягкости. Кастрюлю надо плотно накрыть крышкой для лучшего сохранения витаминов. Вынув крапиву из кастрюли, ее откидывают на сито и протирают. Нарезав морковь, петрушку и лук, их обжаривают в масле, добавляют немного муки и жарят еще 2-3 минуты.

После этого обжаренные овощи и протертую крапиву заливают горячим мясным бульоном и отваром из-под крапивы и ставят на огонь. За 5-10 минут до окончания варки добавляют нарезанный щавель и солят по вкусу. К зеленым щам рекомендуется подавать сметану и сваренное вкрутую яйцо. На 500 г мяса требуется 500 г крапивы, 200 г щавеля, коренья и лук, 1 столовая ложка муки и 2 столовые ложки сливочного масла.

Зеленые щи из крапивы можно рекомендовать всем.

Салат из крапивы

Среди всевозможных блюд из крапивы предпочтение, конечно же, надо отдать салату из свежих листьев: в нем более полно используются все витамины и все минеральные вещества.

Крапиву хорошо промыть и нарезать на мелкие кусочки, подержав перед тем несколько минут в холодной подсоленной воде. Добавить нашинкованный лук и полученную смесь истолочь в деревянной ступе до образования пюре. Посыпать солью, полить уксусом и растительным маслом, смешать с петрушкой и украсить яйцом, сваренным вкрутую.

Омлет с крапивой

Для приготовления одной порции требуется 2 яйца и 100 г листьев, немного соли, растительного масла. Яйца разбить в тарелку, добавить промытые, мелко нарезанные листья крапивы. Смесь хорошо размешать, вылить на сковороду. Жарить как обычно.

Квас из крапивы и свеклы

В жаркие дни хорошо утоляет жажду квас из крапивы и свеклы. Готовят его так.

Отваривают нарезанную свеклу до готовности, сок сливают, прибавляют 15-20 г дрожжей (на литр отвара), доливают до трех литров разведенным 1:1 соком крапивы и оставляют для брожения на сутки. Квас процеживают через марлю: напиток готов!

Диетический суп с крапивой

Очень вкусен весенний суп из крапивы. Для него требуется 100 г листьев, немного растительного масла, лука, муки, кислого молока, соли, половина яйца.

Крапива промывается, мелко режется и варится в подсоленной воде. Затем добавить в нее жареный лук, муку и варить еще несколько минут. Суп приправляют кислым молоком и яйцом.

Между прочим, кроме крапивы, можно натолочь сельдерея, морковь, петрушку, иногда бульон заправляют.

Салат "Весенний"

300 г молодых листьев крапивы, по 200 г щавеля и подорожника, 50 г листьев одуванчика, 100 г зеленого лука хорошо промыть, просушить, мелко нарезать или

пропустить через мясорубку, перемешать. Затем положить в тарелку, смешать с разрезанными на мелкие кусочки двумя круто сваренными яйцами, украсить кружочками редиски, полить подсолнечным маслом или майонезом, посолить.

Крапива с орехами (грузинская кухня)

150 г промытой крапивы сварить в кипящей подсоленной воде, откинуть на сито. Измельчить 50 г грецких орехов, истолочь с солью, прибавить мелко нарубленный репчатый лук и нарезанную зелень (лучше кинзу). Все хорошо перемешать, посолить, поперчить.

Щи с крапивой по-русски

200 г промытой молодой крапивы положить на 2-3 минуты в кипящую воду, затем откинуть на сито. Пропустить через мясорубку, прибавить 1-2 столовые ложки жира и тушить 10-15 минут. Морковку нарезать кубиками, репчатый лук нарубить и все спассировать (потушить) на жире, добавить мелко нарезанный зеленый лук. В кипящий бульон (или воду, примерно 2-2,5 л) положить подготовленную крапиву, пассированные овощи и варить 20-25 минут. За 10 минут до окончания варки прибавить 50 г листочков свежего или консервированного щавеля, лавровый лист, перец и белый соус (поджаренная на масле мука, разведенная сметаной или молоком). Щи из крапивы можно заправить лимонной кислотой или соком лимона.

Подают с яйцом, сваренным вкрутую, сметаной и зеленью.

Суп с крапивой по-армянски

В кипящий бульон (2 л) положить 25 г мелко нарезанного и обжаренного репчатого лука, 1 столовую ложку приготовленного риса (его промыть, на 2-3 минуты положить в кипящую воду, а затем откинуть на сито). Довести бульон до кипения, добавить 1-2 крупно нарезанные картофелины. За 15 минут до окончания варки положить 150 г хорошо промытой и нарезанной молодой крапивы. При подаче на стол посыпать суп зеленью петрушки.

Пельмени с крапивой (дагестанская кухня)

Замесить тесто как обычно для пельменей. Дать ему полежать 30-40 минут, затем раскатать в пласт толщиной 1,5-2 мм. 300 г мелко нарезанных листьев молодой крапивы и 50 г нарубленного репчатого лука смешать и поджарить на 1-2 столовых ложках масла. Формуйте пельмени и варите их в кипящей подсоленной воде. Подавайте с маслом.

Ячница с крапивой (грузинская кухня)

150 г крапивы сварить в кипящей подсоленной воде и откинуть на сито. На сковороде с разогретым маслом спассировать 30 г нарубленного репчатого лука, туда же выложить сваренную крапиву, добавить мелко нарезанную зелень кинзы, посолить, хорошо перемешать, все вместе потушить. Залить двумя яйцами, слегка поджарить на плите, затем довести до готовности в духовке.

Плов с крапивой (румынская кухня)

Отобрать и вымыть крапиву в нескольких водах, отварить. Поджарить на растительном масле мелко нарезанную головку лука, прибавить в него рис и слегка обжарить. Слить воду с крапивы, нарезать, но не слишком мелко, уложить в кастрюлю с рисом, влить 2 стакана крапивного отвара, посолить и поставить в духовку на 20-30

минут. Рис считается сваренным, если его можно раздавить легко между пальцами. Не допускать, чтобы рис разварился.

Подавать к столу холодным.

Расход продуктов: листья крапивы-500 г, репчатый лук- 1 головка, масло-1 столовая ложка, рис- 1 стакан.

Пюре из крапивы (румынская кухня)

Хороша только очень молодая крапива, появившаяся в начале весны.

Перебрать и хорошо промыть листья крапивы и варить в подсоленном кипятке, не прикрывая крышкой. Отваренную до готовности крапиву отбросить на дуршлаг, дать стечь воде и протереть сквозь сито или изрубить на доске. Поставить снова на огонь, перемешать с мукой и 2-3 столовыми ложками крапивного отвара, размешивая непрерывно, пока она не начнет увеличиваться в объеме.

Подавать горячей с натертым хреном, поджаренным в растительном масле луком.

Расход продуктов: листья крапивы- 1 кг, мука- 1 столовая ложка, лук репчатый-1 головка, растительное масло-1 столовая ложка, хрен, соль по вкусу.

Напиток из крапивного сока

Взбивать 1/2 стакана томатного, стакан морковного, столовую ложку крапивного сока, постепенно добавляя! 4-5 стаканов свежего молока или простокваши. По вкусу добавить соль, перец. Подавать охлажденным.

Зеленое молоко

Три столовые ложки мелко нарезанной зелени (крапивы, петрушки, укропа, одуванчика, листьев черной смородины, барбариса, зеленого лука) смешать с 4 стаканами кефира или простокваши и хорошо взбить. Посолить по вкусу. Пить холодным.

Зеленое молоко содержит очень много витаминов, поэтому особенно рекомендуется детям и людям преклонного возраста.

Тальниковый терн

Выдающийся исследователь дикорастущей флоры, ученый с мировым именем П. С. Массажетов в последней своей книге "Заветные травы" писал: "У меня есть несколько любимых растений, особенно любимых. К ним относится и облепиха. Она для меня одно из самых красивых растений. Прежде всего - почка, в которой заложены зачатки цветков. А плоды - красные, оранжевые, желтые - воплощение щедрости: сколько силы и бодрости: хранится в этих ананасно-ароматных, сочных, освежающих плодах. И - загадка: почему никто - ни даже заяц и коза - не трогают коры облепихи?"

Питирим Семенович Массажетов - специалист-ботаник, прошедший в общей сложности более семнадцати лет в экспедициях по стране и открывший миру новые виды растений, которые теперь носят его имя, дал высочайшую оценку облепихе не случайно. Растение это в высшей степени любопытное, хотя на первый взгляд ничем особенным не отличается: обычный кустарник, иногда деревцо до 4-6 метров высотой (в уникальных облепиховых рощах Киргизии даже до 15 метров и до 15 сантиметров в диаметре!). Листья очередные, линейно-ланцетные, серовато-серебристые. Цветет ранней весной до распускания листьев. Цветки мелкие, желтые, душистые. Плоды - сочные оранжевые костянки (в быту их называют ягодами) с очень приятным

кислоовато-сладким вкусом и запахом ананаса, за что растение у жителей севера получило название "сибирский ананас".

Начинает плодоносить рано - на третьем-четвертом году, живет до 40 лет, хотя в некоторых литературных источниках и цифра 100 указывается.

Внешне облепиха напоминает весьма распространенный в наших лесозащитных насаждениях лох серебристый - дикую маслину, которая является ближайшим и единственным родичем облепихи.

Примечательна, неповторима судьба этого растения.

Нельзя сказать, что люди совершенно равнодушны к нему. История сохранила сведения о том, что в Древней Греции листьями облепихи кормили боевых коней, чтобы они быстро прибавляли в весе и шерсть у них становилась гладкой и блестящей. Вероятно, этим объясняется родовое латинское название облепихи "гиппофас"- лоснящая лошадей.

И о целебных свойствах облепихи человечество знало давно. Как свидетельствуют древние трактаты индо-тибетской медицины, плоды, листья, кора и древесина этого растения использовались для лечения болезней печени, кровеносной системы, применялись при кровоизлияниях и других недугах очень давно. Но потом о ней забыли. В течение многих веков растения этого словно и не существовало на земле.

Первым предугадал в колючем кустарнике огромные скрытые возможности И. В. Мичурин и посоветовал М. А. Лисавенко углубленно заняться ими. Молодой ученый горячо взялся за дело и возглавил на Алтае опытную станцию по изучению облепихи.

В 1930 году советские ученые впервые изучили химический состав этого растения. Шаг за шагом раскрывались удивительнейшие свойства облепихи. И сказка свершилась на глазах: облепиху вводят в садовую культуру, ее изучением занимаются несколько научно-исследовательских институтов и опытных станций, специализированные совхозы закладывают огромные плантации новых сортов растения, начинает давать продукцию первый в мире завод по производству целебного облепихового масла.

Об облепихе заговорила вся планета. Скандинавские страны спешно закупают у нас саженцы модного растения и создают сады, которые простираются до 67 градуса се верной широты. Новая перспективная культура усиленно разводится в Голландии и Франции.

Выведенные научно-исследовательским институтом садоводства Сибири имени М. А. Лисавенко сорта Золотой початок, Дар Катуня, Новость Алтая, Витаминная, Масличная и другие стали всемирно известными. Они почти лишены острых шипов, затрудняющих уборку урожая, плоды их значительно крупнее обычных, содержат больше масла и физиологически активных веществ.

Вчерашнюю дикарку пресса иначе и не называет как "сибирский ананас", "царь-ягода", "лесная аптека". И все это заслуженно, ведь растение - признанный рекордсмен по содержанию витаминов! В мякоти плодов - аскорбиновая кислота, каротин, витамины В1 В2, В6, Е, Р, РР и другие. Их в шесть раз больше, чем в знаменитой черной смородине, и в 15 раз, чем в прославленных лимонах и апельсинах! А микроэлементы, без которых мы просто не смогли бы существовать? В облепихе их 15 видов, да еще огромное количество физиологически активных веществ... Не случайно на международной ярмарке в Познани всеобщее признание завоевали препараты из облепихи аскатеш, даугил, гипкос, гипрекс, разработанные киргизскими учеными. Эти тонизирующие средства получили высокую оценку в космической медицине, их с успехом использовали участники арктических и антарктических экспедиций, альпинисты при восхождении на Эверест, потому что эти адаптогены не только снижают общую физическую усталость организма, но и безотказно повышают у

человека физическую выносливость и умственную работоспособность в экстремальных условиях.

Безусловно, знаменитой облепиху сделало ее масло, которое содержится в семенах, коре и особенно в мякоти плодов. Темное, душистое, горьковато-сладкое на вкус, оно буквально ворвалось в нашу медицину. Уже в конце 70-х годов было официально объявлено, что "облепиховое масло оказывает стабилизирующее влияние на клеточные мембраны и анаболическое действие на белковый обмен".

Масло широко используется при изготовлении препаратов для лечения сахарного диабета, гипертонии, лучевых поражений организма, гинекологических и других серьезных заболеваний. Его применяют наружно при волчанке, экземе, ожогах, обморожениях, трофических язвах.

Однако при всем при этом нельзя забывать простой истины: самолечение весьма опасно. Облепиховое масло противопоказано при острых холециститах (воспалениях желчного пузыря), панкреатитах (воспалениях поджелудочной железы), а также при гипертрофии предстательной железы и предрасположенности к ней.

Большое применение облепиха нашла в народной медицине. Так, припарки из листьев этого растения в домашних условиях используют при ревматизме и подагре, примочки из сока ягод - при ожогах. Ягоды облепихи используют и как хорошее болеутоляющее и желудочное средство. Ко всему они не только целебны, но и вкусны, совмещая в себе, как утверждают специалисты, кислинку лимона и сладость апельсина с изысканным вкусом и ароматом ананаса.

Облепиха на Дону считается растением новым, завезенным с далекого севера, и выращивают ее в основном садоводы-любители больше из-за лекарственных свойств масла. Наверно, поэтому несколько лет назад как большую неожиданность встретили у нас сообщение прессы о том, что Нижне-Кундрюченским опытно-показательным охотничьим хозяйством получено из Алтайского края около тысячи саженцев облепихи.

Напечатано это было под сенсационным заголовком: "Сибирский ананас на Дону" и под не менее восторженной рубрикой: "Идет эксперимент". Статья завершалась словами: "Есть основание полагать, что облепиха приживется в Усть-Донецком районе и будет распространяться в других районах".

В действительности же никакого эксперимента не было, как и не было оснований сомневаться, приживется или не приживется у нас новосел, потому что еще два столетия назад облепиха была для Дона таким же обычным растением, как, например, краснотал. Но, как об этом с горечью писал в московской "Неделе" еще в октябре 1978 года почетный член Всероссийского общества охраны природы К. Пысин, "облепиховые заросли вырубали при освоении пойменных земель под сенокос и пастбища. Была и нет облепихи! И не только нет, но как бы и не было. Лишь изредка встречается... в нижнем течении Дона, в пойме Кубани..."

И еще один любопытный факт. Старики низовых хуторов и станиц не признали чужого слова "облепиха". Они сохранили в своей памяти прежнее донское название этого растения - "тальниковый терн". Ведь тюркское "тал", означающее "ива", вошло в речь донского казачества так давно, что уже успело стать родным и даже дать производные образования: краснотал, тальник, тальниковый и другие. К тому же облепиха и краснотал росли рядом, предпочитая влажные берега рек.

Сегодня никто толком не знает, уцелела ли облепиха на Дону, есть ли она еще на островах поймы, в заповедной зоне, встречается ли по Северскому Донцу и в других местах, где прежде обильно произрастала. Но если это растение даже истреблено полностью, все равно его надо во что бы то ни стало возродить на донской земле. И лучше для этой цели брать не сибирский и алтайский виды, а облепиху Предкавказья,

еще сохранившуюся в низовьях Кубани. И не только потому, что это экономически выгоднее, а прежде всего потому, что предкавказская облепиха единственная на земле, в ягодах которой содержится, кроме всех других ценных веществ, еще и драгоценный рутин, укрепляющий стенки капилляров.

Несмотря на то, что облепихе в нашей стране нынче уделяется повышенное внимание, мы, южане, испытываем острейший дефицит препаратов из нее. На Центральном рынке Ростова-на-Дону и других городов области часто можно встретить откровенных браконьеров, которые продают незрелые ягоды облепихи, на варварски сломанных ветках, а нередко сбывают и облепиховое масло, которое на поверку оказывается обычным подсолнечным.

Если мы сумеем возродить облепиху, высадить ее на берегах наших рек и на пустующих неудобьях, какими богаты Родионово-Несветайский, Куйбышевский, Мясниковский, Тацинский и многие другие районы области, мы и берега наших рек укрепим, и в достатке будем иметь целебную и вкусную ягоду.

Каждый куст растения дает до 16 кг плодов, а плодоносит тальниковый терн ежегодно. Ему неведомы вредители и болезни, он равно хорошо переносит и засуху, и длительное затопление. Размножается семенами, корневыми отпрысками и отводками, приживается легко. Достаточно срезать с растущего деревца черенок размером с обычный школьный карандаш и воткнуть его в землю, оставив на поверхности две почки, чтобы в короткое время иметь укоренившееся растение, вполне пригодное для пересадки на постоянное место.

Надо только помнить, что облепиха - растение двудомное, и один куст ее, посаженный в саду, никогда не даст плодов. Лучше всего, если на пять-шесть женских экземпляров будет высажен один мужской. Определить пол растения очень трудно, поэтому сажают облепиху загущенно, а когда начнет плодоносить, тогда и определится пол каждого саженца. Лишние мужские экземпляры просто удаляются. Закладка плантаций и выращивание облепихи под силу и тем, кто возвращается в село жить навсегда, и школьникам, и старикам.

Трудно переоценить значение тальникового терна и как лечебно-диетического средства. В любом виде - свежем или консервированном - это готовый естественный концентрат жиро- и водорастворимых витаминов. К тому же в ягодах облепихи отсутствует фермент, вызывающий разрушение аскорбиновой кислоты, так что даже во время тепловой обработки ягод в них полностью сохраняется витамин С. Такое уникальное явление у других плодов пока не известно.

Готовят из ягод облепихи очень много вкусных блюд и напитков, а размолотые плоды даже добавляют к муке и выпекают диетический витаминизированный хлеб.

Что можно приготовить из облепихи

Облепиховое масло

В литературе описано множество способов, как в домашних условиях получить облепиховое масло. Три наиболее доступных были опубликованы в журнале "Химия и жизнь", № 1 за 1980 год. Однако если и они для кого-то окажутся громоздкими и трудоемкими, то облепиховое масло в достаточном количестве и довольно высокого качества можно получить и таким предельно простым способом.

Хорошо промытые и подсушенные ягоды высыпают в кастрюлю из нержавеющей стали, тщательно измельчают и сутки дают отстояться. Всплывшие ярко-оранжевые капельки жира собирают с поверхности примерно так, как хозяйки отделяют сливки от молока.

С одного килограмма ягод можно собрать таким способом до 100 г масла, которое можно использовать не только для лечебных нужд, но и для заправки салатов, винегретов и других блюд.

Желе из плодов облепихи

В облепиховый сок добавляют сахар (600 г на 1 л сока), уваривают на небольшом огне, добавляют распущенный желатин (35-40 г), слегка остужают и разливают по формам.

Сок облепихи с сахаром

Сок облепихи засыпают сахаром, который растворяют при частом помешивании. Затем сок сливают в стеклянные банки, закрывают полиэтиленовыми крышками и хранят в прохладном месте. Подается к столу как варенье, добавляется в кисели.

Расход продуктов: сок облепихи- 1 кг, сахар - 2 кг.

Компот из облепихи

Ягоды перебирают, моют и откидывают на сито. Когда вода стечет, облепиху высыпают в стеклянные банки, заливают сахарным сиропом (на 1 кг ягод 400 г сахара), банки накрывают крышками и стерилизуют 20-30 минут, после чего закатывают.

Пюре из облепихи

Спелые ягоды перебирают, протирают через сито и смешивают с сахаром (из расчета 500 г на 1 кг ягод). Полученную массу перекладывают в банки, промытые и ошпаренные кипятком, стерилизуют и закатывают.

Вино из облепихи

Ягоды перебирают, очищают. Если ягоды заморожены, то их сначала оттаивают и моют. Из 4 кг ягод получается 3 л сока, в котором содержится 1,68% кислоты и 3,85% сахара.

Для уменьшения кислотности сок разбавляют наполовину прокипяченной водой. Затем оставляют для брожения. По окончании брожения вино переливают в бутылки, которые закупоривают пробками и ставят в прохладное место.

Выдержанное в течение года вино приобретает золотисто-желтый цвет, становится совершенно прозрачным с искрящимся блеском, обладает легким ароматом ананаса и свежего пчелиного меда. Вкус вина сладковато-кислый, острый, освежающий, приятный, а всплывшие на поверхности оранжевые капельки масла придают ему особую пикантность.

Сырой джем из облепихи

Перебранную, промытую в кипяченой воде, просушенную облепиху разминают деревянной ложкой с двойным объемом сахара. Джем хранят при комнатной температуре в сухом темном месте.

Если количество сахара уменьшить вдвое, то такой джем хранят в холодильнике.

Можно пропустить плоды через соковыжималку. Получившийся сок с мякотью перемешивают с сахаром в той же пропорции, что и для джема.

Варенье из облепихи

Варенье из облепихи отличается приятным ананасным ароматом и может стать украшением праздничного стола.

Оно готовится так: промытые ягоды заливают сахарным сиропом и варят в два приема, сначала 10 минут на слабом огне, сливают сироп, кипятят еще 10-15 минут, затем охлаждают, заливают им ягоды и продолжают варить до готовности.

Пастила из облепихи

Из оставшихся после приготовления сока выжимок можно приготовить и пастилу. Залить выжимки водой, довести до кипения, пропустить через мясорубку, поместить в кастрюлю. Добавить сахар из расчета 500 г на 1 кг облепиховой массы и уваривать до нужной густоты.

Затем охлаждают, раскатывают толщиной около сантиметра, подсушивают на воздухе, нарезают кусочками, пересыпают сахарной пудрой и укладывают в стеклянные банки для хранения.

Облепиха в сахаре

В эмалированную миску насыпают равные объемы сахара и промытой ягоды. Перемешивают их так, чтобы часть ягод помялась, но большинство осталось целыми. Эту смесь засыпают в банки объемом 0,25-0,5 литра. Банки наполняют примерно на четыре пятых их объема и сверху досыпают сахарным песком. Закрывают плотной бумагой, завязывают. Хранится такая облепиха до следующего лета, только в малой степени теряя свой аромат. По вкусу это более всего напоминает ананас в сахаре, или, пожалуй, ананас в меде.

Иногда облепиху просто пересыпают сахаром на зиму и выставляют на балкон. В таком случае надо только время от времени восстанавливать "пробку" из сахара.

Еще больше способов вы можете придумать сами, потому что переработка облепихи не сложна и все, что ни сделаешь из нее, - питательно и вкусно.

Рогоз - он же куга, он же чакан

Под тремя этими именами растет у нас на Дону одно и то же растение! Удивительно, право: три языка слились в его названии, да так прочно, что мы даже и не подозреваем этого разноязычия.

Слово "куга" пришло к нам из Киргизии, "чакан", позаимствован в Чувашии, а оба они означают одно и то же - русское "рогоз". Тот самый травянистый высокий многолетник, у которого горизонтальное ветвистое корневище, широколинейные листья и цветки в черно-буrom початке.

Впрочем, вряд ли надо особо представлять это растение. Многие из нас в детские годы на речном мелководье с азартом добывали из воды длинные стебли этого растения, увенчанные темным бархатистым валиком-початком. Мягким пухом этих соцветий наполняют подушки и перины, добавляют к кроличьему и козьему пуху для приготовления фетра или войлока. Стеблями покрывают крыши строений, из листьев плетут корзинки, циновки, маты.

Но самое ценное у рогоза-чакана-куги - его корневище. Оно содержит в значительном количестве крахмал, белок, сахар и используется в питании. Корневища извлекают из воды в холодное время года, когда в них самое высокое содержание крахмала. Тщательно моют, режут на кусочки и сушат, а затем измельчают в ступке или кофейной мельнице и просеивают. Из полученной муки пекут хлеб и пресные лепешки, готовят кондитерские изделия, а крупу используют для заправки супов, приготовления молочных каш и киселей. Едят корневища и печеными.

Используются в пищу также молодые побеги рогоза. Отваренные в подсоленной воде, они по вкусу напоминают спаржу и могут быть приготовлены по тем же кулинарным рецептам, а заправленные уксусом и другими специями, употребляются вместо грибов.

Из побегов рогоза готовят вкусные салаты, их маринуют, а поджаренные, они применяются как вкусная и питательная приправа к некоторым блюдам из рыбы и мяса.

Что можно приготовить из рогоза

Салат из рогоза

Побеги рогоза, еще не вышедшие из воды (длиной 5-10 см), тщательно промыть, нарезать на кусочки длиной 3-5 см, отварить в соленой воде, воду слить. Щавель измельчить на мясорубке, добавить соль, перец, уксус, перемешать и соединить с отваренным рогозом.

Расход продуктов: молодые побеги рогоза- 150 г, щавель-30 г, растительное масло-10 г, соль, уксус, перец по вкусу.

Суп из рогоза

Корневища и побеги рогоза тщательно вымыть, порезать на кусочки длиной 3 см, вымочить в уксусе, пропустить через мясорубку, сварить до готовности. Добавить пассированные лук и морковь, довести до кипения. Перед подачей заправить сметаной.

Расход продуктов: рогоз-150 г, морковь-10 г, репчатый лук-15 г, жир-5 г, сметана-20 г, бульон или вода - 350 г, соль, перец по вкусу.

Корневища рогоза, тушеные с картофелем.

Корневища и побеги рогоза тщательно вымыть, нарезать на кусочки длиной 3-5 см, отварить в подсоленной воде, воду слить, соединить рогоз с картофелем, нарезанным брусочками, добавить жир, соль и жарить до готовности. Перед подачей добавить укроп.

Расход продуктов: молодые корневища и побеги рогоза-200 г, картофель-150 г, жир-10 г, укроп- 5 г, специи по вкусу.

Пюре из рогоза

Побеги и корневища рогоза измельчить на мясорубке, добавить хрен, соль, уксус, перемешать и оставить в холодильнике на сутки.

Пюре использовать в качестве приправы ко вторым мясным и рыбным блюдам.

Откуда сила девясила?

Люблю расхристанное небо,
 дороги на семи ветрах...
 Возьму в карман горбушку хлеба,
 уйду на займище с утра.
 Сверкают росы на покосах,
 шумит под ветром краснотал;
 как конфетти, ромашек россыпь -
 упал бы навзничь и лежал!
 Метелкой розовой солодка
 призывно машет и зовет,
 кубышки лист волшебной лодкой

в страну волшебную плывет.
 Раскрылись на пригорке маки,
 а желтый ирис-кочетки,
 как будто конники в атаке,
 взметнул зеленые клинки!
 У трав - свой нрав. У трав спросил я:
 -А здесь волшебники живут?
 Откуда сила девясила?
 Чем лечит нас коневий трут?
 И прошептали тихо травы:
 -Конечно же, без волшебства
 нет ни лекарства, ни отравы.
 И понял я: трава права...
 Откуда сила девясила...

А вы видели когда-нибудь этот самый девясил в цвету? Не в нарочито растрепанной охапке на городском цветочном рынке, где его продают "со значением" и кощунственно называют "тещин букет", а, как говорится, на корню: у речки или на займище, среди цветочного разнотравья? Правда, он - прекрасен?

Зацветает этот волшебный цветок в самые долгие, самые знойные дни лета и не гаснет до самого сентября. Его огненно-яркие, золотистые корзинки, как маленькие солнышки, загораются в прибрежных зарослях, на днищах степных балок, а то и в палисадниках под окнами славных хозяек. Вырастает девясил до полутора метров, и его солнечные соцветия видны издалека.

Много имен дано этому растению: "знахарское зелье", "малый подсолнух", "девясил Елены" и даже "слезы Елены"... И эти прозвища-синонимы не случайны: каждое название отражает свое время в долгой жизни этой травы. "Малый подсолнух" - так назван девясил за сходство с большим, настоящим подсолнухом, который выращивается на масло семена в полях. "Знахарское зелье" - лишний раз убеждает в том, что это растение лекарственное.

А вот насчет "девясила Елены" и "слез Елены" - слово мифам глубокой давности. Елена - древнее минойское божество растительности, пелопонесское божество плодородия и света. В позднейших сказаниях это героиня древнегреческого эпоса, дочь Зевса и Леды, за свою необыкновенную красоту прозванная Прекрасной. Земная жизнь Елены Прекрасной была наполнена множеством драматических событий. В одном из мифов повествуется, как однажды из слез Елены Прекрасной, упавших на землю, пророс кустик травы с золотым цветком. Не простая это была трава, а чудесная: все, кто ни прикасался к ней, чувствовали, как тело их вдруг наливалось здоровьем и необыкновенной силой. Из-за того и назвали волшебную траву "девясил Елены". Женщинам же, кроме здоровья, трава с золотым цветком прибавляла красоты и обаяния, и они дали ей в память Елены Прекрасной грустно-поэтическое имя "слезы Елены".

Не только древних греков изумляла трава девясил. На Руси испокон веков считалось, что тот, кто прибегает к помощи этой травы, обретает девять волшебных сил и долгие годы будет здоров, удачлив и весел. Наши травознаи уже много веков используют девясил в своей милосердной деятельности. Как свидетельствуют исторические документы, им лечили даже царя Михаила Федоровича.

Многие века девясил считался чуть ли не панацеей от всех болезней. Росший на лугу и в цветниках девясил всегда был под рукой и к нему обращались прежде всего. В народе его применяли (и применяют!) при туберкулезе, бронхите, сахарном диабете, золотухе, эпилепсии, тромбофлебите, нарушениях обмена веществ, бруцеллезе,

радикулите, гриппе и многих других страданиях. Применяли даже как приворотное зелье и как средство борьбы с мухами и комарами.

В большом почете у современных травознаев девясиловое вино, которое даже такие авторитеты народной фитотерапии, как М. А. Носаль, А. Я. Губергриц и В. Кархут, настоятельно советуют "выздоровливающим больным и людям со слабым здоровьем пить для укрепления организма".

В девясиле больше всего ценится корень, крупный, мясистый, темно-бурого цвета; запах у него камфарный, вкус пряный и слегка жгучий. Высушенный корень делается серо-бурым, внутри серо-белым, роговидным и - благоухающим, как майская фиалка. Наполнен он веществами, способными творить чудеса.

Корень девясила успешно использовал Авиценна при заболеваниях сердца и легких, при воспалении седалищного нерва. И сегодняшняя научная медицина применяет препараты девясила при лечении туберкулеза, рекомендует их диабетикам, назначает как тонизирующее средство - а это хоть и не "девять сил", но уже серьезно.

Девясил, как уже говорилось, очень древнее лекарственное растение, особенно популярен был в средние века. В странах Средиземноморья он даже культивировался. Но постепенно он утратил свое значение, интерес к нему угас, и к XX столетию о девясиле почти забыли. Так что сегодня мы, по существу, открываем для себя девясил заново и каждый раз убеждаемся, что еще не все возможности этой травы включены в действие, не всё мы знаем об этих возможностях.

В корнях девясила содержится много таких веществ, влияние которых на организм человека представляет пока загадку. Да и химический состав этой травы изучен далеко не полностью. Для многих ученых оказалось неожиданностью, например, то, что его эфирное масло действует на круглых глистов - аскарид в двадцать пять раз сильнее, чем знаменитый сантонин, получаемый из семени цитварной полыни; что девясил действует возбуждающе на дыхание, а его отхаркивающие свойства оказались более сильными, чем патентованная сенега, которую долгое время мы закупали в Америке за золото. Теперь уже не покупаем. Больше того, теперь мы экспортируем девясил в Америку.

Постепенно восстанавливается и пищевое значение этого растения.

Общеизвестно, что девясил не только в Древней Греции и Риме, но и в Древней Руси почитался как хороший продукт питания. И если сегодня ароматные корни его используются в кондитерской и ликероводочной промышленности, то этим мы ничего нового не открываем. Мы просто вспомнили хорошо забытое старое. И тут сами собой напрашиваются язвительные строки Шекспира:

Экономична мудрость бытия,

Все новое в нем шьется из старья.

А новое, как известно, всегда очень трудно пробивает себе дорогу. Нелегко путь и девясила в домашнюю кулинарию, хотя, справедливости ради, надо сказать, что в последнее время в связи с нехваткой сахара все большую популярность завоевывают корни этого растения. Их моют, измельчают и отваривают в кислом молоке, или со шавелем, или в другой кислой среде. В результате образуется сладкий сироп, который по вкусу не уступает сахарному и вполне заменяет его. Вообще же из девясила можно приготовить немало вкусных, а главное полезных блюд.

Что можно приготовить из девясила (по А. К. Кошечеву)

Суп из овощей с девясилом

80 г белокочанной капусты, 200 г картофеля, 40 г моркови, 20 г свежего корня девясила, 20 г репчатого лука, 5 г свежих помидоров, 20 г топленого сала.

В кипящий бульон заложить капусту и картофель. За 10-15 минут до готовности супа добавить пассированный репчатый лук, измельченные корни девясила и помидоры

Каша овсяная с девясилом

200 г овсяной крупы "Геркулес", 50 г свежих корней девясила, 400 г молока, 20 г сахара, 2 стакана воды.

В кипящую смесь воды или молока всыпать овсяные хлопья, измельченные ножом или на мясорубке корни девясила, добавить сахар и соль. Варить на слабом огне до готовности.

Компот яблочный с девясилом

300 г яблок, 150 г сахара, 50 г свежих корней девясила, или 10 г сухих, 1 г лимонной кислоты, до 1 л воды.

В кипящую воду всыпать сахар, довести до полного растворения, добавить приготовленные яблоки и девясил. Варить до готовности, добавить лимонную кислоту, дать закипеть. Перед подачей охладить.

Кисель из девясила

25 г сухих корней девясила, 150 г сахарного песка, 35 г картофельного крахмала, до 1 л воды.

Корни девясила отварить в воде до размягчения, отвар процедить, добавить в него разведенный картофельный крахмал, сахарный песок и довести до кипения

Шайтанова ягода

ЕСЛИ ранней весной, когда еще не проклюнулись почки деревьев, вам случится быть на проспекте Стачки в Ростове-на-Дону, не лишайте себя удовольствия посмотреть вокруг. На крутом склоне Камышевахи вы непременно увидите маленькое чудо - золотисто-желтые цветки, которые густо покрывают еще голые ветви невысокого кустарника. Это цветет кизил - визитная карточка весны, растение, которое более пяти тысячелетий преданно служит человеку и о котором, как, вероятно, ни о каком другом, создано столько мудрых легенд.

Одна из них родилась в древней Греции.

...После двадцатилетних странствий, невероятных приключений и тяжелых испытаний мифический царь острова Итака Одиссей возвратился наконец на родину. Неожиданно он узнает, что знатные мужи острова, решив, что их царь уже мертв, обосновались в его дворце, пируют, безнаказанно расточая имущество Одиссея и помогаясь руки его жены Пенелопы.

Преданная своему мужу и не верящая в его смерть Пенелопа под различными предложениями задерживала свой ответ женихам и, когда все ее ухищрения были исчерпаны, она заявила, что выйдет замуж за того, кто окажется победителем в стрельбе из лука, принадлежавшего Одиссею.

Это была последняя уловка Пенелопы: лук был настолько тугим, что вряд ли кто, кроме самого Одиссея, мог бы натянуть его.

Начались состязания. Под видом нищего во дворец проникает Одиссей. Как и ожидала Пенелопа, никто не смог выполнить ее условия. И тогда к луку подошел жестоко осмеянный женихами "нищий". Он легко натянул тетиву и послал стрелу в цель, затем из этого же лука расправился со всеми своими врагами, засевшими во

дворце. Ни одна стрела не прогнулась, не сломалась, потому что сделаны они были из самой крепкой древесины - кизила.

Кизил в военном снаряжении использовал и Ромул - основатель Рима. По мифу, именно кизиловым копьем начертал он границы будущего великого царства, а затем, когда вонзил копье в землю, оно тут же превратилось в цветущее кизиловое дерево.

Слово "кизил" означает "красный", пришло оно к нам из тюркского языка и прижилось настолько прочно, что вытеснило русские названия этого растения "дерен" и "курослеп". А в Крыму иногда можно услышать, как его называют "шайтановой ягодой". История происхождения этой клички, говорят, уходит в давнюю давность.

...Когда Аллах сотворил мир, на земле наступила весна, зазеленели лужайки, стали распускаться деревья, зацвел кизил. Аллах стал раздавать людям растения для сада, какие они выбрали для себя. Подошел к Аллаху и Шайтан.

- И ты здесь? - удивился Аллах. - И что же ты вы брал?

- Кизил.

Дал Аллах Шайтану кизиловое деревце. Обрадовался Шайтан. Еще бы, он так ловко перехитрил всех: кизил первым зацветает, значит, раньше и урожай даст, а первая ягода - самая дорогая! Продаст Шайтан свой кизил и богаче всех станет.

Подошло лето, вот уже созрели черешни, вишни, абрикосы, а кизил по-прежнему зеленый, твердый, невкусный. Ходит Шайтан вокруг дерева, злится:

- Да созревай же скорее, шайтанова ягода!

А мимо то и дело проходят люди с корзинами, полными спелых плодов.

- Ну, как твой кизил, Шайтан? - спрашивают они.

- Берите его себе, - в сердцах огрызнулся Шайтан, плюнул с досады и пошел прочь.

Созрел кизил лишь осенью, на радость людям, потому что к тому времени их сады уже опустели. А каким вкусным оказался кизил! Но имя ему "шайтановы ягоды" люди так и оставили, в память незадачливого, хотя и хитрого первого его владельца.

В ботанике же у кизила традиционно латинское имя - "корнус", что переводится как "рог". Древесина его действительно тверда, как рог. Из нее делали не только оружие, как это отражено в древних сказаниях, но и отличные флейты, кларнеты, ткацкие челноки, пуговицы и даже детали часов, которые, как утверждают, хорошо притирались и служили без всякой смазки десятки лет. В музее Нюрнберга такой хронометр с кизиловым механизмом сохранился до наших дней.

И долголетием природа не обделила кизил. Он живет до 250 и даже до 300 лет и может ежегодно давать, как сообщают некоторые специалисты, баснословные урожаи - до 120 килограммов ягод! Да каких - крупных, ароматных, вкусных и - целебных. Как установили химики, в них только глюкозы и фруктозы - тех самых Сахаров, которые наиболее легко усваиваются организмом человека, - до десяти процентов. Есть яблочная кислота, пектины, а по содержанию витамина С кизил обошел даже такого чемпиона среди витаминных знаменитостей, как черная смородина.

Эти качества кизила давно и по достоинству оценили садоводы-любители Дона. В диком виде кизил широко распространен в Крыму, Молдавии, на Кавказе, южных районах Украины, а в культуре южный дикарь доходит до Орла.

Ягоды кизила едят не только в сыром виде. Из них готовят отличные джемы (в которых сохраняется до 16 процентов витамина С), компоты, кисели, мармелады, безалкогольные напитки, вина и просто соки. А тончайшего аромата варенье (которое, между прочим, успешно применяется для лечения лихорадки, желудочных заболеваний и гриппа)! А суп из кизила! А плов с кизилом! А курица или тыква, фаршированные кизилом!

В Армении и Грузии из кизила готовят множество вкуснейших национальных блюд, в Азербайджане это еще и пикантные приправы к мясу и рыбе. А в Молдавии... Впрочем, чем сто раз услышать, лучше хоть раз попробовать!

Что можно приготовить из кизила

Суп из кизила

Это блюдо очень популярно в Армении: вкусно, а главное - полезно.

Перебранный и промытый кизил залить горячей водой, сварить, после чего отвар процедить, а кизил протереть через сито, удалить косточки и вновь соединить с отваром.

Добавить в суп картофельную муку, разведенную отваром, сахар, тщательно размешать и дать закипеть.

Подать холодным.

Расход продуктов: кизил-150 г, картофельная мука-8 г, сахар-5 г, соль и зелень по вкусу.

Фаршированная курица

Сырую курицу нафаршировать отваренным рисом с размоченным кизилом и пассированным на масле луком, зашить шпагатом и жарить над углями.

Расход продуктов: курицы-220 г, кизил сушеный без косточек - 30 г, рис-20 г, лук репчатый-15 г, масло сливочное-20 г.

Варенье из кизила

Знаатоки утверждают, что самое лучшее варенье, в котором ягоды не сморщиваются и дают прозрачный рубиновый сок; варенье, которое может храниться в течение нескольких лет, не скисая и не утрачивая своего прекрасного вкуса и не менее прекрасного цвета,- такое варенье можно приготовить только из кизила!

Вот его рецепт:

Отобрать неповрежденные крупные зрелые плоды темно-красного цвета и промыть. К подготовленным ягодам прибавить немного воды, не более 150 г сахара и варить не более 30 минут. Затем остудить, добавить остальной сахар и варить до готовности. В конце варки снять с варенья пену.

Расход продуктов: ягоды кизила-1 кг, сахар- 1,5 кг, вода-150 г.

Из кизила столько блюд готовится, что можно полностью накрыть любой стол, даже праздничный. Не оригинально ли: кизиловый стол!

Вина, наливки, супы, пловы; рыба, мясо, птица с кизиловой подливой, кизиловые соусы; пироги с кизиловым вареньем, джемом; желе, компот, коктейли - от напитков до... цветочного букета. И все это во власти фантазии хозяйки. Пикантно? Особенно под Новый год! Для букета лишь надо за неделю срезать густо покрытую тугими почками кизиловую веточку-другую и поставить в теплую воду. Пока будут готовиться праздничные кушанья, букет и распустится.

...И вот куранты полночь бьют. На белоснежной скатерти кизиловое царство блюд, в фужерах искрится рубиновое вино, и венчает все золотистое цветение живой кизиловой веточки.

Необыкновенно. Красиво. Торжественно.

Отец домашней сливы

Будто лебединая стая опустилась, на землю; легкий ветер разносит далеко вокруг горьковатый запах миндаля: зацвел терн! Кусты его ослепительно белые: цветков очень, много, а листья еще в почках, еще не успели развернуться. Вот так же раньше других зацветает нетерпеливый, абрикос. Но не в пример ему терн не боится заморозков. Он вообще ничего не боится: ни мороза, ни засухи, ни излишнего засоления почвы. Как настоящий степняк - лишь бы было много солнца. Между прочим, и ягоды у степного терна вдвое крупнее, чем у лесного - до двух сантиметров в диаметре.

Как ни изгоняет его человек с пахотной, земли, как ни выкорчевывает, терн не сдается. Он уходит в балки и овраги, поселяется на железнодорожных насыпях, вдоль лесополос и образует такие заросли, которые становятся непроходимыми ни для человека, ни для зверя. Острые и прочные шипы непреодолимы - терн умеет постоять за себя!

Красивы терновые заросли и осенью. Даже в ясный солнечный день они будто подернуты сизовато-синим туманом - так много созревших ягод. Подходи, угощайся терпкой ароматной благодатью, до краев наполненной ярко-красным соком земли, содержащим в себе вкусные и целебные вещества.

Но не только своими плодами делится терновник с человеком. Он щедро отдает все: цветки, плоды, кору, листья, молодую древесину и даже корни. И все это богатство целебно, цветки терна возбуждают деятельность почек и регулируют обмен веществ; ягоды - прекрасное вяжущее и кровоочистительное средство; кора унимает жар и действует противовоспалительно; листья используются как хорошее мочегонное и послабляющее лекарство; молодая древесина снижает артериальное давление и вязкость крови, а отвар корней находит широкое применение в гинекологии.

Терн не только пищевое и лекарственное растение. Он часто используется пчеловодами как прекрасный медонос, а в народе еще и как прочный краситель, кора которого дает желтую и черную краску, а ягоды - красную.

Примечательно и свойство терна довольно легко скрещиваться с родственными видами растений. Так от скрещивания его с садовой сливой образовались гибриды - черносливы, у которых не только крупные плоды, но и превосходный вкус.

Очень сходны с домашней сливой и популярны у садоводов так называемые терновки, идущие в основном на зимние заготовки. Особой известностью пользуются их высокоурожайные сорта Сизый голубок и Ренклюд синий.

Ученые-ботаники давно уже предполагали, что домашняя слива - это результат скрещивания терна с алычой, происшедшего в глубокой древности естественным путем. Слива была введена в культуру жителями Кавказа более двух тысячелетий назад, и отсюда распространилась по всей Европе.

Профессору В. А. Рыбину удалось практически доказать предположение ученых. Он сумел получить от терна с алычой гибрид, который наделен характерными признаками домашней сливы и, таким образом, искусственно повторить то, что было сделано самой природой.

За терном прочно установилась репутация хорошего лечебно-диетического средства при желудочно-кишечных заболеваниях. Блюда, приготовленные из терна, улучшают работу органов пищеварения и все больше используются в нашем питании.

В домашних условиях из ягод этого растения можно приготовить много вкусных и целебных яств: цукаты, мармелад, пастилу, сироп, приправы к супам и борщам. Вкусен и полезен терн в моченом виде, а маринованный он успешно соперничает даже с маслинами.

Что можно приготовить из терна

Кисель из терна

Терн перебрать, промыть в холодной воде и варить с небольшим количеством воды в закрытой посуде в течение 7-10 минут, затем ягоды протереть. К полученному пюре добавить сахар, нужное количество воды, нагреть до кипения. Картофельный крахмал развести холодной кипяченой водой, процедить, влить его в горячий отвар, быстро размешать и, помешивая, нагреть кисель до появления первых признаков кипения, но не кипятить.

Расход продуктов: терн-30 г, сахар-20 г, крахмал картофельный-10 г, вода-200 г.

Тернушка

Терн перебирают, промывают, заливают водой и варят до полного разваривания ягод. Разваренный терн протирают вместе с отваром через сито, всыпают слегка подсушенную муку, смешанную с сахаром, хорошо проваривают и заправляют сметаной.

Подают тернушку горячей.

Расход продуктов: на 500 г свежих ягод терна- 1 стакан сахара, 1/2 стакана сметаны, 1/2 стакана пшеничной муки и 7 стаканов воды.

Каша из терна (болгарская кухня)

Плоды терна стушить в малом количестве воды и протереть через сито. Полученную кашу разлить в подготовленные банки и пастеризовать 30 минут при температуре 95 градусов, и крышки закатать.

Рекомендуется употреблять для пудингов, мармелада и пр., прибавив сок апельсина и наструганную его цедру.

Терновка (наливка, украинская кухня)

Созревший терн насыпают в бутылку и пересыпают сахаром. Горлышко бутылки завязывают марлей и выставляют на 6 недель на солнце. Когда терн перебродит, в него вливают водку (0,5 л на 10 кг) и дают постоять 3-4 месяца. После этого настойку сливают, хорошо процеживают, разводят водкой, вливают в кастрюлю, дают раз закипеть, охлаждают, разливают в бутылки, закупоривают, осмоливают или заливают сургутом.

Хранят в сухом погребе, присыпав каждую бутылку сухим песком.

Терновка (наливка, русская кухня)

Подготовленные и промытые ягоды терна кладут в бутылки, засыпают сахаром и ставят в теплое место для брожения. перебродивший сок сливают в бутылки, плотно закупоривают и дают 3-4 месяца отстояться.

Наливка, приготовленная таким способом, отличается хорошим вкусом, тонким ароматом и считается незаменимым средством при расстройстве желудка, плохом пищеварении и других недугах.

Соус из плодов терна

Плоды терна залить водой и варить при закрытой крышке до мягкости. Отвар слить, а плоды протереть через сито. Полученное пюре развести отваром, положить сахар, нагреть до кипения, добавить крахмал, разведенный холодным отваром, и снова вскипятить.

Подают к запеканкам, пудингам, котлетам из круп, (блинчикам.

Расход продуктов:, плоды терна-3 стакана, сахар- 1 стакан, картофельный крахмал- 1 столовая ложка, вода-4 стакана.

Варенье из терна

Ягоды перебрать, промыть и опустить на 1-2 минуты в кипящую воду. На 1 килограмм терна взять 1,5 килограмма сахара, прибавить 4 стакана воды, довести до кипения, положить в сироп ягоды и варить до готовности, снимая за это время 2-3 раза варенье с огня каждый раз на 3-4 часа.

Варенье из терна отличается характерным ароматом, красивым цветом и пикантным вкусом.

Терн сушеный

Сушат ягоды терна в духовке при температуре не выше 40 градусов в течение 10-12 часов. Для лучшей циркуляции воздуха дверцу духовки держат несколько приоткрытой. Хранить высушенные плоды лучше в стеклянных банках или ящиках, но не выстилая их бумагой, так как сухой терн легко воспринимает любые посторонние запахи.

Терновый сухофрукт используется как добавка к компотной смеси, придающая напитку насыщенный цвет и приятную кислинку. Сухой терн кладут вместо лимона в обычный чай, а также отваривают и протирают для киселя.

Чай из цветков терна

Цветки терна собирают в мае, до появления листьев. Сушат в тени, расстилая на чистой подстилке тонким слоем.

Для чая используют только сухие цветки. Их заваривают из расчета 1 столовая ложка на стакан кипятка или по вкусу подмешивают в натуральную чайную заварку.

Цветки терна содержат эфирные масла, горечи и дубители, поэтому чай из них имеет специфический аромат, возбуждает деятельность почек и мочевого пузыря, весьма эффективен при нарушении обмена веществ и болезнях печени.

Чай из листьев терна

Для чая используют молодые листья, которые собирают сразу же, как только терн отцветет. Листья заваривают 1 столовую ложку на стакан кипятка и пьют вместо настоящего чая или примешивают в чайную заварку, чтобы придать ей особый аромат и своеобразный привкус.

Чай из листьев терна вызывает обильное выделение мочи и легкое послабление кишечника. По мнению известного фитотерапевта М. А. Носаля, "такой чай очень полезен людям, которые длительное время ведут кабинетный образ жизни".

Терновый сок

Перебранный и промытый терн очищают от косточек, разминают в кастрюле деревянным пестиком, выдавливают сок. К мезге, которая осталась, добавляют 1 стакан воды на 1 кг ягод, кипятят 3-5 минут и выдавливают сок вторично. Так же выдавливают сок и в третий раз. Сок от второго и третьего выдавливания используют для приготовления киселей, желе, супов.

При желании готовый сок подслащивают, добавляя 100-200 г сахара на 1 кг ягод.

Кофе из терна

Косточки терна раскалывают, ядра подсушивают и измельчают на кофемолке, после чего обжаривают до коричневого состояния.

Как известно, ядра косточек содержат ядовитое вещество - гликозид амигдалин, но после их обжаривания ядра становятся безвредными.

Терновый кофе заваривают и пьют так же, как и натуральный - с сахаром, с молоком или сливками.

Терновник

Сварить на воде манную крупу.

Из ягод терна выдавить сок, удалить косточки, выжимки залить водой и варить в течение 10 минут.

Отваренную массу процедить, добавить в нее сахар, довести до кипения, соединить с выдавленным соком терна, смешать с манной крупой, взбить венчиком на холоде до получения однородной массы.

При подаче на стол полить приготовленное блюдо ягодным соком.

Расход продуктов: терн-1 стакан, сахар- 3/4 стакана, манная крупа-4 столовых ложки, вода- 1/2 стакана.

Потомок каламитов

Однажды Андрейка спросил: - Каламиты - это кто? Это индейцы? А когда они жили?

Каламиты? Нет, это слово к воинственным племенам индейцев никакого отношения не имеет.

Каламиты - это исполинские деревья, которые некогда украшали Землю. Более двухсот миллионов лет назад. Но неумолимое время сделало свое дело: хвощовые гиганты оказались погребенными в земных недрах. Однако там они не рассыпались в прах, а, будто по сказочному волшебству, превратились в сверкающий бриллиантами антрацит. И только нет-нет да и обнаружатся на мерцающих угольных пластах следы былой наземной красоты: то четкий отпечаток ажурного листа, а то и ствол окаменевшего дерева. Вот по этим-то следам и поняли ученые: нет, природа не все отдала времени, она кое-что сохранила и для нас, только те самые великаны-хвощи обратила в маленькие травянистые многолетники, которые ныне образуют целую семью хвощовых (эту группу растений ботаники называют членистостебельной).

Одна из этих травок под именем хвощ полевой привлекает особое внимание человека. Об этом и пойдет речь.

Потомок каламитов...

Теперь трудно представить себе, что у этого жалкого родственничка, которого даже травой назвать как-то неудобно, были такие могучие предки. Все у него не так, как у других растений. По весенней поре одновременно с подснежниками вылезает из-под земли нечто вроде сморчка: неказистый, сантиметров пятнадцати высоты, светло-бурый либо розоватый столбик с коричневым колоском на макушке. Стоит он, как стрела с наконечником, воткнутая в землю, - ни листьев, как у всех трав, ни цветков, хотя бы самых невзрачных, ни семян.

Размножается эта трава, как гриб, - спорами. А как только рассеет колосок свои споры по ветру, он тут же и отмирает. Засыхает и столбик-стебелек. Кажется, ну все - растению пришел конец. Но хвощ замирает не насовсем.

К лету на месте померкшего столбика-пестика вырастает новое, совершенно не похожее на прежнее, зеленое и стерильное растение, у которого теперь уже нет спор.

Две генерации, две жизни в один сезон - не чудо ли!

Эта вторая ипостась хвоща, хоть и в миниатюре, все же в чем-то повторяет особенности своих далеких предков: ствол-стебелек у него тоже членистый, словно вставленные друг в друга трубочки (как у раздвижной комнатной телеантенны); он ветвится, и его веточки пучками сходятся в узлах. В этой стадии хвощ напоминает маленькое экзотическое деревце, нечто вроде елочки из японского комнатного сада. Вот в таком виде хвощ украшает наши песчаные откосы, глинистые берега и луга. Но когда он проникает на паровые поля или посевы, то становится уже не украшением, а трудноистребимым сорняком, потому что вынослив (мощные корни проникают глубоко в почву) и легко размножается.

У хвоща много особенностей и своеобразия. И много имен. Весенние ростки его в народе называют пестики, пестушки, толкачики, столбунцы, песты. Еще больше синонимов сохранилось в русских говорах у летней формы растения: хвойка, сосенка, конехвост, земляные орешки (на корневище хвоща вырастают съедобные клубеньки, богатые крахмалом), песчаная трава и другие.

И на Дону не обошлось без своих имен. В Семикаракорске хвощ называют семиколенником, в Вешенской - семирбатской кровью, в Куйбышевском районе - нехворощью. Но чаще все-таки именуют привычным и распространенным - хвощ полевой.

Растение отличается высокой биологической активностью. В нем содержатся алкалоиды, минеральные соли, витамин С и каротин, многочисленные кислоты и другие соединения. Не удивительно поэтому, что с глубокой древности хвощ служит человеку как надежное лекарственное средство. И не только в народной, но и в научной медицине. С 1961 года он зачислен в Государственную фармакопею страны, и его препараты успешно применяются при отеках и застойных явлениях на почве недостаточного кровообращения (особенно у больных с декомпенсированным пороком сердца), при туберкулезной пневмонии и плевритах и многих других тяжелых заболеваниях.

При хроническом отравлении свинцом (чему подвержены не только люди отдельных профессий, например, типографские рабочие, но в наше время несбалансированной экологии, по сути, и все мы, живущие в мире неукротимо возрастающего загрязнения воздуха тяжелыми металлами), трудно переоценить отвар травы хвоща, который способствует усиленному и ускоренному выведению свинца из организма.

Для лечебных целей применяют только летние зеленые побеги хвоща, ранневесенние для этой цели непригодны. Но зато они идут в пищу! Доказано, что молодые побеги хвоща были пищей всех славянских племен, наших далеких предков. Археологи находят хвощ даже в могильных курганах.

На протяжении многих веков потомок каламитов был почетной пищей на столе нашего народа. "Хвощ - деревенский овощ" - говорит старинная русская пословица. А пословица, как известно, зря не молвится. В самые первые, самые трудные дни весны, когда зима уже подобрала все запасы продуктов питания, на помощь крестьянской семье приходил хвощ. Нежные спороносные побеги - эту первую витаминную зелень ели сырой, отваренной, в пирожках и запеканках. В пищу шли в вареном или печеном виде и земляные орешки. При раскопках древних славянских погребений нередко находят сосуды, наполненные этими клубеньками.

Да только ли в древности и только ли славяне знали пищевую ценность хвоща? Это растение хорошо известно и нашим скандинавским соседям, которые и поныне колосковые побеги - столбунцы (к слову, содержащие много сахаров), используют для приготовления весьма полезных киселей, компотов и других блюд.

Включение хвоща в рацион - это же, по сути, весеннее витаминное лечение, очень нужное каждому человеку. В Польше широко распространен так называемый "напиток молодости", который пользуется популярностью особенно у лиц пожилого возраста, поскольку хвощ - богатейший источник минеральных солей и микроэлементов, а именно в них более всего нуждается стареющий организм. Готовится этот напиток так: две столовые ложки измельченного хвоща заливают двумя стаканами воды, кипятят в течение пятнадцати минут, процеживают - и напиток готов. Для детей и людей ослабленных к хвощу добавляют столовую ложку травы земляники и одну-две столовые ложки пчелиного меда.

"Напиток молодости" регулирует обмен веществ, тонизирует работу сердца и легких, оказывает общеукрепляющее действие и улучшает кровообращение. Однако следует помнить, что принимать этот напиток, как, впрочем, и все другие препараты хвоща, при тяжелых заболеваниях почек (нефритах, нефрозах и пр.) не следует, так как они могут усилить воспаление почечной ткани.

Кроме всего сказанного, отвар хвоща, обладающего большой биологической активностью, очень хорошее успокаивающее средство, легко снимает усталость глаз. Дерматологи рекомендуют отвар хвоща для полоскания волос при появлении перхоти, облысении, а косметологи (Т. Юркова и др.) - для ванночек, компрессов, полосканий и промываний при жирной и пористой коже лица.

А как же использовать хвощ, этот поистине весенний дар природы, в домашней кулинарии? Пестики и клубеньки его дают большой простор фантазии хозяйке для того, чтобы самой придумать любое блюдо, приготовить и подать его по-своему.

Что можно приготовить из хвоща (по А.К. Кошечеву)

Суп из хвоща

300 г пестиков хвоща, 300 г картофеля, 40 г сметаны, соль по вкусу.

Картофель, нарезанный дольками, сварить в воде до готовности, добавить измельченные пестики, довести до кипения. Перед подачей на стол заправить суп сметаной.

Пестики хвоща, жаренные в сметане

200 г пестиков, 60 г сметаны, соль по вкусу.

Отобранные и промытые пестики обвалить в сухарях, залить сметаной и пожарить на сковороде.

Хвощ полевой с молоком

1 стакан полевого хвоща, 1 стакан молока, 15 г сахарного песка.

Пестики хвоща освободить от оболочек, вымыть, измельчить ножом, залить молоком, добавить сахарный песок, перемешать и дать постоять 5-10 минут.

Начинка из хвоща для пирожков

200 г хвоща, 50 г репчатого лука, 1 яйцо, 4 столовые ложки сметаны, соль по вкусу.

Пестики хвоща, очищенные от оболочек и вымытые, измельчить вместе с вареным яйцом, добавить поджаренный лук и сметану, перемешать и использовать как начинку для пирожков.

Запеканка из хвоща полевого

100 г хвоща, 100 г картофеля, 1 стакан молока, 1 яйцо, 10 г масла, соль по вкусу.

Подготовленные пестики хвоща измельчить ножом или сечкой, добавить картофельное пюре и смесь яйца с молоком, посолить, перемешать и запечь в духовке.

Окрошка весенняя с пестиками полевого хвоща

2 стакана кваса, 2 вареные картофелины, 1 яйцо, 5- 10 листочков щавеля, 1 столовая ложка тертого хрена, 1 стакан пестиков хвоща, 1 чайная ложка сахарного песка, 2 столовые ложки сметаны, 60 г колбасы, горчица, соль по вкусу.

Вареное яйцо, подготовленные пестики и щавель измельчить ножом, залить квасом, добавить нарезанный картофель и хрен, посолить, добавить горчицу, кусочки колбасы, сметану.

Егорка в красной ермолке

Стоит Егорка в красной ермолке, кто пройдет, всяк поклонится...

Хотя уже многие, наверно, догадались, что речь пойдет о землянике, мы позволим себе несколько отклониться от темы и начать рассказ с одной любопытной истории.

В Ладожском озере, у истоков Невы, есть крошечный островок Ореховый. Еще в 1323 году новгородцы построили на нем город-крепость Орешек, который позже Петр I переименовал в Шлиссельбург (ключ-город).

В конце прошлого века здесь, в глухомани, и в то же время всего в шестидесяти километрах от столицы царь Александр III построил тюрьму, одно название которой - Шлиссельбургская крепость - долгие годы вызывало в людях содрогание. Тюрьма предназначалась для особо опасных государственных преступников. В 1884 году все ее 40 камер заполнили революционеры-народовольцы, среди которых были В. Н. Фигнер, И. Д. Лукашевич, М. В. Новорусский, Н. А. Морозов и другие.

Революционер-народник, поэт, писатель и ученый Н. А. Морозов, проведенный в царских тюрьмах почти 30 лет и вышедший из крепости только в бурном 1905 году, писал: "Посадить навсегда живым и одиноким в гробницу человека, у которого все жизненные интересы лишь в общественной и революционной деятельности, то же самое, как не давать ему ни пить, ни есть, и он, естественно, увянет. Его мысль обращается прежде всего на воспоминания о прошлом или к мечтам о побеге и вертится как в заколдованном кругу, пока через несколько лет все перемешается в его голове, и он впадет в помешательство".

Что же помогало этим людям вынести многолетние страдания в каменных мешках, "не впасть в помешательство?"

На этот трудный вопрос в какой-то мере поможет ответить рассказ-воспоминание одного из узников Шлиссельбурга М. В. Новорусского. Рассказ этот взят из его книги "Тюремные робинзоны" и называется он "Семечко в старой книге"...

"Лесная, или полевая, земляника появилась у нас не совсем обычным путем.

На нашем острове не было ни одного кустика. Да мы и не могли искать ее за пределами нашей ограды. В продаже ее не было.

Попросить жандарма принести с соседнего песчаного берега хотя бы один кустик земляники нам не пришло в голову. Так мы и жили бы без нее, если бы не одна счастливая случайность.

Однажды, в марте мой товарищ Лука читал старый том исторического журнала "Русский архив". Пробегая строки, он заметил среди букв маленькое семечко, которое плотно прилегло к странице. Он отлепил и, рассматривая семечко, соображал:

- Чье бы это могло быть?

Но чье именно, он не знал.

"Дай-ка,- подумал он,- я посею его, может, что-нибудь и выйдет".

Сказано - сделано.

Горшок с посеянным семечком довольно долго оставался в камере под постоянным наблюдением. Лука уже начал терять надежду, как вдруг в одно ясное утро заметил, что на месте семечка как будто появляется всход. Через три недели, под лучами солнца, мы получили четвертый листок нашего ростка и, рассматривая его, в один голос воскликнули:

- Ба, да это земляника! И притом лесная.

Я взял теперь куст под свое попечение и, когда он вырос, высадил его на свободу в грунт. К осени он стал уже большим кустом, но не зацвел. На следующее лето я получил уже с него первый сбор - дюжины две ягод настоящей душистой земляники..."

К сожалению, автор в своем воспоминании умолчал об одной интересной детали: первые ягоды этой необычной земляники узники Шлиссельбурга торжественно преподнесли своему боевому товарищу - Вере Фигнер.

Удивительно, как могло одно единственное крошечное семечко земляники так перевернуть всю жизнь обреченных узников! Люди, еще недавно сходящие с ума или кончавшие самоубийством, преобразились. Из одного куста земляники они вырастили целую плантацию ее, начинают разводить цветы, собирать гербарии, изучать ботанику, физику, математику. Даже не надеясь на освобождение, пишут книги, создают научные труды. Только Н. А. Морозов вынес из крепости 26 томов научных рукописей!

Земляничное семечко...

А может, и сама земляничная ягода сыграла определенную роль? Ведь оздоровительные силы этого растения воистину беспредельны. Из глубины веков дошло до нас твердое убеждение медиков: "Там, где едят землянику, врачи не нужны". Известно и то, что великий ботаник Карл Линней, жестоко страдавший подагрой, излечился от этого тяжелого заболевания лишь только тем, что ел, сколько было возможно, ягоды земляники.

Сегодня не только народная, но и официальная медицина единодушно утверждают: земляника регулирует пищеварение, обладает бактерицидным, противовоспалительным и противосклеротическим действием. Душистая и вкусная, она благотворно влияет на работу сердца, весьма полезна при бессоннице, нарушении обмена веществ, желчнокаменной и почечнокаменной болезнях, при атеросклерозе, сахарном диабете, гастритах, язвенной болезни желудка... И, конечно же, при авитаминозе, Ягода - настоящая копилка витаминов: В1, В2, К, РР, провитамин А. Да органические кислоты, летучие масла, микроэлементы... И все это богатство в такой упаковке, вкусной и ароматной, что эту ягоду, как говорят на Украине - "ісі і істі хочеться"! Самое вкусное и самое целебное лекарство будто самой природой создано для всех: здоровых и больных, стариков и детей.

К слову, самый известный на Украине знаток и популяризатор народной фитотерапии, автор уже ставшей знаменитой книги "Лекарственные растения и способы их применения в народе" М. А. Носаль писал: "При лечении земляникой просто едят ее сырою, но не вареною и не тушеною. Едят одну или с молоком, сливками, молодой сметаной, с сахаром (иногда и с вином). Из личной практики и наблюдений над самим собой прихожу к заключению, что ее можно и нужно есть так много, чтобы она на третьей неделе настолько надоела, что нужно заставлять себя есть ее. Давайте детям, давайте много. Не считайте ее баловством или роскошью, а считайте ее необходимой, как хлеб, крупу, картофель".

К этому горячему призыву добавим: давайте землянику не только детям, ешьте ее все, от мала до велика, а главное, выращивайте ее у себя, где бы вы ни жили. Землянике много земли не нужно, она может давать чудо-ягоды на балконе и даже на подоконнике и при желании в любое время года. Как? Это предельно просто: выкопал в августе кустик на лесной поляне и перенес его к себе во двор, в квартиру, на балкон. Побывал

по случаю там, где растет эта ягода, полакомился ею, а семя привез домой, хотя бы между страницами журнала или книги. И если уж узники Шлиссельбурга сумели вырастить из одного семени целую плантацию, то нам помешать это сделать может разве что собственная лень.

На Дону землянику называют земляикой, а ту, что иногда выходит из байрачных лесов в открытую степь - расстилухой. Да и мало ее у нас - только в северных районах области и осталась. А хочется этой ягоды всем, и дети есть повсюду.

Правда, изведя лесную, мы жарко переключились на садовую, культурную, которую неверно, но упорно называем почему-то клубникой. Но ведь по своим пищевым и целебным свойствам эта самая клубника значительно уступает лесной землянике, да и очень часто отравлена пестицидами и гербицидами - какое же это лакомство, да еще для детей, а тем более лекарство?

Как продукт питания лесная земляника известна людям очень давно. Семена ее находят на местах стоянок человека еще каменного века. В Древней Греции и Риме лесная ягода была желанной пищей, а уже в XIII веке она официально считается и лекарственным растением. Как свидетельствуют письменные источники, в начале XIV века французы первыми ввели ее в культуру, используя для этого дикую вирджинскую землянику, которую затем они случайно скрестили с крупной чилийской. Этот гибрид быстро распространился по всей Европе, дав многочисленные сорта современной клубники.

И последнее слово в защиту земляники: не рвите ее с веточками, от этого у растения остаются раны, которые не заживают, земляника болеет и часто погибает. Не губите лесную красавицу, собирайте ее, как наши предки,- по яголке!

Что можно приготовить из земляники

Земляничный пенник

Землянику перебирают, промывают и протирают через сито. Затем протертую массу смешивают с сахаром, добавляют белки и взбивают до образования густой массы, а потом соединяют со взбитыми сливками и охлаждают.

Расход продуктов: на 6 стаканов земляники - 6 столовых ложек сахара, 2 яичных белка, 1/4 стакана свежих сливок.

Творог со сметаной и земляничным пюре

Творог отжимают, раскладывают на порционные тарелки, сверху кладут сметану и покрывают земляничным пюре.

Расход продуктов: на 400 г творога- 100 г земляники, 1/2 стакана сахара, 1/2 стакана сметаны.

Земляничный соус

Подготовленные свежие ягоды земляники протирают через сито, добавляют сахар, воду, нагревают до кипения и добавляют картофельный крахмал, разведенный холодной водой.

Подают соус к кашам, запеканкам и пудингам.

Расход продуктов: на 250 г свежей земляники - 2 стакана воды, 4 столовых ложки сахара, 1 столовую ложку крахмала.

Земляничный квас

Подготовленную землянику укладывают в эмалированную посуду, заливают водой (из расчета 6 стаканов воды на 500 г земляники), нагревают до кипения, снимают с огня

и выдерживают 10 минут. После этого процеживают, добавляют 2 столовые ложки меда, 3 столовые ложки сахара, 2 г лимонной кислоты, хорошо размешивают, разливают в бутылки, бросают в них по 5-6 изюминок, крепко закупоривают и выносят в холодное место. Квас готов к употреблению через 7-9 дней.

Молочный напиток с земляничным соком

Холодное топленое или пастеризованное молоко соединяют с сахаром, земляничным соком, молочным или сливочным мороженым, размешивают и подают.

Расход продуктов: на 700 г молока - 50 г сахара, 100 г земляничного сока и 200 г мороженого.

Кисель из земляники

Ягоды перебрать и промыть в холодной кипяченой воде, выбрать из воды на сито или дуршлаг. Когда вода стечет, ягоды протереть через сито. Полученное ягодное пюре до употребления хранить в неокисляющейся посуде в холодном месте. Оставшиеся выжимки залить горячей водой и варить в течение 4-5 минут.

Отвар процедить, добавить сахар, лимонную кислоту, нагреть до кипения, влить в него разведенный холодной водой картофельный крахмал, быстро прокипятить, после чего нагревание прекратить, затем добавить сырое ягодное пюре и тщательно перемешать.

Горячий кисель разлить в стаканы и охладить.

Земляничный чай

Из цветков и листьев земляники можно приготовить прекрасный напиток, утоляющий жажду. Слегка вяжущий на вкус, с нежным тонким ароматом, земляничный чай обладает ранозаживляющим и кровоостанавливающим действием, усиливает деятельность желез внутренней секреции, улучшает обмен веществ в организме.

В пропорции 1:1 к земляничному чаю можно добавить плоды и листья шиповника и листья смородины. Этот напиток имеет приятный аромат, вкус, цвет и совмещает в себе целую гамму целебных свойств. Заваривают как обычный чай из расчета 1 столовая ложка сбора на стакан кипятка.

Земляника с молоком или сметаной

Это диетическое и питательное десертное блюдо. Особенно полезно детям.

Свежие ягоды очищают, моют холодной кипяченой водой и обливают сахарным сиропом. Подают с молоком или со сливками.

Земляничный мусс

Свежие ягоды земляники перебирают, моют, разминают и протирают через сито. Выжимки заливают двумя стаканами горячей воды, доводят до кипения и процеживают через сито. В полученный отвар кладут сахар, разведенный в холодной воде желатин и, помешивая, доводят до кипения. Сироп охлаждают, кладут в него протертые ягоды, взбивают до образования пенистой массы и охлаждают.

Расход продуктов: на 1 стакан ягод земляники берут 3/4 стакана сахара и 15 г желатина.

Земляничный напиток

Стакан промытой и растертой земляники, 3/4 стакана молока и 1 столовую ложку сахара размешивают, добавляют немного соли и взбивают до образования однородной массы.

Подают к столу охлажденным.

Ликер из лесной земляники (болгарский вариант)

В бутылку с чистым спиртом опускают 1/2 кг спелых ягод. Хорошо закупоривают и получают ароматную настойку. Тщательно процеживают жидкость и дают ей устояться; затем добавляют 1/2 кг сахара, сваренного с 1/2 стакана воды и несколькими каплями лимонного сока. Разливают ликер в маленькие бутылки, не доливая на два пальца до пробки, и хорошо закупоривают.

Варенье из земляники

Ягоды перебрать, очистить от плодоножек и засыпать в подготовленный сироп. Посуду встряхнуть, чтобы ягоды полностью погрузились в сироп, поставить на огонь и дать сиропу сильно закипеть, после чего снять пену и через 2-3 минуты снова дать закипеть, повторяя эту операцию 2-3 раза, а затем, снимая пену, доварить варенье на слабом огне.

Когда варенье будет готово, ягоды станут прозрачными и равномерно распределятся в сиропе.

Расход продуктов: на 1 кг земляники - 1 кг сахара и 150 г воды (3/4 стакана).

Свежая земляника впрок

Есть очень простой способ сохранить землянику свежей, а не варить из нее варенье, джем, повидло, как это обычно делают.

Сухие спелые ягоды надо перебрать, очистить, измять деревянной толкушкой в эмалированной посуде и залить только что сваренным сиропом (его варят обычным способом, из расчета 2 кг сахара на 1 кг ягод). Ягоды и сироп хорошо размешать несколько раз, остудить и разлить в литровые банки. Прямо на ягоды положить кружочек пергаменты, смоченный в водке, а сверху банку закрыть сухим пергаментом и туго завязать.

Даже при комнатной температуре ягоды хорошо сохраняются.

Сухое варенье-смоква из земляники

Очищенные и промытые спелые ягоды земляники кладут в таз, пересыпая сахаром (на пять частей ягод - три сахара). За 24 часа выстаивания ягоды дадут сок. Потом их варят на слабом огне при постоянном помешивании. Сваренную массу подсушивают на воздухе или в духовке: на противень укладывают промасленную бумагу, массу выкладывают слоем и ставят в открытую духовку.

Эликсир бодрости

Это растение знают "в лицо" все, кому приходилось бывать на цветочном рынке города. Если вы покупаете букет, в нем обязательно окажутся густо-зеленые веточки с мелкими ажурными листочками. Это - спаржа, которую цветоводы Дона чаще других растений используют в качестве аранжировочной зелени. Но многие ли знают, даже из тех, кто выращивает это растение, что оно - любимый овощ в Европе, признанный овощной деликатес, чрезвычайно полезная и вкусная весенняя еда и фармакопейное средство во многих странах.

Еще в Древнем Египте, Греции и Риме спаржа считалась изысканным блюдом. Это подтверждают ее изображения на древнеегипетских саркофагах, сделанных 2700 лет до

нашей эры. Такие рисунки обычно делались с целью показать потомкам, что любил покойный при жизни, чем интересовался больше всего.

Французы в XV веке первыми начали культивировать спаржу. За ними последовали и другие. Позже всех и только в отдельных помещичьих усадьбах начали выращивать модный овощ в России, и долго он прозывался у нас пренебрежительно "господским".

А между тем спаржа вовсе не заморская трава: около тридцати ее видов растет почти на всей территории нашей страны. Больше того, родина этого растения - наши пустынные солончаковые Прикаспийские степи и побережье Средиземного моря.

Сегодня спаржу культивируют почти во всем мире. Ее посевы занимают около 120 тысяч гектаров, большая доля из которых приходится на США. Двадцать процентов мировых угодий спаржи находится во Франции, пятнадцать - на Тайване. Выращивают спаржу в Испании, Италии, ФРГ, Голландии, Венгрии и других странах Европы.

Чем вызвано такое внимание к этому растению, которое многие у нас всеми способами изгоняют со своих огородов?

Прежде всего тем, что спаржа очень питательна, легко усваивается организмом и при том весьма вкусна. По вкусу она отдаленно напоминает зеленый горошек, но имеет более привлекательный запах, возбуждающий аппетит. Спаржа богата биологически активными веществами: минеральными солями, аминокислотами, в ней целый букет витаминов - А, В1, В2, В6, С, РР. Растение благотворно влияет на обмен веществ в организме и состав крови, понижает артериальное давление, усиливает кровообращение, деятельность печени и почек, замедляет ритм сердца, оказывает общее обезболивающее и успокаивающее действие.

Кроме этого, спаржа повышает жизненный тонус, успешно применяется при сахарном диабете, камнях в почках и мочевом пузыре, при половом бессилии и других серьезных недугах. Немаловажно, что лечебное действие спаржи протекает без каких-либо побочных явлений и что при употреблении ее в пищу она оказывает такое же лечебное действие.

На Дону в диком виде спаржа лекарственная растет повсеместно на степных и заливных лугах, на песках по берегам рек, в лесопосадках, среди зарослей кустарников. Это многолетнее травянистое растение до 1,5 метра высотой. Корневище у него толстое, горизонтальное, образует несколько вертикальных мясистых побегов (спаржа). Листья редуцированы в еле заметные чешуйки. Цветки мелкие, зеленовато-желтые. Плод - красная шаровидная ягода, в которой находится шесть черных семян. Цветет в мае-июне. Культивируется лишь с декоративной целью. В бассейне Северского Донца на каменистых склонах встречается другой вид этого растения - спаржа мутовчатая. Она тоже используется в пищу, но побеги ее грубоваты и менее вкусны.

В культуре спаржа неприхотлива и выдерживает значительные морозы. На одном месте может расти до 15- 20 лет. Размножается делением куста, рассадой и семенами, которые предварительно замачиваются в теплой воде двое-трое суток. Когда семена наклюнутся, их высевают рядами на глубину 2-3 см. Если хотят получить отбеленную продукцию - так называемую этиолированную спаржу, то весной второго года саженцы переносят в подготовленные канавы или ямы шириной 25-30 см и такой же глубины на расстоянии 50 см друг от друга. Если же хотят выращивать зеленые побеги, которые в последнее время становятся предпочтительнее отбеленных (во Франции, например, деликатесом считаются побеги дикой спаржи), потому что содержат больше витаминов да и выращивать их легче, то канав и ям не роют, а высаживают спаржу в борозды.

Урожай собирают только весной третьего года. Видимо, это и удерживает кого-то из садоводов от возделывания спаржи на своих участках. Кооператоры наши тоже не

спешат братья за спаржу: долго ждать отдачи. Вот так пока и остается спаржа неоправданно отвергнутым овощем.

Как уже было сказано, побеги спаржи вкусны. Их очищают от кожицы и варят в подсоленной воде, следя за тем, чтобы не переварились, иначе они утратят свой тонкий аромат, станут водянистыми, невкусными.

Едят спаржу не только свежей. Ее засаливают, маринуют, консервируют - во всех видах она хороша.

В пищу идут и семена этого растения. Они содержат до 15 процентов жирного золотистого масла, которое отличается приятным вкусом и хорошим ароматом, несколько напоминающим запах ванили. Поджаренные до коричневого цвета, эти семена дробят в кофемолке и используют как прекрасный заменитель кофе.

Выведено множество культурных сортов спаржи: Аржантельская, Мэри Вашингтон, Урожайная-6, Старт, Лукуллус и другие. Пожалуй, лучшей для условий Дона зарекомендовала себя спаржа Аржантельская сладкая - очень ранний французский сорт, обладающий прекрасными вкусовыми качествами.

Тем, кто имеет возможность и желание вырастить у себя в саду или в огороде этот десертный овощ, этот эликсир бодрости, сообщаем адрес магазина "Семена - почтой", который высылает по запросу наложенным платежом семена спаржи: индекс 350405, город Краснодар, ул. Новороссийская, 164, магазин "Сортсемовощ".

Что можно приготовить из спаржи

Спаржа отварная (румынская кухня)

Взять очень свежую спаржу, снять ножом волокнистую кожицу, промыть в нескольких водах. Связать в пучки из 8-10 штук и обрезать концы, чтобы все были одинаковой длины. Вскипятить воду, посолить и в кипящую воду опустить пучки спаржи так, чтобы они были совершенно покрыты водой. Держать на огне около получаса с момента кипения, не давать кипеть слишком сильно. Вынуть спаржу, дать стечь воде, разрезать нитки, связывающие концы, и уложить спаржу на блюдо, на салфетку. Отдельно подать к столу майонез или толченые сухари, поджаренные в растопленном масле.

Расход продуктов: спаржа-1,5 кг, вода-2 л, соль. Для соуса: 2 желтка, 1 чайная ложка горчицы, 100 г растительного масла, соль, лимон. Или: 2 столовых ложки сливочного масла, 1 столовая ложка толченых сухарей.

Тефтели из спаржи (румынская кухня)

Для тефтелей лучше брать тонкую спаржу с зелеными стеблями. Очистить спаржу и отварить, как в предыдущем случае. Вынуть, дать стечь воде и пропустить через мясорубку. Прибавить муку, сыр, ложку масла, три яйца, посолить. Перемешать все вместе, чтобы получить густую однородную массу. Брать на ложку понемногу этой смеси и класть на сковороду с кипящим салом, обжаривая тефтели с обеих сторон. Затем уложить их в глиняную форму, полить сметаной, смешанной с одной столовой ложкой муки, посыпать сверху тертым сыром и поставить на полчаса в духовку.

Расход продуктов: спаржа-1 кг, вода-2 л, мука-2 столовые ложки, сыр тертый 2 столовые ложки, сливочное масло-1 столовая ложка, яйца-3 штуки, сало топленое-3 столовые ложки, сметана-1 стакан, мука- 1 чайная ложка, соль по вкусу.

Спаржа, запеченная с ветчиной и сухарями (украинская кухня)

Очищенную и нарезанную кусочками спаржу варят до полуготовности в подсоленной воде и откидывают на сито.

Ветчину нарезают маленькими кубиками, поджаривают, добавляют обжаренные на масле сухари, полусваренную спаржу, взбитые яйца, соль, все хорошо перемешивают, выкладывают в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, и запекают в духовке.

Расход продуктов: на 1 кг спаржи - 3 столовые ложки сливочного масла, 50 г ветчины, 1 яйцо, 1,5 стакана сухарей.

Пудинг из спаржи (украинская кухня)

Спаржу очищают, нарезают кусочками длиной 1 - 1,5 см, варят до полуготовности в подсоленной воде и отцеживают. Ветчину нарезают маленькими кубиками, поджаривают, добавляют пожаренные молотые сухари, подготовленную спаржу, взбитые яйца, соль, все хорошо перемешивают, выкладывают в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, и выпекают в духовке.

подавая на стол, поливают растопленным сливочным маслом.

Расход продуктов: на 1 кг спаржи - 3 столовые ложки сливочного масла, 50 г ветчины, 2 стакана молотых сухарей, 3 яйца.

Салат из спаржи с чесноком (армянская кухня)

Тщательно перебранную, очищенную от грубых стеблей спаржу сварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг, дать остыть, мелко нарезать и переложить в салатник, посыпать зеленью кинзы, отдельно подать уксус и натертый чеснок.

Расход продуктов: на 200 г спаржи - 20 г уксуса, 1 г чеснока, 5 г кинзы, соль по вкусу.

Мсапур (говяжий суп) со спаржей (армянская кухня)

Спаржу отделить от грубых стебельков, промыть и нарезать на мелкие куски (2-3 см), припустить в подсоленной воде и откинуть на сито.

В процеженный горячий бульон, приготовленный из говядины, положить очищенный, промытый, нарезанный дольками картофель, добавить мелко нарезанный репчатый лук, припущенную спаржу, пассированную и разбавленную бульоном пшеничную муку, соль и дать закипеть. Варить до готовности продуктов. За пять минут до подачи в суп влить настой шафрана.

Подать блюдо, посыпанным зеленью петрушки.

Расход продуктов: на 125 г говядины - 150 г спаржи, 100 г картофеля, 25 г репчатого лука, 10 г топленого масла, 3 г муки, соль, шафран, зелень по вкусу.

Спаржа с ореховой подливкой (армянская кухня)

Спаржу осторожно очистить от кожицы, следя за тем, чтобы не повредить головки, потом промыть, уложить головками в одну сторону, связать в пучки и варить в кипящей подсоленной воде в течение 20-25 минут. После этого откинуть на сито, охладить и разрезать поперек на части.

Подать вареную спаржу, политой ореховой подливкой.

Расход продуктов: на 200 г спаржи - 50 г ореховой подливки, соль по вкусу.

Суп из спаржи (венгерская кухня)

На порцию требуется 50-80 г спаржи, костный бульон, лук, соль, петрушка.

Спаржу очищают от кожуры и одревесневших волокон. Хорошо промытую кожуру отваривают в подсоленной воде. Нарезанные кусочками побеги спаржи отдельно отваривают тоже в подсоленной воде.

На костном бульоне или спаржевом отваре готовят заправку.

В готовый бульон добавляют галушки.

Суп-пюре из спаржи со сливками (венгерская кухня)

50 г промытой и нарезанной кусочками спаржи опускают в кипящую воду и варят 3-4 минуты, отвар сливают, поскольку он имеет горьковатый вкус. Сваренную до мягкости спаржу протирают через дуршлаг или измельчают на миксере. Затем нарезают еще 0,5 килограмма спаржи и отваривают ее до мягкости в 1,5 литра подсоленного прозрачного костного бульона, в который добавляют 2 кусочка сахара. Из сливочного масла и муки готовят заправку, добавляя мелко нарезанную зелень петрушки и протертую спаржу. Заправку разводят мясным бульоном и кипятят 15-20 минут.

Подают с гренками и сметаной.

Спаржа Орли (венгерская кухня)

1 кг спаржи тщательно очистить и отварить, высушить на полотенце, добавить сок половины лимона, соль и молотый перец.

Перед подачей на стол спаржу окунуть в густое блинное тесто и обжарить на растительном масле.

К готовой спарже отдельно подать томатный соус.

Спаржа с сосисками (венгерская кухня)

На порцию очистить 150-200 г спаржи, нарезать ее кусочками по 6 см и потушить в жире. Пару сосисок разрезать вдоль и поперек и немного обжарить вместе со спаржей. Добавить зеленый лук и 2 яйца. Посолить, сверху посыпать красным перцем и запечь в духовке.

Спаржа с молочной яичницей (русская кухня)

Очищенную спаржу разрезать поперек на кусочки длиной 2-3 см, сварить, откинуть на дуршлаг и положить на смазанную маслом сковороду. Сырое яйцо смешать с лимоном, посолить и залить этой смесью спаржу. Поставить сковороду со спаржей в не очень горячую духовку на 10-12 минут. Молочно-яичная смесь в готовом виде должна иметь консистенцию нежного желе.

Расход продуктов: спаржа-150 г, молоко- 150 г, яйца-1 штука, масло сливочное-5 г.

Спаржа, запеченная под молочным соусом

Спаржу очистить, нарезать кусочками длиной 3-4 см и сварить. На сковороду, смазанную сливочным маслом, налить немного молочного соуса, положить на соус спаржу, залить ее горячим молочным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть сливочным маслом и запечь в духовке. Подать на стол на той же сковороде.

Расход продуктов: спаржа-150 г, масло сливочное-10 г, соус-125 г, сыр-10 г.

Омлет, фаршированный спаржей

Очищенную спаржу сварить в подсоленной воде, предварительно нарезав кусочками длиной 2-3 см, и откинуть на дуршлаг, заправить молочным соусом и сливочным маслом. Подготовленную яичную массу вылить на горячую сковороду с маслом и, помешивая, жарить до тех пор, пока масса не станет густой. Затем на середину сковороды поверх массы положить спаржу, закрыть ее с двух сторон омлетом, приподняв при помощи тонкого ножа и придав омлету форму пирожка.

Расход продуктов: яйца-3 штуки, молоко- 45 г, спаржа-45 г, соус-15 г, масло сливочное-20 г, соль по вкусу.

Пришелец из Каменного века

Разговор об этом удивительном растении мы предварим маленьким рассказом-быльё писателя Юрия Дмитриева "Чилим", который был опубликован лет двадцать назад и вспомнился сегодня весьма кстати. Он на историческом примере еще раз убеждает, как необходимо всем нам хорошо знать дикорастущие съедобные растения.

"...Это было в годы гражданской войны. Сергей Миронович Киров находился тогда в Астрахани и руководил обороной города. А положение в городе было очень тяжелым. Астрахань оказалась отрезанной от своих, и никто не мог попасть в город или выехать из него. На языке военных это называется блокадой.

Белогвардейцам очень надо было захватить Астрахань. Во-первых, это большой город со множеством заводов и фабрик, а во-вторых, Астрахань стоит в самом устье Волги, и ни один корабль не может войти в Волгу или выйти из нее, не пройдя мимо Астрахани. Поэтому белогвардейцы бросили огромные силы на захват города. Однако его защитники, которыми руководил Киров, превратили город в неприступную крепость.

Но если белогвардейцы не могли подступить к Астрахани ни с моря, ни с суши, то другой враг, посильнее белогвардейцев, уже вошел в город. Это был голод.

С каждым днем все меньше и меньше хлеба оставалось в окруженном городе. И вот настал момент, когда Кирову доложили, что муки хватит всего на несколько дней. Что делать? Кажется, выхода не было.

Однако недаром всюду, куда бы ни приезжал Сергей Миронович, он становился другом всех простых людей. К нему шли не только за помощью и советом. Люди сами стремились помочь своему руководителю, если он оказывался в затруднительном положении. И Сергей Миронович внимательно прислушивался к советам рабочих, крестьян, солдат.

Так случилось и на этот раз. Сергей Миронович проводил совещание с руководителями обороны, когда доложили, что его срочно хочет видеть какой-то старик. Причем хочет видеть именно сейчас. Киров распорядился, чтобы старика немедленно пропустили.

Старик вошел в кабинет, поздоровался со всеми и положил на стол небольшой продолговатый предмет.

- Вот,- сказал он. Все удивленно переглянулись.
- Это водяной орех,- заметил кто-то из присутствующих.
- Верно,- кивнул старик,- водяной орех. Чилим.

Усталые от бессонных ночей, озабоченные тяжелым положением в городе, некоторые участники совещания возмутились: тут речь идет о жизни и смерти, а старик пришел с какими-то глупостями. Но Сергей Миронович строго оборвал возмущавшихся и попросил старика продолжить.

И старик рассказал, что издавна в народе известен этот орех. Сейчас его только мальчишки для забавы добывают. А раньше, в голодные годы, народ спасался от смерти благодаря этому ореху. Ведь из него получается мука, вполне пригодная для выпечки хлеба. Правда, этот хлеб будет хуже, конечно, чем пшеничный или ржаной, но для еды вполне пригодный. А по питательности он не уступит настоящему!

Глаза у Кирова радостно заблестели:

- И много этого чилима здесь?

- Ого!- махнул рукой старик. - На год, а то и больше хватит. Ты только, Мироныч, дай команду,- я укажу место.

В тот же день наблюдатели белогвардейцев были очень удивлены движением на реке. В бинокли можно было хорошо разглядеть десятки лодок, с которых то и дело прыгали люди и что-то вылавливали в воде.

Откуда белогвардейцам было знать, что по совету старого рабочего и по приказу Кирова защитники Астрахани добывали "водяной хлеб", который помог им отстоять город, получивший название Крепости на Волге".

Не всем нам привелось даже видеть "водяной хлеб", а тем более есть его, потому что из-за хищнического сбора он стал на Дону растением уже редкостным и малодоступным. И все же его пока можно встретить в тихих мелких водоемах в районе Вешек, иногда в ряде мест по Северскому Донцу и в низовьях Дона. Тем не менее мы расскажем о чилиме все, что нам известно о нем, чтобы привлечь внимание к этому интереснейшему, очень полезному, но исчезающему с лица земли растению и хоть в какой-то мере поспособствовать его возрождению.

Чилим, или как его еще называют - водяной орех, рагульник, батлачик, рогатый орех, водяной каштан и даже чертов орех - растение очень древнее, реликтовое. Оно занимало пресные водоемы планеты семьдесят миллионов лет назад, т. е. обитало еще в межледниковье и служило постоянной пищей первобытного человека.

Не многие растения земли выдержали такое длительное испытание временем, и тем обиднее потерять его теперь и потерять навсегда. А это может легко произойти, если продолжать бездумно истреблять его, не заботясь о воспроизводстве.

Водяной орех предпочитает небыстрые степные реки, неглубокие тихие заводи, озера со стоячей водой, лиманы, займища и даже искусственные водохранилища. Его ромбовидные плотные листья очень напоминают листья березы. Они собираются в аккуратные округлые розетки, которые не тонут даже при большом волнении, потому что черешки их листьев содержат воздухоносную ткань и к тому же соединены с подводным стеблем растения. В центре такой розетки в пазухах листьев располагаются маленькие белые цветки. Живут эти цветки всего несколько часов: расцветают с восходом солнца и вскоре погружаются в воду. Как происходит их опыление - остается пока загадкой. Предполагают, что цветки самоопыляются и часто под водой.

Плод чилима - костянка с вкусной косточкой-орехом - тоже рождается под водой. Он довольно крупный - до 5 см длиной с тремя-четырьмя загнутыми рожками, напоминающими лапы якоря, и покрыт прочной скорлупой.

Листья и стебель к осени становятся багряно-красными и отмирают. Орехи же падают на дно, закрепляются рожками и весной прорастают. Каждое такое новое растение дает до пятнадцати орехов. Ядра их очень питательны. Они содержат 52% крахмала, 3% сахара, 7,5% жира, до 15% белков и могли бы стать хорошим подспорьем в нашем питании, тем более, что искусственное выращивание чилима не составляет особого труда. На мелководье орехи погружают в ил по одному плоду на квадратный метр (десять тысяч штук на гектар). Урожайность водяного ореха довольно высока - до 85 плодов с одного квадратного метра.

Листья чилима - прекрасный корм для скота. Кроме того, они обладают лекарственными свойствами и издревле применяются в народной медицине от укусов змей, для лечения бешенства, дизентерии и других болезней. Научной же медициной из листьев чилима получен препарат трапазид, хорошо действующий против атеросклероза. В Китае, Индии, Японии и других странах Востока и Африки водяной орех по существу введен в культуру. Там пресноводные водоемы разделены на участки и каждый имеющий плантацию чилима заботится о том, чтобы вовремя посадить его и убрать урожай. В этих странах водяному ореху не грозит уничтожение, потому что он стал там привычной пищей народа и постоянно воспроизводится.

Что можно приготовить из чилима

Прежде всего водяной орех едят сырым, как мы едим, например, каштаны, которые чилим очень напоминает по вкусу. Едят водяной орех, отваренным в подсоленной воде и испеченным в золе, как картофель. Наконец, ядра чилима размалывают в муку или крупу, а тут уж для кулинарного творчества любой хозяйки неограниченные возможности. Готовь, что хочешь: супы, галушки, каши, запеканки, кисель, оладьи и даже хлеб, который, по признанию многих, довольно вкусен и очень похож на пшеничный. Так что журнал "Химия и жизнь" был совершенно прав, убеждая своих читателей в том, что "из чилима можно без особых усилий составить меню целого обеда и довольно изысканного". И предлагает: на первое блюдо - суп или уха с водяным орехом вместо картошки, на второе - оладьи из измельченного в муку ядра или дробленый орех, сваренный как каша, а на третье - ядра ореха, высушенные на солнце. И все это, конечно, с хлебом, выпеченным из чилимной муки с добавлением пшеничной.

В Индии чилим едят с солью и перцем, варят похлебку и пекут хлеб, как это делали еще в древней Фракии, а в средние века во Франции, Италии, Югославии и других странах Европы. Сегодня чилим особенно почитаем на Востоке.

Пюре из чилима

Очищенные ядра чилима нарезать ломтиками, влить молоко, плотно закрыть и варить 30-40 минут. Затем протереть через сито вместе с молоком, добавив масло, сахар и прогреть, помешивая. Готовое пюре можно использовать как гарнир к блюдам из мясных продуктов и птицы, а также как самостоятельное блюдо.

Расход продуктов: чилим-200 г, молоко - 150 г, масло сливочное -15 г, сахар -5 г, соль по вкусу.

Чилим в молоке

Подготовленные ядра чилима залить молоком и варить 30-40 минут до мягкости. Добавить сливочное масло, смешать с мукой, солью и сахаром, все хорошо размешать.

Расход продуктов: ядра чилима-200 г, молоко -100 г, масло сливочное -15 г, мука - 5 г, сахар -5 г, соль по вкусу.

Чилим, тушеный с сельдереем

Чилим залить мясным бульоном, добавить нарезанный соломкой и спассированный сельдерей, соль и тушить на слабом огне до мягкости в течении 30-40 минут в кастрюле, закрытой крышкой. Готовый чилим залить томатным соусом и слегка прокипятить.

подавать как отдельное блюдо или в качестве гарнира.

Расход продуктов: чилим - 200 г, сельдерей - 25 г, бульон - 50 г, масло сливочное-15 г, томатный соус -50 г, соль по вкусу.

Тушеный чилим с яблоками

Очищенный чилим залить кипятком и тушить в закрытой посуде до готовности. Прибавить сливочное масло, сахар, яблоки, очищенные от кожицы и семян, нарезанные тонкими дольками, и продолжать тушить, пока яблоки не станут мягкими.

Расход продуктов: чилим-100 г, яблоки - 100 г, масло сливочное -15 г, сахар -10 г.

Калина красная

От крови людской покраснела Буковина. Потому что турки и татары саблями острыми посекали народ, сожгли их жилища. Какие люди уцелели, в горы отступили и там, в темных и дремучих лесах, село основали. Отгородились скалами, окопались земляными валами - только бы никто и никогда не смог добраться туда.

Так вот в тревогах и жило-прозябало село в лесных дебрях над Черемошем бурливым. Но беда не прошла мимо. Турки и татары провели о том, что далеко в горах есть гуцульское царство-государство, и двинулись на его поиски. Долго плутали они в горах. Может, год, может, и два, потому что одежда на них изорвалась и лица их стали изможденными от голода. Но вот однажды отряд турок набрел на вырубку. Постояли, постояли вороги и кинулись на скотину, которую выпасали Ивасик и Маринка. Порубили они, посекали все стадо и съели.

- Ивасик, любый! Беги скорее в село и дай знать нашим,- сказала Маринка. - А я подурачу их тут, пока в селе к защите приготовятся да бердыши наострят...

Забегала Маринка, засуеилась. Она готова была лететь к вершинам гор, к облакам, к солнцу, лишь бы врага увести подальше.

И пока Ивасик бежал в село с печальной вестью, Маринка заманила турок на другую сторону кичеры - горы, покрытой лесом. Она вела вражеский отряд туда, где были самые густые заросли и холодные воды.

- Не врешь ли ты, девка?- усомнились враги.

- Нет, господа, пойдемте быстрее, село уже вот-вот покажется.

Долго они еще шли. Ночь застигла их в лесу. Все произошло совсем не так, как туркам думалось. Маринка завела их в самые крутые горы и непроходимые ущелья, чтобы враги никогда больше не смогли оттуда выйти. А когда совсем стемнело, молнии словно батогами стали хлестать небо. Загрохотала гроза, буря гнула могучие деревья до земли, вырывала их с корнями и швыряла оземь. Вокруг все клокотало, стонало. И вдруг горы сдвинулись, образовалось озеро, которое и поглотило турок.

А на вершине самой высокой горы стояла Маринка. Уцелел и султан. Он выхватил саблю и снес Маринке голову. Заструилась горячая кровь. И как только та кровь на камень упала, так она вдруг и стала калиной. Протянул было к ней руку турок, но тут же вмиг испепелился.

А красная калина и поныне яркими красками цветет-играет, села гуцульские украшает и счастье дарит людям...

Так поэтично объясняет гуцульская легенда рождение калины - которая всегда была для славянских народов символом любви и добра, символом красоты, олицетворением скромности и невинности. Наверно, потому она обязательно включалась в свадебные венки наравне с колосьями ржи. Ею украшали свадебный каравай, ставили в букетах перед молодоженами. На свадебном пиру мать жениха подавала невесте блюдо с калиной - на счастье, а в старинных русских деревнях еще жив волнующий обычай преподносить букет калины "на самое лучшее благополучие". Говорят, что в страшном сорок первом такие букеты вручали уходящим на войну.

О калине красной есть и русская легенда. По этой легенде считается, что если девушка умирает перед свадьбой, она непременно превращается в калиновый куст...

Наши предки любили и почитали эту лесную красавицу. Сколько самых душевных, самых нежных песен сложено о калине, сколько мудрых сказок создано! Все мы вынесли из детства тот волшебный калиновый мост, на котором богатырь победил девятиголового змия, и бережно храним этот образ в своей памяти, чтобы пронести через всю жизнь и передать потомкам.

Калина красная...

Любопытно, что само слово "калина" у всех славянских народов звучит одинаково. Даже соседи наши - румыны называют это растение почти по-русски - калин.

Знаменитый польский этнограф Казимеж Войцицкий в своей интереснейшей работе "Изучение польских и русских памятников старины" (1836 год) писал: "Цветок калины, только что сорванный и приложенный к истрадавшемуся влюбленному сердцу, успокаивает боль". Как же надо было людям это растение любить, чтобы так ему верить!

Калина - это всегда праздник, всегда светлая радость. Невольно залюбуешься ею, когда в волшебном мае стоит она у ручья вся в белом, словно невеста. Волнующий аромат ее цветков даже в разгар весны, когда все вокруг в буйном цветении, знакомо улавливается издали. А над кипенно-белыми чашами ее соцветий неустанно кружат с усыпляющим гудением золотистые пчелы. Не зря они так возбужденно вьются над калиной - нектара у нее запасено не меньше, чем у самой липы, которая носит неписанный титул медового дерева. За две недели ее цветения пчелы собирают с одного гектара калиновых зарослей до двух пудов отменного меда.

И эту волшебную майскую красоту дополняют соловьиные песни. По необъяснимой причине соловьи облюбовали себе кусты калины и в них чаще всего вьют свои гнезда. Цветущая калина и поющий в майской ночи соловей - какое прекрасное содружество!

Но вот отпыхало лето, и наступили тихие прозрачные дни, наполненные смутным предчувствием утраты чего-то уже невозможного. Эту прекрасную пору с чуть ощутимой горчинкой увядания в народе называют "бабьим летом". И в это самое время калина вдруг вспыхивает ослепительным заревом своих ярко-красных кистей. Кажется, что ягоды раскалены докрасна, и от них исходит это тихое сияние. И снова зачарованно стоишь у калинового куста и ждешь чего-то необыкновенного, хорошего, что вот-вот свершится на земле. Но тут же прозреваешь: это чудо - сама калина, ее ягоды, эти рубиновые самоцветы, наполненные волшебной силой...

Разве не так? Мы преувеличиваем?

Ягоды калины могут висеть на ветке всю зиму, и никакой мороз им не страшен. Эта красная кроха с плоской косточкой внутри вмещает в себе витамина С и провитамина А вдвое больше, чем их содержат такие признанные экзоты, как лимон, мандарин и апельсин, а кроветворного элемента железа и фосфора, которого, как утверждают, постоянно не хватает всем думающим, - в пять раз. Есть еще в этой ягоде органические кислоты, полезно влияющие на пищеварение, есть сахара, которых в ней в три раз больше, чем даже в малине.

И чем, как не обыкновенным чудом можно объяснить такое: достаточно человеку съесть 5-10 спелых ягод калины, и у него прекращаются приступы сухого изнурительного кашля? При отравлении угарным газом пострадавшему достаточно, пожевать немного плодов калины, положить по ягоде в уши - и все проходит. Сок калины с медом предотвращает появление злокачественных опухолей желудка, снижает артериальное давление, умиряет головную боль и боли в области сердца. Его принимают при туберкулезе легких, одышке, заболеваниях почек. Те, кто часто простужаются, пьют калиновый сок перед сном и начинают верить в то, что ягоды калины - действительно великое чудо!

Очень жаль, что мы не верим ни в какие чудеса. Поэтому, наверно, калина все еще не находит места в нашем меню. А ведь она действительно во всех яствах хороша, будь это пироги с пареной ягодой, ватрушки, томленная в духовке каша или калиновый чай. Каждое блюдо из лесной красавицы это не только вкусная пища, но и чудесный целитель наших недугов.

Что можно приготовить из калины

Калиновый сок

Спелые ягоды калины отделить от веточек, перебрать и хорошо промыть. Положить их в кастрюлю, залить водой из расчета 1/2 стакана на 1 кг ягод, поставить на огонь и довести до кипения (но не кипятить!). Снять кастрюлю с огня и из ягод отжать сок.

Для заготовки сока впрок его необходимо снова нагреть, разлить в чистые банки или бутылки, предварительно ошпаренные кипятком, и пастеризовать в течение 15-20 минут, после чего герметически закупорить.

Желе из калины

Ягоды очищают, моют, затем ошпаривают кипятком и оставляют на 5-10 минут. Слив воду, ягоды снова заливают так, чтобы они были все покрыты водой, и варят до полного разваривания. После этого их протирают деревянной ложкой через сито (в эмалированную посуду), всыпают сахарный песок (из расчета на 1 л ягодной массы-1 кг сахара), тщательно перемешивают и снова варят еще около часа. Остуженную массу разливают в подготовленные чистые банки и закрывают пластмассовыми крышками. Можно банки и герметически укупорить.

Мармелад из калины с яблоками

Положить подготовленные и промытые ягоды в кастрюлю, накрыть крышкой, распарить в духовке. Затем протереть через сито и добавить печеные кисло-сладкие яблоки, тоже протертые. Положить на килограмм получившегося пюре килограмм сахара и варить, пока не загустеет и перестанет отставать от ложки. Затем разлить в посуду с невысокими бортиками и сушить в остывающей духовке (при температуре 50-60 градусов). Готовый мармелад разрезать на кусочки.

Начинка для пирогов

Обычно эту начинку делают поздней осенью, когда и тыква, и калина уже созрели, но можно приготовить и зимой, если они припасены.

Столбовую тыкву мелко режут и тушат вместе с таким же количеством мезги плодов калины. Затем смесь хорошо перемешивают - и отменная начинка готова. При желании в начинку добавляют по вкусу сахарный песок.

Калина, пареная со свеклой

Столбовую свеклу очистить, обмыть, нарезать на мелкие дольки. Перебранные и промытые ягоды калины укладывают в кастрюлю (лучше глиняную корчагу) вперемешку со свеклой, плотно закрывают и ставят в духовку или а печь на несколько часов, пока калина не пропитается свекольным соком и не упрет.

Подавать на десерт в горячем и холодном виде.

Кисель "калинка"

Свежие или сушеные ягоды калины перебирают, промывают, заливают водой, хорошо разваривают и протирают через сито. Протертую калину смешивают с отваром, в котором варились ягоды, доводят до кипения и вливают разведенный холодной водой крахмал, размешивают и охлаждают. Сверху кисель посыпают сахаром для того, чтобы не образовалась пленка.

Расход продуктов: на 200 г ягод калины - 80 г сахара, 40 г крахмала, 480 г воды.

Калиновый кофе

Семена калины обжаривают на сковороде до темно-коричневого цвета и размалывают на кофейной мельнице. Варят этот заменитель кофе из расчета 2 чайные ложки, на 1 стакан воды. Пьют с сахаром, с медом, со сливками.

Калиновый кофе обладает тонизирующим действием на кишечник и особо рекомендуется при запорах.

Калиновая наливка

Ягоды калины перебрать, промыть, засыпать в баллон, добавить сахар, завязать марлей в один слой и поставить в темное место на 3-5 дней для брожения. При появлении признаков брожения марлю снять и вставить заранее приготовленный водяной затвор (затвор представляет собой резиновую трубку диаметром 8-10 мм и длиной 30-40 см). Один конец трубки герметично вправляется в пробку, которая закрывает горлышко баллона, а другой погружается в стакан с водой. Если баллон оставить без водяного затвора, то в него будет поступать кислород воздуха, который разлагает спирт на уксусную кислоту и воду, и наливка получится кислой.

Наливку с затвором выдерживают 15-20 дней до-полного прекращения брожения. После этого ее процеживают, разливают в бутылки и закупоривают.

На 7 кг ягод калины расходуется 2,5 кг сахара.

Конфетки растут на ветке

И растут они не поодиночке, а купно, дружной семейкой. Если их не собрать по осени, то кисти ярко-красных плодов-леденчиков так и останутся зимовать на ветках. Взойдет солнце, осветит лесную опушку, и на заснеженном кустике загорятся-запылают, как волшебный цветок папоротья, соблазнительные барбариски - изящные конфетки с такой знакомой с детства освежающей кислинкой...

Сколько же тысячелетий растет на планете этот колючий кустарничек, сколько веков он кормит, поит и врачует человека? Наверно, никто не скажет, не ответит.

А ответ, пожалуй, есть. Он написан за шестьсот пятьдесят лет до нашей эры на глиняных "книгах" удивительной библиотеки не менее удивительного ассирийского царя Ашшурбанипала, собравшего более двадцати тысяч томов-табличек на шумерском и вавилоно-ассирийском языках. И мы сегодня можем прочитать в них о том, что ягоды барбариса обладают свойством "очищать кровь". Плоды, листья и кора корней этого кустарника и в наше время применяются травознающими как кровоостанавливающее, желчегонное средство при желчно-каменной болезни, как жаропонижающее, противомаларийное и как средство, укрепляющее мышцы сердца.

В ягодах содержатся органические кислоты, сахара, витамины, минеральные соли и многие другие вещества, которые благотворно влияют на организм человека.

На Дону барбарис в диком виде растет по светлым байрачным лесам и лесным опушкам, на затравевших склонах балок и оврагов, на приречных песках. Иногда он культивируется в коллективных садах и на приусадебных участках.

По весне барбарис выбрасывает в повислых кистях свои светло-желтые душистые цветки, особенно сильно пахнущие в утренние часы. К середине лета появляются гроздья зеленых плодов-леденчиков, которые поздней осенью приобретает ярко-красную окраску и очень приятную кислинку.

Барбарис - лакомство для детворы, ее стихийное витаминное самолечение. С ранней весны до поздней осени ребят привлекают то молодые, сидящие пучками чуть кожистые листья, то верхушки нежных побегов, а там уж и гроздья ягод зазелели - все

впрок, все в радость! И не оттого ли в донских станицах и хуторах барбарис часто называют по-домашнему ласково - кислушка?

Уходит детство - уходит из нашего рациона и кислушка. К сожалению, в нашем постоянном питании барбарис не занял того места, которое он заслуживает, а остается лишь как ягода для приготовления оригинального варенья. И только. А между тем из барбариса можно приготовить немало вкусных и затейливых блюд.

Что можно приготовить из барбариса

Сироп из барбариса

Собирают зрелые плоды, очищают, моют, растирают ложкой, прибавляют немного воды, кладут в мешочек, чтобы стек сок. На второй день, когда сок стечет, его кипятят, процеживают, кладут сахар, снова дают вскипеть, процеживают и расфасовывают.

Расход продуктов: на 5 стаканов сока - 1 кг сахара.

Желе из барбариса

Берут спелые ягоды, очищают от косточек, раздавливают, обливают небольшим количеством воды и варят. Затем массу отбрасывают на сито, чтобы стек сок. Когда сок отстоится, к нему прибавляют равное по весу количество сахарного песка и уваривают до готовности.

Мармелад из барбариса

Спелые ягоды очищают, моют, заливают водой и разваривают, после чего массу отбрасывают на решето. Когда вода стечет, массу протирают через сито, смешивают с сахаром (750 г сахара на 1 кг массы) и уваривают до готовности.

Пастила из барбариса

Очищенные ягоды барбариса, сваренные в воде, протирают через сито, смешивают массу с половиной объема сахарного песка, взбивают до густой пены, кладут в кастрюлю и парят. Выпаренную до надлежащей густоты массу перекладывают в формочки и ставят в духовку. После подсыхания пастилу обсыпают сахарной пудрой.

Варенье из барбариса

Благодаря приятному кисловатому, освежающему вкусу барбарисовое варенье очень ценится. Да к тому же оно долго сохраняет все свои качества.

Очищенные ягоды заливают водой (чуть теплой) и оставляют на 8-10 часов, затем вынимают косточки (но можно и не вынимать). Готовят сироп из 1,5-2 кг сахара и 6 стаканов воды на 1 кг ягод, заливают им ягоды и варят в течение 30 минут, пока ягоды не станут мягкими. При этом сироп должен сплывать с ложки в виде капельки.

Варенье из барбариса готовят и другим способом. Отбирают крупные ягоды, моют в холодной воде, кладут в стеклянную банку и заливают вскипяченным, но остуженным сиропом, приготовленным из 1,5 кг сахара и 5 стаканов воды на 1 кг очищенных ягод. Через сутки сироп сливают, кипятят, дают ему остыть, заливают им ягоды и оставляют еще на сутки. На третьи сутки залитые сиропом ягоды засыпают сахарным песком (200-300 г) и варят до готовности.

Барбарис соленый

Поздней осенью собирают барбарис целыми веточками, кладут в банки, заливают остывшей соленой водой. Банки закрывают и обвязывают. Подают как гарнир к

кушаньям, а также вместе с пикулями к жаркому. Если окажется плесень на банках, то воду сливают и заливают свежей.

На 3 стакана воды берут 100 г соли.

Барбарис сушеный

Сушат ягоды барбариса на солнце, разложив тонким слоем на подстилках, или в духовке на противнях при температуре 30-35 градусов.

Это все заготовки в зиму. Но из барбариса можно приготовить и множество каждодневных блюд. Вот несколько из них.

Щи из листьев барбариса с гренками (русская кухня)

Молодые листья барбариса (50% по норме) припустить, протереть через сито, положить в кипящий бульон, добавить пассированные овощи и варить 15-20 минут. За 5-10 минут до окончания варки положить оставшиеся листики барбариса, разрезанные каждый на 2-3 части, соль, специи (лавровый лист, перец). Отдельно приготовить смесь из яичных желтков и молока.

Яично-молочную смесь готовят так: сырые яичные желтки размешивают веселкой или ложкой и, помешивая, постепенно прибавляют горячее молоко, после чего проваривают смесь на слабом огне (не доводя до кипения), чтобы смесь несколько загустела. Затем ее процеживают и вливают в щи.

Сварить яйца вкрутую или в мешочек. Из белого хлеба приготовить мелкие гренки.

При подаче в тарелку положить половину очищенного сваренного вкрутую яйца, налить щи, яично-молочную смесь, добавить гренки и посыпать зеленью. Гренки можно подать отдельно.

Расход продуктов: листья барбариса-150 г., петрушка -5 г, лук репчатый -10 г, маргарин столовый- 10 г, молоко - 50 г, яйца - 3/4 шт., хлеб пшеничный - 30 г, лавровый лист, перец, зелень, соль по вкусу.

Купаты с барбарисом (грузинская кухня)

Сырую свинину пропустить один раз через мясорубку добавить барбарис, рубленый лук и специи: чеснок, корицу, гвоздику, тмин и перец. Этим фаршем начинить кишки, концы которых завязать ниткой и придать форму подковы" после чего жарить над горящими углями (без пламени). Подать по две штуки на порцию.

Расход продуктов: свинина жирная -260 г, барбарис в зернах -15 г, лук репчатый - 25 г, чеснок -2 г" кишки свиные сухие -5 г, соль и специи по вкусу.

Высушенные и истолченные в порошок ягоды барбариса (сумах) очень широко применяются в азербайджанской кухне. Порошок вводят в кушанья либо в процессе их тепловой обработки, либо подают отдельно в розетках как приправу к уже готовым мясным и рыбным блюдам. Непременно с барбарисом готовят биточки натуральные по-восточному, национальные блюда джыз-быз (жареные бараньи субпродукты с жареным картофелем), плов тас-кебаб и, конечно же, всевозможные шашлыки.

Шашлык любительский с барбарисом

Баранину из реберной части корейки режут на 5-6 кусков вместе с реберными косточками. При надевании на шомпол внешняя сторона кусочков мяса должна быть обращена в одну сторону. Шашлык жарят на мангале с раскаленными углями, горящими без пламени.

При подаче гарнируют луком и зеленью петрушки.

Барбарис в порошке подают отдельно.

Расход продуктов: баранина-330 г, лук репчатый -60 г, лук зеленый -40 г, зелень петрушки -10 г, барбарис -5 г, соль и перец по вкусу.

Порошок барбариса используют и для приготовления кислых соусов. Уваривая его с красным перцем и солью, делают острую приправу к мясным блюдам - так называемую сацибель.

Употребляют как приправу к мясу и целые плоды барбариса. Их также добавляют в тесто, из них готовят острые кисели и компоты, которые очень хорошо утоляют жажду и смягчают кашель.

Молодые листья барбариса имеют приятный кисловатый вкус и тоже используются в кулинарии. Они не только заменяют щавель в различных традиционных первых блюдах, но и служат самостоятельным продуктом для приготовления маринадов и особенно весенних салатов.

...А в Киеве дядька...

Ботанический портрет ее таков: кустарник или деревцо до шести метров высотой. Листья супротивные, перистые с неприятным запахом. Цветки мелкие, белые, пахучие, собраны в крупные многоцветковые щитки. Плоды- черно-фиолетовые ягоды с тремя косточками, мякоть ягод темно-красная. Растет в байрачных лесах, среди кустарников, в садах, около жилья. Особенно распространена в западных районах области, в ареале Калитвы и Донецкого кряжа.

Народных имен у этого растения много: баз, буз, бузник, бузок, бузинный цвет и др. Да и на Дону бузину называют по-разному: железняк, пищальник, бузина съедомая (в отличие от бузины красной, которая в пищу не употребляется). Латинское название рода бузины - самбукус.

Этимология этого слова неясна. То ли оно образовано от названия распространенного на Древнем Востоке треугольного музыкального инструмента - самбука, который изготавливали из дощечек бузиновой древесины, то ли музыкальный инструмент получил свое имя от названия растения. И в том и в другом случае наша "бузина съедомая" имеет к этому непосредственное отношение.

Черной бузине крупно не повезло. Ни песен о ней не поют, ни сказок не рассказывают. Не то, что соловьи на ней не гнездятся - даже козы обходят ее стороной - лесная Золушка. А что мы с вами знаем о ней, кроме шуточного присловья: "в огороде бузина, а в Киеве дядька"? Разве только то еще, что у этого растения не очень приятный запах...

Да, запах у бузины действительно "не очень". Для многих насекомых он даже смертелен. Еще два века тому назад, в 1785 году журнал "Экономический магазин", тот самый, автором-издателем которого был первый русский ученый-агроном А. Т. Болотов, сообщал своим читателям: "Если комнаты опрыскать водою, в которой варены бузинные листья, то прогоняет сие мух, а вода, вареная с молодыми побегами, умерщвляет блох. Употребляются же бузинные листья и для облегчения боли от укушения комаров".

Дельный совет.

Но бузина не только "умерщвляет блох" и помогает от "укушения комаров". Тот же автор - А. Т. Болотов несколько позже в своих знаменитых "Записках" оставил любопытнейшие сведения о фитонцидных свойствах черной бузины (правда, мир тогда еще не знал слова "фитонцид", его изобрел в наше время советский ученый Б. П. Токин): "...Случилось не нарочно одной хозяйке внести в избу бузиновый цвет (цветы

бузины черной), чтоб высушить для лечебных целей. В избе хозяйки было огромное множество черных тараканов. Не успели тараканы услышать бузиновый дух, как пошли всей гурьбой из избы вон и прямо в конюшню.

Хозяйка, заметив это, немного удивилась и догадалась, что бузиновый дух пришелся тараканам не по вкусу. Из любопытства смысленная хозяйка быстренно перенесла цветы бузины в оную конюшню, куда тараканы перебрались. И тогда хозяйка окончательно удостоверилась в том, что бузиновый цвет, или паче запах оногo, оттуда тараканов выгнал, принудив перейти в дом к соседу. Справедливо ли сие или нет - того не знаю, но не излишне было бы испытать в тех местах, где бузины растет много".

Фитонцидные свойства этого растения действительно уникальны. Стеблями бузины обвязывают штамбы садовых деревьев, и это предохраняет их от мышей. Если зернохранилища густо обсадить бузиной, в них не поселятся ни мыши, ни даже крысы. И. В. Мичурин обычно в каждый куст крыжовника, росший в его саду, втыкал ветку черной бузины, и это спасало ягожник от нашествия пядениц.

А вот рыбам специфический запах бузины, видимо, нравится. На Дону рыболовы-любители применяют ягоды этого растения как наживку и, говорят, это обеспечивает хороший клев.

Есть еще одно любопытное свойство ягод бузины: ими можно хорошо вымыть руки, даже испачканные техническими маслами. Правда, такое "мыло" не дает привычной пены, но стоит ли из-за этого им пренебрегать, особенно если под рукой нет других моющих средств?

В огороде бузина...

Побольше бы ее в наши огороды и сады. Присмотритесь к этому растению повнимательнее - оно же прекрасно! Кроме прочих ее достоинств, бузина - предвестница весны. Она первой щедро, самоотданно откликается на солнечное тепло и раньше всех других деревьев распускает свои почки - наши первые весенние радости и потому самые дорогие и желанные.

При другом отношении к черной бузине она могла бы давно найти подобающее ей место на столе в каждом нашем доме, ведь в пищу применяются и плоды, и цветки, и даже молодые побеги растения. Из ягод готовят соки, конфитюры, удивительные варенья, пастилу, джем, повидло, кисели, алкогольные и безалкогольные напитки, отличный уксус, кетчуп и многое другое. А каждое бузинное яство это одновременно и лекарство. Например, сок ягод, который, как утверждают медики, безвреден даже при наисуровейшей диете, в лечебных целях пьют при болезнях почек, мочеизнурении (диабете), ишиасе, язве кишечника. Этот сок содержит витамины А и С, минеральные соли, йод, гормоноподобное вещество, которое ускоряет заживление ран. Поэтому пьют его не столько для утоления жажды, сколько как целебный напиток.

Кисель из отваренных и протертых ягод (сухих и свежих) - и вкусное питательное блюдо, и деликатное слабительное при хронических запорах. Ягоды, отваренные в меду, - деликатес, но одновременно и испытанный препарат при переутомлении. Не удивительно поэтому, что в средние века люди упорно верили в то, что если ягоды бузины есть ежедневно, то это продлевает человеку жизнь.

Но и сегодня бузина в почете. Во Франции ее плоды Составная часть популярного в этой стране "чая здоровья", а в Чехословакии это массовый "лимонад". Да и в нашей стране на Северном Кавказе бузинные кисели и каши - блюда лечебно-диетического питания. Ко всему ягоды бузины уже начинают помогать человеку бороться с его эмоциональными перегрузками. Как сообщил журнал "Дальневосточный ученый", "...экстракт бузины обладает антистрессорными свойствами. Проведены испытания нового препарата, и они обнадеживают".

Популярны в питании и цветки бузины. Они используются для приготовления превосходного по своим вкусовым качествам варенья. Обладающие тонким ароматом цветки запекают в тесте (например, в оладьях, блинах), их добавляют к виноградному вину во время его брожения для придания мускатного запаха и улучшения вкуса. С той же целью цветки подмешивают к тесту при выпечке хлеба.

Большой знаток отечественной флоры М. Нейштадт писал: "Смешиванием одной весовой части сухих цветов черной бузины с тремя частями стандартного чая получают превосходный чай, близкий по букету к лучшим сортам чая".

Правда, не менее превосходный чай готовят и из одних цветков бузины, которые, как установлено, содержат эфирное масло, витамины С и Р, стероидный гормон, действующий стимулирующим образом на железы внутренней секреции, много органических кислот, дубильных и других ценных веществ. Бузиновый цветочный чай, кроме высоких вкусовых достоинств, хорошо помогает при всякого рода простудных заболеваниях, воспалениях почек и мочевого пузыря и вообще повышает общую сопротивляемость организма.

Съедобны и молодые побеги (этого года). Их очищают от зеленой коры, варят в подсоленной воде или маринуют как обычный овощ.

Что можно приготовить из черной бузины

Суп из черной бузины

Полученный сок из ягод бузины обычно очень концентрирован, поэтому к 1/4 л сока следует добавить 1/4 л воды (при употреблении для каши количество воды можно увеличить). Варить с небольшим количеством лимонной корки. Прибавить 1 чайную ложку крахмала, разбавленного в небольшом количестве холодной воды, 2 столовые ложки сахара, сок одного лимона и щепотку соли.

Суп станет питательнее, если в него влить несколько ложек молока, и вкуснее, если добавить тушеные яблоки или сливы и подать с нарезанным кубиками и поджаренным хлебом.

Блинчики с бузиновым цветом

Приготовить тесто как для обычных блинов. Положить одну столовую ложку его на сковороду с горячим жиром. Сверху положить вымытый и хорошо процеженный бузиновый цвет и сразу же ножницами обрезать черешки.

Блинчик обжаривают с двух сторон до коричнево-кофейного цвета и подают с капустным салатом.

Сок черной бузины

Очищенные плоды варить на медленном огне около получаса в небольшом количестве воды. Затем этот сок процедить через грубое полотно или цедилку. Перед тем как разлить сок в бутылки и пастеризовать, прокипятить еще раз. Пастеризовать 20 минут при 85 градусах.

Варенье из черной бузины

Перебирают ягоды, моют и погружают на 5 минут в кипящую воду, чтобы сделать кожу эластичной и облегчить проникновение сахара в ягоды. Потом ягоды заливают горячим сиропом и варят в один прием до полной готовности.

На 1 кг ягод берут 1,5 кг сахара, 4 стакана воды и готовят сироп.

Кисель из черной бузины (по А. К. Кошечеву)

Подготовленные ягоды залить горячей водой и варить в течение 10-15 минут. Отвар слить, а оставшиеся ягоды размять, залить водой и варить еще 5-10 минут. Затем оба отвара соединить, добавить сахар, лимонную кислоту, разведенный в холодной воде крахмал, размешать и варить до готовности.

Оставшуюся мезгу использовать как начинку для пирожков или для изготовления компотов.

Расход продуктов: ягоды бузины сушеные -75 г, сахарный песок -120 г, картофельный крахмал-45 г, лимонная кислота-1 г, вода - до 1 л.

Пунш из бузины для холодного дня

Нагреть до кипения 1/4 л сока бузины, 1/4 л воды, сок 1 лимона, 1 зерно гвоздики, 1 шт. коры корицы и 2-3 столовых ложки сахара. Смесь эту разливают в стаканы и сверху кладут по одному ломтику лимона. Пунш станет еще вкуснее, если к нему прибавить 3 столовые ложки сока вишни или красной смородины.

Каша из плодов черной бузины

Очищенные плоды бузины заливают водой настолько, чтобы она покрыла дно сосуда, и варят 30 минут. Затем протирают через густое сито и варят еще раз. Если каша не предназначена для немедленного употребления (для приготовления мармелада или супа), ее разливают в банки и пастеризуют полчаса.

Повидло из черной бузины

Подготовленные плоды бузины заливают небольшим количеством воды и варят 30 минут, протирают через мелкое сито, добавляют мед и варят еще 10-15 минут. На 1 кг ягод расходуют 0,5 кг меда, до 0,5 л воды.

Если повидло предназначается для длительного хранения, мед заменяют удвоенным количеством сахара.

Повидло из бузины (особенно с медом) одновременно и хорошее лекарство, регулирующее обмен веществ, поэтому оно особенно рекомендуется лицам, ведущим сидячий образ жизни (ложку повидла распустить в стакане теплой воды).

Весенний напиток из черной бузины

Цветки пяти крупных соцветий бузины засыпают сахарным песком, добавляют порезанный лимон, заливают 5 л кипяченой воды, плотно закрывают и ставят на 8 дней настояться, после чего процеживают.

Напиток пьют ежедневно как витаминное "весеннее лечение", особенно необходимое детям и людям пожилого возраста.

Курс лечения - две недели (столько времени цветет бузина).

След белого человека

Это было в поселке Гниловском. Наша семья жила тогда недалеко от Гремучки - всем известного там родника, что с незапамятных времен бьет из каменных глубин обрывистого берега Дона. Вода его холодная, прозрачная да такая вкусная, что и теперь, когда в поселке давно уже проложен водопровод, многие старожилы все же предпочитают воду для питья носить из Гремучки.

- Водопроводной не напьешься,- уверяют они,- не тот у нее вкус. Да и выручает порой нас Гремучка - у нее ни порывов, ни аварий не бывает.

В те годы и нам приходилось пользоваться Гремучкой, и каждый раз рано утром мы видели у источника опрятно одетую женщину. Казалась она странной, загадочной: воду не брала, а неспешно ходила вдоль берега, иногда наклонялась и срывала какую-то траву. Потом подходила к источнику, мыла под ледяной струей листочки и... ела их.

Позже мы познакомились, и женщина поведала:

Язва желудка у меня была - застарелая, трудная. Чего я только не испробовала, в каких больницах не побывала, а все безрезультатно. Измучилась, обессилела так, что без ветра меня качало. И однажды решилась: поехала на родной хутор - с родиной и белым светом попрощаться задумала, так тяжело мне было. А там встретилась мне старая знакомая, подруга детства моей мамы. Разговорились, я и рассказала ей о своем горе. Она и спрашивает:

- Ты, девонька, траву канасик знаешь? Забыла уже... Подорожник по-городскому!

- Да кто ж его не знает, - говорю.

- Найди эту травку, только подальше от дороги, где машин нет, и с восходом солнца, по росе, рви ее листушки и ешь...

Болезнь давно как рукой сняло, а я вот привыкла и прихожу сюда каждое утро с весны до осени. На Дон погляжу, красотой его полюбуюсь, по росной траве пройду, подорожник пожу, ключевой водицы глотну - и так хорошо мне становится. Весь день потом все у меня ладится, все получается.

Она ушла в гору легкой походкой счастливого человека, а мы смотрели ей вслед, веря и не веря рассказу. Тогда мы еще не знали о целебной силе подорожника и отнеслись к услышанному несколько скептически: в больнице человека не вылечили, а хуторская старуха сделала это с помощью листьев сорняка.

Но случилось так, что вскоре мы всерьез заинтересовались лекарственными травами и с изумлением узнали: из листьев подорожника изготавливают аптечный препарат плантаглоцид и консервированный сок, которым успешно лечат... язву желудка!

Убедились и в другом: подорожником лечат гастриты, острые и хронические колиты; листья канасика оказывают тонизирующее действие, их настои повышает трудоспособность, увеличивает содержание гемоглобина в крови. Больше того, при употреблении этого растения даже у больных неврастений, атеросклерозом и при обострении хронического холецистита наступает значительное улучшение. Нужно только терпеливо и длительно принимать это совершенно безвредное растение.

Препараты подорожника, кроме того, считаются отличным отхаркивающим средством при болезнях дыхательных путей, особенно при коклюше; помогают при туберкулезе легких, хронических нефритах и еще при многих других недугах. А в народной медицине - даже при раке желудка и легких (Н. Г. Ковалева, 1972).

Вот, оказывается, каков этот наш канасик!

Кличек у этого растения много, и все они в основном с дорогой связаны: попутник, придорожник, путник, припутник. Все потому, что трава эта всегда к человеку жметя, как бы идет по его следу. Где человек чаще ходит, на той тропе она и растет. Не боится, что затопчут: листья у подорожника такие жилистые, что их даже сорвать не просто. Не зря у него есть еще одно прозвище - "семижилник".

Подорожник шагает по планете вслед за человеком.

Рассказывают, что до открытия Америки там этой травы не было. Её привезли из-за океана на сапогах и колесах переселенцы. Наблюдательные туземцы заметили: где пролегла колея от фургонов, на которых передвигались европейцы, или прошли белые люди, там по весне появлялись розетки неведомого растения, которому индейцы дали имя "след белого человека".

Свойство подорожника селиться у дорог объяснимо. Семена его (а их до шестидесяти тысяч в одной розетке), попав на влажную почву в осеннюю пору, становятся клейкими и легко прилипают к обуви человека, лапам собак, копытам скота, к колесам - ко всему, что передвигается по дорогам и тропам. Совсем не напрасно подорожник еще называют травой-путешественницей.

Как лекарственное растение подорожник известен человеку с глубокой древности. Уже римский ученый Плиний Старший насчитывал применение его при двадцати четырех болезнях. В древней Руси им лечили ожоги, раны, ушибы, воспаления кожи, укусы насекомых и даже змей. А как человек впервые узнал о высоких лекарственных свойствах этой травы?

Старинная легенда очень наивно это объясняет так.

Однажды две змеи нежились на солнце посреди дороги. Неожиданно показалась повозка. Одна из змей зазевалась, и колесо переехало через нее. Вторая змея быстро уползла куда-то. Ехавшие в повозке увидели, что вскоре она возвратилась с листом подорожника. Это якобы и навело людей на мысль использовать растение в лекарственных целях.

Но простим нашим предкам такой наив и вернемся к канасику.

В СССР произрастает 27 видов подорожника. Чаще других в питании и лекарственных целях используется наиболее распространенный у нас подорожник большой. Это многолетнее растение, листья розетки у него округлые, широкие, цветоносы прямостоячие, колос узкоцилиндрический длиной до 60 см. Цветки мелкие, невзрачные, семена мелкие.

На Дону встречается и подорожник ланцетовидный, обладающий теми же свойствами. Отличается он только тем, что у него корень не мочковатый, как у его старшего брата, а стержневой, а листья ланцетовидные и колосья короткие.

Подорожник культивируется во Франции, Испании, США. У нас в стране введен в культуру в лекарственных целях.

На Кавказе, в Финляндии, Швеции и Норвегии молодые листья подорожника употребляются как салат, который у больных повышает жизнедеятельность организма и способствует усилению аппетита. Чтобы придать салату более острый вкус, в него добавляют листья крапивы, щавеля, зеленый лук и чеснок.

Используются в пищу и семена, из которых готовят вкусные супы. В Якутии эти семена в значительных количествах заготавливают на зиму и квасят с молоком. Квашеные семена подорожника, как утверждают гурманы, - очень вкусная приправа к мясным и рыбным блюдам.

Любое кушанье из подорожника оказывает на организм оздоравливающее действие, незаменимо в лечебно-диетическом питании да и просто вкусно! Не удивительно, что в Китае подорожник широко используют в питании больных сахарным диабетом...

Что можно приготовить из подорожника

Каша из семян подорожника

Каша вообще - древнейшее и популярнейшее национальное блюдо русского народа. Кашу ели не только простые люди Руси, но и цари. Известно, например, что у Петра I любимым блюдом была каша из ячневой крупы.

Чтобы приготовить кашу из семян подорожника, в кипящую и подсоленную воду всыпают промытые семена и варят в течение 20 минут, затем добавляют молоко и сахар и продолжают варку до готовности.

Кашу подать со сливочным маслом или любым жиром - растительным или животным.

Расход продуктов: семена подорожника - 50 г, вода - 50 г, молоко - 115г, сахар - 6 г, масло - 10 г.

Листья подорожника, запеченные с молоком

Нашинкованные молодые листья подорожника отварить до мягкости, откинуть на дуршлаг, дать полностью стечь воде и слегка отжать. Положить на подмазанную жиром сковородку, залить молоком, посыпать тертым сыром, сахаром, корицей и запечь в духовке.

Расход продуктов: листья подорожника - 300 г, молоко - 200 г, масло сливочное - 15 г, сахар - 10 г, сыр - 20 г, корица по вкусу.

Котлеты из листьев подорожника

Молодые листья подорожника мелко шинковать, положить в кастрюлю, добавить молоко, масло и тушить до полуготовности. Тонкой стружкой засыпать манную крупу, тщательно размешать, чтобы не заварилась комками, варить 10 - 15 минут, а затем добавить сырые яйца. Готовую массу немного охладить, разделить в виде котлет, запанировать в сухарях и жарить на сковороде с жиром до образования корочки с обеих сторон.

Расход продуктов: листья подорожника - 240 г, молоко - 30 г, масло сливочное - 15 г, крупа манная - 20 г, яйца - 1/4 штуки, сухари - 10 г, масло топленое для жарки - 10 г, соус - 75 г.

Салат из листьев подорожника

Листья подорожника перебрать, промыть два раза, обдать кипятком и переложить на дуршлаг. Перед едой листья разрезать на 4 - 5 частей, заправить сметаной, смешанной с мелко нарезанным желтком и солью, посыпать мелко нарезанным яичным белком и укропом.

Суп из подорожника с орехами

Семена подорожника промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить до полуготовности. Затем добавить нарезанный крупно картофель, мелко нарезанный и обжаренный репчатый лук, поджаренную пшеничную муку, разведенную отваром, толченые ядра грецких орехов и варить до готовности.

Расход продуктов: семена подорожника -30 г, репчатый лук-25 г, мука-3 г, топленое масло-15 г, картофель-100 г, ядра грецких орехов-15 г, соль, перец, петрушка по вкусу.

Ткемали, тклапи и другие

Вряд ли надо давать ботаническое описание алычи, она знакома всем, на Дону растет повсеместно: в полезащитных и лесных полосах, в зеленых насаждениях, опоясывающих города, в садах и на приусадебных участках.

Алыча - растение щедрое, она ежегодно и обильно плодоносит. Но что делать с ее плодами? Кроме добавки к летнему компоту да варенья (продукта, который из-за длительной тепловой обработки почти никаких витаминов не сохраняет), мы в своем питании алычу, по существу, и не используем.

А между тем совсем рядом, в Ставропольском и Краснодарском краях, особенно в Азербайджане, Армении и Грузии, алыча - каждодневный и желанный продукт. Она используется и для первых и для вторых блюд, из нее готовят десерты. Можно сказать, что на Кавказе и в Закавказье - настоящий культ алычи, существующий искони. В самом деле, едва она отцветет и завяжутся светло-зеленые плодики, еще не имеющие твердой косточки, а детвора уже аппетитно ест их горстями, восполняя весеннюю нехватку витаминов. А чуть ягоды налились, дошли до размера крупного гороха, как предусмотрительные хозяйки уже используют их для приготовления витаминных борщей, острых супов типа харчо и других блюд; отвар алычи идет для крошек вместо хлебного кваса.

Созрела алыча - тут уж начались обязательные заготовки в зиму, припасы впрок, до следующего урожая: консервированные компоты, ароматные мармелады, джемы и повидла, целебные соки с приятной кислинкой, сиропы. Алычу в большом количестве сушат. Сушат не только для зимних компотов и киселей, а прежде всего для приготовления приправ к мясным и рыбным блюдам. Из плодов алычи делают экстракты и знаменитую водку - алычовку, не менее известную, чем югославская или румынская сливовица.

Далеко за пределами Грузии и других республик юга страны известна пикантная приправа из алычи - ткемали, известны также соусы сацебели и квацарахи. Но, пожалуй, самая популярная приправа - тклапи, те самые знаменитые "сушеные блины", которые так помогли войскам русской Кавказской армии в первую мировую войну, когда они находились в Турции и оказались отрезанными многоснежными горными перевалами от центров снабжения и когда начались массовые заболевания цингой. Тогда-то и стали выдавать солдатам эластичные свернутые трубочкой блины. Блины были душистые, на вкус кисло-сладкие. Ели их сухими или заваривали кипятком - получалась ароматная питательная масса. Из такой массы с небольшой добавкой муки походные кухни выпекали лепешки. Блины же эти были алычовым лавашом, обеспечившим в течение четырехлетней войны витаминизированное питание всей армии.

Такой лаваш можно приготовить в обычных домашних условиях. Делается это довольно просто: плоды алычи тщательно раздавливают в ступке пестом до образования однородной кашеобразной массы, удаляют в ней косточки, разливают тонким слоем (примерно, 0,5 см) на плотную ткань, стекло, противни, клеенку, подносы и т. д. и выставляют на солнце. Высушенный лаваш очень похож на обычный блин. Чтобы пластины-блины не склеивались между собой, их пересыпают крахмалом или мукой из плодов лоха (дикой маслины), который растет в наших лесопосадках. Плоды его собирают осенью, сушат на солнце, толкут в ступке, а затем просеивают. Лох - это дополнительные витамины, а также важные органические кислоты, калийные и фосфорные соли, углеводы и пр.

Лаваш-тклапи не только вкусен сам по себе. Зимой из него можно приготовить отличную начинку для пирогов, незаменимую приправу к жирным мясным блюдам и многое другое.

Что можно приготовить из алычи

Галья из тыквы с сушеной алычой (азербайджанская кухня).

Тыкву очищают, режут на кубики, кладут в сотейник, тушат с добавлением пассированного репчатого лука до готовности. Фасоль предварительно замачивают в холодной воде в течение 3-4 часов, затем отваривают в кипящей подсоленной воде и откидывают на дуршлаг. После этого тыкву перемешивают с отваренной фасолью,

добавляют замоченную алычу, сахар и доводят до полной готовности. При подаче галью посыпают укропом.

Расход продуктов: тыква -400 г, масло топленое -30 г, лук репчатый -30 г, фасоль -30 г, алыча сушеная -20 г, сахар -10 г, зелень укропа -10 г, соль по вкусу.

В азербайджанской кухне алыча применяется широко. Можно сказать, что для вторых мясных блюд она обязательна. Без алычи не готовят пловы кыр-кыр и многие иные кушанья.

Не меньшее применение алыча находит и при приготовлении первых блюд. Супы сулу-кюфта (суп с фрикадельками), болва, соган-бозбаш, кюфта-бозбаш и иные национальные блюда готовят непременно с алычой. Попробуйте - это очень вкусно!

Каурма с алычой (азербайджанская кухня)

Берут баранину и режут на куски по 25-30 г вместе с косточками; мясо обжаривают с добавлением репчатого лука. После этого добавляют бульон, промытую алычу и тушат до полной готовности. Подают каурму на той же сковороде, на которой она готовилась.

Расход продуктов: баранина -275 г, масло топленое -30 г, лук репчатый -50 г, алыча сушеная -20 г, перец, соль.

В армянской кухне алыча используется несколько ограниченно, но все же во многих овощных и мясных блюдах она используется довольно часто, а форель по-норски, толму из лука и некоторые другие национальные кушанья без алычи и не готовят.

Суп из гороха с алычой (армянская кухня)

Горох перебрать, промыть и положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить до тех пор, пока он не станет мягким. В посуду с горохом добавить очищенный промытый и крупно нарезанный картофель, мелко нарезанный и обжаренный репчатый лук, поджаренную муку, разведенную отваром, заранее замоченную алычу сушеную, соль, перец и варить до готовности.

Расход продуктов: горох -35 г, лук репчатый -25 г, мука -4 г, топленое масло -15 г, картофель -100 г, алыча сушеная -5 г, соль, перец и зелень петрушки по вкусу.

В Грузии чрезвычайно популярен соус из алычи - ткемали. Он идет на приготовление цыплят табака, купат по-имеретински.

Шашлык по-кавказски (грузинская кухня)

Баранину кусками по 35-40 г посолить, нанизать на шпажку и жарить над древесными углями без пламени. На гарнир подается лук (зеленый или репчатый) и соус ткемали, зелень петрушки.

Чтобы приготовить соус ткемали, в пюре из плодов алычи для придания ему остроты и аромата добавляют по вкусу базилик, кинзу, чеснок и красный перец.

Расход продуктов: баранина-240 г, лук зеленый или репчатый -25 г, ткемали -30 г, гарнир -150 г.

Варенье из алычи

Отобрать свежие, не перезревшие плоды, удалить поврежденные, вымыть в холодной воде, дать стечь, а затем обдать горячей водой (80°) - при горячей обработке с поверхности плодов сходит восковой налет, который затрудняет проникновение сиропа внутрь.

Сироп готовят из расчета 1,3 кг сахара и 2,5 стакана воды на один килограмм перебранной алычи.

В таз всыпать сахар, добавить воду и кипятить до полного растворения сахара.

Кипящий сироп снять с огня, опустить в него плоды, встряхнуть таз, чтобы плоды полностью погрузились в сироп, и поставить на огонь. Сироп довести до кипения и варить 5 минут, удаляя пенку ложкой. После этого таз спят с огня и оставить для охлаждения. Через несколько часов остывшее варенье снова нагреть до кипения, варить минут 10 (при длительном кипении качество варенья ухудшается!). Так повторяют 3-4 раза. Готовое варенье оставить (не под крышкой!) и переложить в чистые сухие стеклянные банки, накрыть пергаментной бумагой и плотно обвязать.

Алычовое варенье отличается освежающим кисло-сладким вкусом и нежным ароматом.

Цветок из легенды

В лесной глухомани в разгар лета, в самую короткую ночь, накануне праздника Ивана Купалы свершается великое таинство: раскрывается сказочный цветок-папороть, цветок-огнецвет. Он горит ярким разноцветьем и освещает все вокруг, как бессмертное сердце Данко. Правда, этого цветка еще никому не удалось увидеть, но все его ищут, потому что, по старинному преданию, тот, кто найдет огнецвет, станет сильным, красивым и удачливым: чудо-цветок укажет счастливцу место, где лежит клад.

В эту волшебную ночь, по обычаю, никто из молодежи не спал, все пели и плясали, жгли веселые костры и прыгали через них в одиночку и парами, взявшись за руки. А ровно в полночь, притихшие, разбрелись по лесной чаще в поисках радостного чуда. Не знали они, что папороть (точнее, папоротник) никогда не цветет и не зацветет, потому что это растение тайнобрачное, размножается спорами, и ему вообще ни к чему, ни яркие цветки, ни изысканные ароматы, так необходимые для опыления другим растениям. А в красивую легенду страстно хотелось верить. Как кто-то однажды с грустью сказал: папоротник всегда был у русского человека символом надежды и веры в светлое будущее.

Папоротник-орляк встречается и на Дону. Растет он в лесах и колках северных районов области. Это небольшое, до метра высотой растение с перистыми ярко-зелеными листьями, напоминающими орлиные крылья в размахе. Трудно поверить, что предки этой травы - ровесники динозавров, что триста миллионов лет назад папоротники представляли собой могучие древовидные растения, достигавшие огромной высоты.

Их хилый потомок орляк содержит витамины, незаменимые аминокислоты, флавоноиды, крахмал, дубильные и многие другие полезные для организма вещества, а по содержанию белка он не уступает гороху и сое, благодаря чему этот съедобный папоротник представляет большую биологическую ценность и пользуется как деликатес повышенным спросом за рубежом, особенно в Японии, куда мы его и поставляем в большом количестве.

В народной медицине его ветвистое черное корневище используют для удаления глистов, лечения золотухи, ломоты в костях и при других недугах, а также для приготовления клея и при производстве пива. Листья папоротника обладают противогнилостными свойствами, и если в них завернуть фрукты или овощи, то они долго сохраняют свежесть, не плесневеют и не гниют.

Фитонциды орляка настолько сильны, что его успешно используют в быту для борьбы с тараканами, мухами, клопами и другими вредными насекомыми. Для этого листья папоротника раскладывают по углам квартиры, помещают в подушки и матрасы.

Папоротник-орляк иногда называют "зеленым синоптиком". Действительно, перед хорошей погодой его листья закручиваются книзу, а перед ненастьем они непременно распрямляются.

Как пищевой деликатес, который по своему вкусу сравним разве что с белыми грибами, орляк особенно популярен у жителей Дальнего Востока и Восточной Сибири.

В пищу идут молодые ростки 10-15-дневного возраста. Лучшими считаются побеги с еще неразвернутой листовой пластинкой и длиной черешка 20-30 см. Листья с уже развернутой верхушкой-завитком в пищу не годятся.

Нижняя часть черешков папоротника очень быстро затвердевает, поэтому их надо успеть после сбора в течение двух-трех часов или засолить, или отварить в подсоленной воде в течение пяти минут, а затем высушить.

Солят орляк так. Зелень укладывают в эмалированную кастрюлю, равномерно пересыпают солью (из расчета 250 г соли на 1 килограмм папоротника), накрывают деревянной крышкой и прижимают гнетом, вес которого обязательно должен быть равен весу засаливаемой зелени.

Засол длится 6-8 дней. Как только рассол начнет покрывать крышку, его сливают, и папоротник готов к употреблению.

Если же орляк предназначен для зимнего хранения, то после того, как рассол сольют, его перекладывают в другую посуду и заливают рассолом из расчета 220 г на 1 л воды. (Если положить соли меньше, соленье быстро испортится.) Сохраняется и весовое соотношение гнета, потому что при уменьшении его папоротник непоправимо твердеет.

Соленый орляк вымачивают в воде в течение 8 - 10 часов, после чего его жарят на растительном масле, как картошку или готовят из него другие необходимые блюда. Установлено, что эти серовато-зеленые стебли соленого папоротника не только содержат в значительном количестве биологически активные вещества, но и повышают выносливость организма при стрессах, улучшают самочувствие и обмен веществ в организме.

Сушеный орляк может храниться много лет. Сушат его на солнце после предварительного обваривания, расстелив тонким слоем. Готовые листья должны почернеть и быть хрупкими. Хранят их в мешочках из ткани.

Перед употреблением в пищу сушеный папоротник отмачивают в холодной воде в течение двух суток, несколько раз сменяя воду, чтобы удалить дубильные вещества и горечь.

Из папоротника-орляка можно приготовить много вкусных и питательных блюд. Его добавляют в салаты, подают на гарнир, консервируют.

Что можно приготовить из папоротника-орляка

Папоротник, тушенный с помидорами

Подготовленный папоротник нарезать ломтиками и поджарить на растительном масле. Репчатый лук мелко нашинковать и слегка обжарить. Затем папоротник и лук соединить, залить сметаной и тушить до готовности. Подготовленные помидоры нарезать дольками и обжарить.

Папоротник подать на тарелке, сверху положить обжаренные дольки помидоров и посыпать зеленью.

Расход продуктов: папоротник свежий-115 г, помидоры -80 г, масло -10 г, лук -10 г, сметана -50 г, зелень и соль по вкусу.

Папоротник в тесте

Подготовить папоротник как обычно, а тесто как для блинчиков (из одного яйца, муки и молока), обмакнуть в него нарезанный крупными ломтиками папоротник и обжарить в неглубокой кастрюле с кипящим растительным маслом, которое должно покрывать папоротник целиком. Папоротник поджарить со всех сторон.

Слегка посолить и подать горячим.

Расход продуктов: папоротник-500 г, яйца- 1 шт., мука-1/2 стакана, молоко-1/2 стакана, растительное масло -3 столовые ложки, соль по вкусу.

Папоротник с яйцами

Папоротник мелко порубить, добавить нарезанный лук и слегка обжарить в ложке растительного масла. Всыпать муку, влить мясной бульон или воду. Прибавить соль, перец, а когда папоротник сварится, положить сметану.

Сварить вкрутую несколько яиц, очистить, нарезать кружочками и уложить на горячем блюде. Выложить сверху папоротник. Подавать к столу очень горячим.

Расход продуктов: папоротник -750 г, лук репчатый-2 головки, сливочное масло-1 столовая ложка, мука -1 чайная ложка, мясной бульон -1 стакан, сметана - 1 стакан, яйца -3 шт., соль и перец по вкусу

Папоротник в сметане с молодым картофелем

Подготовленный папоротник нарезать дольками, поджарить на сковороде с маслом, добавить поджаренный репчатый лук, сметану и тушить. Сварить молодой картофель.

При подаче папоротник положить на середину сковороды, а по краям уложить отварной картофель одинакового размера и посыпать его мелко нарезанным укропом.

Расход продуктов: папоротник-100 г, масло сливочное-10 г, сметана-50 г, лук-10 г, картофель молодой -100 г, укроп и соль по вкусу.

Котлеты из папоротника

Отваренный папоротник мелко секут или пропускают через мясорубку, добавляют черствый пшеничный хлеб, слегка поджаренный лук, перец, соль, сырые яйца, нашинкованную зелень петрушки. Все вместе хорошо перемешивают, формируют котлеты, обваливают их в муке и жарят в разогретом масле.

подавая на стол, поливают сметаной.

Расход продуктов: папоротник - 500 г, масло - 3 столовые ложки, лук - 1 головка, мука - 1 столовая ложка, яйца - 3 шт., хлеб белый - 150 г, перец, соль и зелень по вкусу.

Папоротник в сметане

Подготовленный папоротник тушат в неглубокой кастрюле с маслом и щепоткой соли, время от времени перемешивая ложкой.

В готовый папоротник добавляют размешанную с мукой сметану и держат на умеренном огне, пока он снова не закипит, а перед подачей на стол кладут немного мелко нарезанного укропа.

Расход продуктов: папоротник - 1 кг, сливочное масло - 2 столовые ложки, сметана - 1 стакан, мука - 1 чайная ложка, соль, укроп по вкусу.

Рагу из папоротника

Подготовить папоротник. Нарезанный кольцами лук слегка поджарить в ложке масла. Положить папоротник и держать на огне, пока он не станет мягким. Прибавить муку, несколько помидоров (предварительно сняв с них кожицу и удалив семена), соль

и немного нашинкованной зелени. Держать на огне под крышкой, пока рагу не стухнет. Подавать рагу очень горячим.

Такое же рагу можно приготовить с растительным маслом, но подавать его холодным.

Расход продуктов: папоротник-1 кг, лук репчатый - 2 головки, помидоры - 4 шт., сливочное масло - 2 столовые ложки, мука - 1 чайная ложка, соль, перец, зелень по вкусу.

Белой акации гроздь душистые...

Уже мало кто помнит этот сентиментальный романс - российский шлягер начала нынешнего века. Слегка измененный мотив его нам скорее знаком как песня, рожденная гражданской войной:

Слушай, товарищ, Война началась!

Бросай свое дело, В поход собирайся...

Белой акации гроздь душистые...

Это дерево растет у нас повсюду, на улицах, во дворах, в скверах и парках, в лесополосах и придорожных насаждениях. Растет, где захочет: упрямо карабкается по крутым склонам балок, нежится на знойных песках, буйно разрастается во влажных речных долинах. И всюду ему хорошо.

Сейчас трудно представить себе донской пейзаж без этого вездесущего дерева...

А между тем всего немногим более полутора столетия назад на Дону о нем и не слыхали, ведь первый саженец белой акации был доставлен в Россию из Парижа только в 1822 году!

Да и для Франции это растение тоже чужестранное. Его привез в XVII веке из Северной Америки садовник короля Людовика XIII Веспасиан Робин и назвал "белой акацией". Белой потому, что в пору своего цветения дерево стоит как невеста: кипенные гроздь почти закрывают собой ажурную листву; акацией - потому, что по латыни это значит "колючее дерево" и весьма соответствует его особенностям.

Оттуда, из Парижа, и началось бурное продвижение новосела по всей Европе.

Сегодня белая акация уже вышла к берегам Тихого океана: на улицах Владивостока она чувствует себя не хуже, чем на своей родине в Аппалачских горах Северной Америки. И ничто уже не может остановить ее продвижения.

Белую акацию у нас знают все. Впрочем, если говорить строго, она вовсе и не акация. Настоящие акации - а их на планете около 500 видов - растут в тропиках. И только один вид - австралийская акация серебристая, декоративный кустарник - культивируется у нас на Черноморском побережье. Оттуда ее благоуханные солнечные соцветия привозят ранней весной в города Дона и продают... как мимозу. Ту самую настоящую акацию, без которой у нас не обходится женский праздник - День 8 марта.

Когда неутомимый Карл Линней приводил в единую систему зеленое царство земли и дошла очередь до белой акации, великий ученый по существующей традиции прежде всего увековечил имя первооткрывателя для Европы этого колючего дерева, назвав его "робиния". Но как было поступить с ошибочным определением "акация", к которому уже успели привыкнуть во многих странах Старого Света? Оставить его - значит погрешить против истины...

И Линней принял соломоново решение: он назвал это растение "робиния псевдоакация", что переводится как "лжеакация Робина". Но определение Линнея осталось только для науки. В народе продолжает жить ботанический курьез королевского садовника.

Белая акация не только хорошее декоративное, но и весьма полезное растение во всех отношениях. Древесина его прочна настолько, что успешно соперничает с самим дубом, даже если речь идет о паркете или подводных сваях. Кора этого дерева используется для дубления кож и придания им приятного желтого цвета. Из листьев получают стойкую и безвредную голубую краску.

Акация прекрасный медонос: одно ее взрослое растение может дать до пуда серебристо-белого целебного меда неповторимого вкуса и аромата. Этот мед высоко ценится в народной медицине как надежное средство для лечения заболеваний сердца, печени, почек, желудочно-кишечного тракта, центральной нервной системы и многих других болезней. Он пользуется доброй славой еще и потому, что очень прочно удерживает тонкий цветочный аромат и не засахаривается в течение нескольких лет.

А главное, пожалуй, в том, что акация, по сути, не имеет вредителей и потому не подвергается, как другие растения, химической обработке ядохимикатами.

В фитотерапии Дона белая колючка давно почитается как хорошее лекарственное растение. Из коры ее молодых ветвей готовят препараты для лечения повышенной кислотности желудочного сока, а нераспустившиеся цветки применяют при катарактах верхних дыхательных путей, воспалении легких, а также при заболеваниях почек и мочевого пузыря.

Белой акации гроздья душистые...

Повзрослев, мы забываем, что гроздья эти не только душистые, но и съедобные. Даже вкусные: сладковатые, пахнущие свежим медом...

Люди, чье детство совпало с голодными годами страны, подтвердят это охотно. Для детворы тех лет десять весенних дней, в течение которых обычно свершается буйное цветение акации, были настоящим праздником. Мальчишки постарше взбирались полакомиться на деревья, малыши же мастерили из стеблей камыша фонарики-ловушки, чтобы с их помощью доставать с земли "гроздья душистые"...

Но лакомство голодного детства может и сегодня стать нелишним на нашем столе. Из цветков белой акации можно приготовить немало вкусных блюд, например, светлое благоуханное варенье, салат, запеканку, вкусный и полезный чай и т. д. Лишь бы было желание прикоснуться к таинствам дикорастущих растений.

Что можно приготовить из акации

Салат из цветков акации

Цветки с цветоножками промыть, обдать кипятком и откинуть на сито или дуршлаг. Остывшие цветки заправить сметаной, смешанной с мелко нарубленным крутым яичным желтком и солью, сверху посыпать укропом, мелко нарезанным белком.

Расход продуктов: цветков акации-70 г, яйца -1/2 шт., сметана -30 г, соль по вкусу.

Котлеты из цветков акации

Промытые цветки измельчить, добавить масло, небольшое количество воды или бульона (примерно 10% жидкости к весу цветков) и варить, закрыв крышкой. В посуду с уже готовыми цветками всыпать манную крупу и, помешивая, нагреть, пока смесь не загустеет. Затем эту массу охладить, добавить в нее яйца, соль, все перемешать, разделить на котлеты и обвалить в молотых сухарях. Жарить до образования румяной корочки, после чего поставить на 3-5 минут в духовку. При подаче полить сметаной.

Расход продуктов: цветки акации-150 г, масло -15 г, манная крупа -20 г, яйца -4 шт., сухари-15 г, сметана -20 г.

Чай из цветков акации

Сухие цветки белой акации заваривают как обычный чай из расчета 1 чайная ложка на стакан кипятка. По вкусу добавить пчелиный мед. Такой чай - хороший тонизирующий напиток.

Варенье из цветков акации

Подготовленные цветки перетирают с сахаром, пока они не станут мягкими, укладывают в таз, заливают водой (на 500 г цветков 1 л воды) и кипятят не более 5 минут, после чего засыпают остальной сахар и варят до готовности. Чтобы предохранить варенье от засахаривания, во время варки в него добавляют лимонную кислоту.

На 500 г цветков акации берут 2 кг сахара и 3 г лимонной кислоты.

Фарш для кулебяк и вареников

Из цветков белой акации можно приготовить фарш для пирожков, кулебяк, вареников и других изделий из теста. Для этого цветки перебрать, промыть и дать стечь воде. После этого их измельчить, поместить в кастрюлю с разогретым маслом и тушить до мягкости, затем добавить мелко нарезанные крутые яйца и одно сырое взбитое яйцо (для связи), посолить и хорошо перемешать.

Изделия, приготовленные с этим фаршем, при подаче на стол полить сметаной.

Предложенные здесь рецепты блюд из цветков белой акации не исчерпывают всех кулинарных возможностей этого растения. Каждая хозяйка, исходя из своих возможностей, вкуса и национальных традиций, может сама придумать и изготовить свои блюда.

Следует иметь в виду, что блюда из акации отличаются высокими вкусовыми качествами, они весьма питательны, имеют приятный и своеобразный внешний вид и, что самое главное, отличаются эффективными лечебными свойствами, особенно при заболеваниях почек и мочевого пузыря.

К сожалению, блюда из акации, несмотря на их всеобщую доступность и легкость приготовления, все еще очень медленно и трудно входят в наш рацион.

Лучшая трубка Жоржа Сименона

Все мы, дети каменных городов, оторванные от живой природы, наверно, впервые познакомились с вереском не на лесных полянах и сухих косогорах, а на страницах книг Вальтера Скотта, Роберта Бернса, Стивенсона и других шотландских авторов. Хоть в нашей стране этот скромный кустарничек растет в изобилии, лиловым ковром покрывая огромное пространство от Балтики до Урала, все же родиной вереска принято считать Шотландию. Вереск стал ее символом, как кленовый лист Канады или кедр Ливана, перешедшие на государственные гербы.

Первый, кто втиснул в нашу послушную детскую память таинственное и романтическое, но не совсем понятное слово "вереск" был замечательный поэт С. Я. Маршак. Это в его блестящем переводе мы зачитывались героической балладой Роберта Стивенсона "Вересковый мед", не подозревая, что слово "вереск" исконно русское слово, что в древности сентябрь месяц назывался по-русски вереснем (как и сейчас на Украине), потому что в этом месяце буйно цветет вереск.

Существует легенда о том, что коренные жители Шотландии - пикты умели готовить из вереска очень вкусный напиток.

В котлах его варили
 И пили всей семьей
 Малютки-медовары
 В пещерах под землей,
 - рассказывается в балладе Роберта Стивенсона.

Но однажды
 Пришел король шотландский,
 Безжалостный к врагам,
 Погнал он бедных пиктов
 К скалистым берегам.
 На вересковом поле,
 На поле боевом
 Лежал живой на мертвом
 И мертвый на живом.

Безжалостный король спохватился только тогда, когда были истреблены все пикты и, естественно, они унесли с собой секрет приготовления верескового напитка:

Король глядит угрюмо:

"Опять в краю моем
 Цветет медвяный вереск,
 А меда мы не пьем!"
 Но вот его вассалы
 Приметили двоих
 Последних медоваров,
 Оставшихся в живых.

Ими оказались отец и сын - "старый горбатый карлик и мальчик пятнадцати лет".

Их жестоко пытали, чтобы выведать тайну приготовления напитка, но пикты "молчали, стоя у края скалы". И тут происходит самое страшное. Старый отец, боясь, что мальчишка в конце концов не вынесет пыток и выдаст врагам секрет своего народа, вдруг заявляет королю:

- Пускай его крепко свяжут
 И бросят в пучину вод,
 А я научу шотландцев
 Готовить старинный мед!..

И когда старик убедился, что его условие уже выполнено, он гордо заявил врагам:

- Правду сказал я, шотландцы,
 От сына я ждал беды.
 Не верил я в стойкость юных,
 Не бреющих бороды.
 А мне костер не страшен.

Пускай со мной умрет
 Моя святая тайна,
 Мой вересковый мед.
 Легенда, между прочим, утверждала, что:

Из вереска напиток
 Забыт давным-давно.
 А был он слаще меда,
 Пьянее, чем вино.

Казалось, секрет пиктов утрачен навсегда. Но это опровергли сотрудники варшавского Института ферментологии. Им удалось раскрыть тайну напитка из верескового меда. Как утверждает сотрудник журнала "Химия и жизнь" В. В. Станцо,

которому удалось не только видеть, но и дегустировать возрожденный напиток пиктов, "он действительно необычен: золотистого цвета, с чуть горьковатым привкусом, как у кахетинского вина".

Очень любопытен и интересен этот самый вереск.

Среди других растений он ничем особенным не выделяется. Растет себе как-то незаметно, заселяя в бассейне Северского Донца самые скудные почвы и песчаные пустоши, часто образуя сплошные заросли - верещатники. Стебли у него ветвистые, листья игольчатые, мелкие и сухие, очень похожие на хвоинки можжевельника. Нецветущий вереск напоминает хвойный кустарничек, из-за чего нередко прозывается маленьким кипарисом. А вот цветущий - истинное чудо. Его мелкие цветочки образуют лилово-розовые кисти, они источают тонкий аромат.

Цветет вереск с июля до самой пороши, с цветками и под снег уходит, за что и назван в народе лесным бессмертником, хотя сорок лет для этого растения, как говорят ботаники, "предел жизненного пути".

Вереск самый поздний и самый щедрый медонос: с гектара верещатника пчелы собирают до 200 килограммов меда. Правда, мед этот не имеет единодушной и однозначной оценки даже в специальной литературе. Одни авторы считают, что вересковый мед "низкого качества - тягуч, терпок и немного горчит". Другие, наоборот, утверждают, что он "ценен своим приятным ароматом, лечебным качеством, своеобразным вкусом". К тому же он, как акациевый и шалфейный, засахаривается медленнее других, что тоже очень важно. Словом, тут дело вкуса, а о вкусах, как это давно известно, не спорят. Мед этот на любителя. Во всяком случае, у наших пчеловодов - поклонников верескового меда его трогательно сравнивают с поздней любовью, а на выставках Британской ассоциации пчеловодов, которая ежегодно проводится в Лондоне, вересковый мед неизменно занимает первые места "за изысканность и тонкость вкуса".

Особо надо, наверно, сказать и о корнях вереска. Внешне они ничем особо не отличаются от корней других кустарников - корни как корни. Разве что несколько покрупнее, повнушительнее, но это вполне объяснимо: вереск - растение сухих пустошей, и чтобы добыть влагу, ему нужны насосы помощнее.

И все же корень вереска особенный.

Он высоко ценится знатоками на мировом рынке, а нашей стране идет на экспорт. Почему?

Все дело в том, что лучшие в мире курительные трубки делаются только из корней вереска. Они - идеальный материал для трубок: очень красивы, хорошо удерживают аромат табака и не боятся перепадов температуры. Эти самые лучшие в мире трубки делали прославленные мастера из французского городка Сен-Клод. Делали из вереска, который растет на богатом Средиземноморском побережье.

Но однажды в мире курильщиков произошло событие, которое заставило их изменить свое отношение к коронованным трубкам из Сен-Клода. И виноват в этом ленинградец Алексей Борисович Федоров. Увлечшись изготовлением курительных трубок еще в молодые годы, он со временем достиг в этом тонком деле такого мастерства, что даже такой знаток трубочного дела, как Алексей Толстой, предпочитал его вересковые изделия всем другим.

Не менее убежденным почитателем курительной трубки являлся и знаменитый французский автор детективных романов Жорж Сименон. Он был настолько тонким ценителем и знатоком трубочного искусства, что даже стал: общепризнанным арбитром в трубочных вопросах и на единодушному предложению трубочных фабрикантов мира определял "лучшую трубку года". Ему-то однажды и послал одну из своих трубок в подарок Алексей Борисович.

Вересковая трубка Федорова произвела фурор. Она не только была признана лучшей Жоржем Сименоном" но и стала украшением его собственной, самой богатой в мире коллекции курительных трубок!

Говорят, что Жорж Сименон не расставался с трубкой Федорова до самой своей кончины и последний глоток табачного дыма сделал именно из нее...

Знаменит наш вереск и в медицине. Его препараты действуют противовоспалительно, слегка снотворно и успокаивающе. В народной же фитотерапии вереск используют значительно шире: при простудных заболеваниях и бронхитах, при ревматизме, подагре, заболеваниях мочевого пузыря и почек, туберкулезе и как средство, успокаивающее нервы: пугливость, мнительность и пр. (М. А. Носаль, 1960).

В надземной части вереска - веточках и цветках содержатся органические кислоты, витамины, гликозиды, стимулирующие работу сердца, сапонины, крахмал, камеди, соли калия, натрия, фосфора, кальция и другие вещества, что делает это растение весьма ценным не только в медицине, но и в питании. Из цветков вереска готовят лечебные напитки и чай, а в соединении с веточками - оригинальные наливки, вина и настойки. Листья используют вместо хмеля.

Что можно приготовить из вереска (по А.К. Кошечеву)

Чай вересковый

По одной части сухих цветков вереска и лепестков шиповника смешать с двумя частями сухих листьев земляники. Хранить в закрытых стеклянных банках.

Заваривать как обычный чай в небольшой посуде. Чай обладает успокаивающим и снотворным действием.

Сироп вересковый

20 г цветков вереска, 1 л воды, 500 г сахарного песка.

Свежие цветки вереска залить двумя стаканами кипятка, оставить на 24 часа для настаивания. Затем процедить. Настой соединить с отваренным сахаром и довести до начала кипения.

Напиток вересковый "Лесной"

1 столовая ложка верескового сиропа, 1 стакан свежесваренного листа смородины.

Для заварки смородинового листа воду довести до кипения, опустить в нее промытый лист смородины и выдержать 5-7 минут, затем добавить вересковый сироп, размешать. Подать охлажденным.

Напиток вересковый с медом

3 г цветков вереска, 1 л воды, 60-100 г меда.

Цветки вереска кипятить в воде 2-3 минуты, процедить, добавить в напиток мед, перемешать до растворения и охладить.

И в букет и на обед

Лилия...

Королевским цветком считала ее вся Европа, "царевой цвет" величали ее скандинавы. Для древних персов и египтян она была символом счастья и надежды, для древних греков - душевной чистоты, целомудрия и возвышенной красоты. С XII века лилия на гербе французских королей, ее изображения красовались на вершине скипетров и на коронах, на королевских мантиях и одеждах герольдов.

Даже христианская церковь сделала лилию атрибутом девы Марии: чтобы предсказать рождение Христа, архангел Гавриил, как истинный джентльмен, явился к ней с букетом лилий...

Сто видов этого цветка существует в природе. Более двух тысяч сортов-гибридов создано человеком. А каждый сорт - это годы напряженного труда селекционера, его раздумья и поиски. Известно, что даже И. В. Мичурину потребовалось пятнадцать лет, чтобы вывести свою знаменитую фиалковую лилию.

Нелишне напомнить, что предприимчивые голландцы очень хотели купить у И. В. Мичурина авторское право на этот цветочный уникум и предлагали за него огромную по тем временам сумму - 20 тысяч рублей золотом. Но очень нуждавшийся в средствах селекционер не согласился. Мичурин оставил свое любимое детище России, своему народу.

В середине лета, когда уже давно открасовались лазорики и гаснут живые огоньки степного пиона-воронца, когда тихо сникают белые шары катранов и увядает розоватая кашка пряного чебреца, повстречается вдруг на лесной опушке мощный полутораметровый стебель лилии-саранки, гордо увенчанный крупными грациозными сиренево-малиновыми цветками с крапчатым "зевом" - и на мгновение покажется, будто встретил старого доброго друга. И долго потом не проходит необъяснимое щемящее чувство - наверно, оттого, что встречи эти становятся год от года все реже и все очевиднее назревает опасность занесения уже давно редкого этого растения в тревожный список "Красной книги СССР".

Веками неистово истребляли лилию-саранку, не заботясь о ее будущем. Красивые крупные цветки и сладкие, как каштаны, луковицы всегда привлекали к себе внимание человека. А в средние века в охоту за ней включились и алхимики. Не сумев превратить в золото свинец, они набросились на луковицы саранки - золотистые, тяжелые, будто кованые из металла; алхимикам мерещились в ней магические силы, и с помощью этих сил они надеялись сделать луковицу золотой, не подозревая, что растение это само дороже золота.

Легенды, сказания, рисунки художников и стихи поэтов, тома монографий - всем этим перенасыщена биография саранки.

Русское "саранка" идет от тюркского "сары", что означает "желтый". Но есть у этой лилии и другое имя - "мартагон", то есть "лилия, родившая Марта", бога войны, имени которого был посвящен первый месяц римского года март и в честь которого была названа одна из планет. По древнеримскому преданию, лилия мартагон помогала воинам стать мужественными и храбрыми, как сам бог войны. Идя на битву, легионеры брали с собой луковицы мартагона, ели их и, как об этом говорится в легенде, становились очень сильными, у них исчезала усталость, к ним приходила уверенность в победе.

Очень похожая легенда бытовала и у нас. Она рассказывает о том, что лилия-саранка родилась из сердца казака, который храбро защищал свою землю от набегов врага. И если луковицу этой лилии взять с собой на битву, она защитит от смерти в бою, а если ее еще и съесть, то сердце наполнится храбростью и воин станет непобедим.

Но есть у этой лилии и действительные, не мифические силы. Ее сок - веками испытанное желчегонное, ранозаживляющее и мочегонное средство; отвар луковок унимает зубную боль и боли в суставах, а настоянные на растительном масле цветки и листья ускоряют заживление ожогов.

Народы Восточной Сибири и Дальнего Востока, Японии, Китая и стран Юго-Восточной Азии широко используют луковицы саранки в питании.

Употребляют в пищу и другие лилии: даурскую, овсяную, красивенькую, а лилию Максимовича на японских островах даже разводят как овощ.

Слишком много достоинств у этого растения, чтобы ему благополучно выжить: красиво, съедобно, целебно. Такое оно всем нужно. Вот уж, действительно, как сказал кто-то из великих, - наши хорошие качества вредят нам больше, чем плохие! Будь саранка такой, как чертополох или дурнишник, никто бы и не помыслил взять ее себе в букет или сорвать просто так, потому что красива и ничья. Пришла пора защитить и спасти это растение - гордость нашей донской земли. Его надо не только заботливо оберегать в природе, но и больше выращивать в наших садах и огородах - посевом стеблевых бульбочек, подземных дочерних луковичек-деток и семян. И тогда всем нам сполна хватит этой красавицы и в букет и на обед.

Что можно приготовить из луковиц лилии

Луковицы лилии-саранки, похожие на чесночные головки, в начале лета и осени выкапывают и едят сырыми.

По вкусу они напоминают неподжаренный каштан. Коренное население Сибири собирает саранку в большом количестве. Якуты, например, ее луковицы сушат, перемалывают на муку или толкут на крупу и пекут хлеб, пироги, готовят каши, кисели и другие блюда.

Популярна лилия в Калмыкии и Киргизии. Там ее луковицы служат приправой для овечьего сыра, которому они придают не только тонкий аромат, но и отменный вкус.

Питательна и вкусна саранка, испеченная в золе, а также отваренная в молоке.

Каша из луковиц саранки

В кипящую воду положить соль, сахар, перемешать, всыпать подготовленную крупу из луковиц саранки и варить, слегка помешивая, 20 минут. После этого налить горячее молоко и продолжить варку при слабом кипении в течение 30-40 минут.

Расход продуктов: крупа саранки-220 г, вода- 500 г, молоко -350 г, сахар -30 г, соль по вкусу.

Пюре из луковиц лилии-саранки

Очищенные и промытые луковицы саранки нарезать ломтиками, влить молоко, плотно закрыть посуду крышкой и варить 30-40 минут.

После этого лилию протереть через сито вместе с молоком, добавить сливочное масло, соль, сахар и все прогреть, помешивая.

Пюре можно использовать как гарнир и как самостоятельное блюдо.

Расход продуктов: саранка-200 г, молоко - 150 г, масло сливочное -15 г, сахар -5 г, соль по вкусу.

Саранка жареная

Сырые вымытые клубни саранки нарезать брусочками или дольками, перед жаркой промыть в холодной воде, чтобы кусочки не склеивались и не прилипали к сковороде, затем слегка осушить на сите или салфетке. Жарить на любом жиру, но вкуснее получается саранка на топленом масле. Когда на нижних слоях образуется поджаренная корочка, саранку следует перемешать.

В конце жарки можно положить сверху отдельно поджаренный лук или посыпать зеленью петрушки и укропа.

Подавать блюдо горячим.

Расход продуктов: луковицы саранки - 350 г, жир -30 г, лук зеленый -10 г, зелень и соль по вкусу.

Лилия-саранка, тушенная с сельдереем

Неповрежденные луковицы лилии-саранки тщательно очистить, хорошо промыть в проточной воде, порезать на небольшие кусочки, поместить в кастрюлю и залить заранее подготовленным мясным бульоном.

Затем добавить нарезанный соломкой и спассированный сельдерей и соль, накрыть крышкой и тушить на слабом огне в течение 30-40 минут до полной готовности.

Готовые луковицы лилии залить красным соусом, заправить мускатным орехом и слегка прокипятить.

Подавать как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к птичьему мясу.

Расход продуктов: луковица-саранка-200 г, сельдерей свежий -25 г, мясной бульон -50 г, масло сливочное -15 г, красный соус -50 г, мускатный орех и поваренная соль по вкусу.

Серебряное дерево

Отчего ты бела - от берез ли, ромашек,

Предрассветных туманов?

Гадать не берусь.

Из военной поры ты мне горестно машешь

Обгорелой березою, Белая Русь...

Три белоствольные березки шелестят под весенними ветрами в мемориальном комплексе "Хатынь"- они здесь олицетворяют самую жизнь. На месте четвертой - днем и ночью тревожно бьется Вечный огонь. Его трепетное пламя напоминает всем живущим на земле о том, что каждый четвертый житель Белоруссии погиб в жестокой битве с фашизмом.

Говорят, что когда великий русский композитор Михаил Иванович Глинка возвращался в Россию, он, переехав границу, остановил экипаж у первой же березы и низко ей поклонился.

Белая береза...

С языческих времен самое почитаемое, самое поэтичное дерево на Руси.

"Где вырастет береза - там приживутся и русские"- гласит старинная русская поговорка. И растет береза у нас от Прибалтики до Чукотки, растет в тундре и на береговых скалах Курильских островов, щедро отдавая человеку все, что имеет сама.

Все мы знаем березу. А все ли мы знаем о ней?

Во Франции березу называют "деревом мудрости", а у нас в народе ее любовно именуют "русской красавицей". Издревле она почитаема как дерево, которое приносит счастье. Народ верит в ее чудодейственную силу. Удивительно, но в отличие от других деревьев береза почти никогда не поражается молнией. Не потому ли так часто ее можно увидеть милосердно склоненной над кроткими кровлями деревенских изб, словно оберегающую мир и счастье людей.

Любопытно и то, что листья березы, где бы она ни росла, содержат в сто раз больше серебра, чем листья других деревьев.

А помните, у А. Толстого: О лес! О жизнь! О солнца свет! О свежий дух березы!

"Дух березы"- это ее "секретное" оружие - фитонциды, которые всего за три часа убивают попавшие на лист микроорганизмы, в том числе и болезнетворные.

Листья березы идеально стерилизуют воздух. Убедитесь сами: в операционной допускается 500 микроорганизмов на кубометр воздуха; в обычном городском воздухе - их десятки тысяч; а в кубометре березового леса всего 450. Не волшебство ли!

И еще одна тайна березы - капельки смолистой влаги, которые выделяют летом запасные почки, спрятанные в пазухах листьев. Эти, по выражению древних греков, "слезы деревьев" содержат в себе сильнейшие биоактивные вещества, легко убивающие и болезнетворных микробов, и гнилостных грибков, и даже вредных насекомых. Недаром эти "слезы" ревниво собирают пчелы для создания прополиса - вещества, до конца еще не разгаданного, но давно уже ставшего знаменитым.

Люди, страдающие сахарным диабетом, ожирением, атеросклерозом, хорошо знают ксилит. Но многие из них и не подозревают, что это тоже дар березы - березовый сахар, искусственно получаемый из ее древесины.

У поэта М. Матусовского и композитора В. Баснера есть песня, наполненная мягкой грустью и сердечной теплотой:

...Лишь только подснежник распустится в срок,

Лишь только приблизятся первые грозы,

На белых стволах появляется сок -

То плачут березы, то плачут березы...

Тот, кто хоть раз в жизни, "пьянея среди ясного дня", испил березового сока, навсегда сохранит в своем сердце это прекрасное мгновение, это высокое чувство единства с матерью-природой.

Березовый сок, или березовица, пасока - самый древний напиток славян, известный еще со скифских времен. Только в X-XI веках уступил он свое место величайшему изобретению наших предков - хлебному квасу.

В свежем виде сок - приятный освежающий напиток.

Чтобы он стал еще приятнее, в домашних условиях его газировать углекислым газом с помощью специальных баллончиков - как газировать летом в сифоне обычную воду для питья. В лесу, как советует Н. М. Верзилин, тоже можно сделать "шипучий напиток". Для этого достаточно всыпать в кружку сахарный песок, и сок будет пениться.

А чтобы подольше сберечь сок свежим, следует разлить его по бутылкам, положить в каждую по две чайные ложки сахара и поставить в погреб или другое холодное место.

Березовый сок содержит сахара, яблочную кислоту, соли железа, магния, калия, кальция, дубильные и многие другие активные вещества. Его издревле используют для приготовления различных яств и напитков: кваса, морса, сиропа и даже сухого вина. Профессор Петербургского лесного института Ф. К. Арнольд в конце прошлого века писал, что жители Сибири умеют делать из березового сока игристое вино, "которое по вкусу не уступает шампанскому, а при известной выдержке даже приятнее его".

В 1936 году лесоводы и химики Урала на основе народных рецептов сумели "вспомнить" это забытое вино. Оно оказалось таких отменных качеств, что известная американская фирма даже изъявила желание приобрести лицензию на его изготовление.

Кроме всего прочего, березовый сок обладает и высокими лечебно-диетическими свойствами. Это не только очень вкусный напиток, но и лекарство. В народной медицине его применяют при подагре, артрите, длительно незаживающих ранах и трофических язвах, нарушении обмена веществ и как общеукрепляющее средство. И официальная медицина подтверждает: сок березы улучшает обмен веществ, активизирует выделительные функции организма, предотвращает отложение щавелевой кислоты, укрепляет нервную систему, оказывает противосклеротическое действие.

Из березового сока в наши дни получают сахар, который по вкусу ничуть не уступает обычному, свекольному, но в отличие от него, по заключению медиков, не вызывает побочных отрицательных действий!

Березовица необходима и в парфюмерии. Ею обмывают лицо, чтобы придать ему свежий, здоровый румянец, устранить пигментные пятна; моют голову для укрепления волос и стимулирования их роста; просто пьют, чтобы избавиться от прыщей и других кожных дефектов, вызванных нарушением обмена веществ. Известный косметолог Т. Юркова советует: "Если вы хотите заготовить березовый сок впрок, чтобы по утрам протирать им лицо, то к 100 г сока добавьте 10 г глицерина и 15 г спирта и держите в холодильнике".

Береза - наше национальное богатство. Ни в одной стране мира нет столько берез, как у нас, около 90 миллионов гектаров - территория, превышающая площадь Австрии, ФРГ и Франции вместе взятых. Это березняки только одной России! При разумном хозяйском лесопользовании мы могли бы иметь в достатке березовый сок и для себя, и экспортировать его излишки за рубеж. "Но, - как с горечью писала газета "Лесная промышленность", - в РСФСР ежегодно вырубается без предварительной подсочки десятки тысяч гектаров рощ! По подсчетам старейшины уральских подсочников И. И. Орлова, отдавшего лесохимическому производству более полувека, можно ежегодно получать путем подсочки только десяти тысяч гектаров - триста тысяч тонн березовицы"...

По заключению доктора биологических наук Ю. Синадского, подсочка повышает экономическое значение березняков раз в десять. Добыча березового сока выгодна для лесного хозяйства и не вредна для леса.

Но пока наши лесхозы расквашиваются, в лесах безнаказанно хозяйничают браконьеры...

Кроме березового сока, весной можно употреблять в пищу также березовые почки и молодые листья. Вешние почки целебны. Они содержат виноградный сахар, витамин С, ароматичное эфирное масло и другие активные вещества. Употребляются в пищу как пряность и заменитель чая. В народной медицине используются при спазмах желудка, заболеваниях печени и желчных путей, печально известных весенних ОРЗ и других недугах. Собирают почки весной, в период их набухания. Запах почек бальзамический, вкус вяжущий, смолистый. Сушат на воздухе. Достаточно высушенными почки считаются тогда, когда при сжимании их в руках не образуется комок.

Молодые клейкие листочки березы - витаминная и лечебная пища. Их используют в основном для салатов и диетических супов. В них найдены каротин, витамин С, никотиновая и другие органические кислоты.

Настои из молодых листьев применяются при расстройствах нервной системы, атеросклерозе, почечной колике и других заболеваниях. Эти препараты совершенно безвредны, они не изменяют состава крови и не влияют на артериальное давление (А. Турова).

В Швеции второй слой березовой древесины не только употребляют в пищу, но и готовят из него домашнее пиво. Выходит, Остап Бендер был недалек от истины, изобретая свою знаменитую табуретовку.

Приятный на вкус и очень полезный напиток готовят из паразитирующего на стволах гриба - так называемой чаги, или березового гриба. Эти желвакообразные наросты с растрескивающейся черной поверхностью измельчают и заваривают как чай. Напиток благотворно действует на желудочно-кишечный тракт, снимает усталость и воспалительные явления. Березовый гриб используют также для лечения злокачественных опухолей и... как хороший фломастер.

Что можно приготовить из березы

Почему-то многие считают, будто пряности - это непременно "колониальные товары", как некогда писалось на вывесках купеческих лавок. Между тем, русская кухня издревле имела свои собственные, по выражению В. В. Похлебкина, "добавки, необходимые для придания пище определенного акцента". К этим отечественным "добавкам"-пряностям относятся неоправданно забытые березовые почки, которые не только придают мясным, рыбным и овощным блюдам пикантную горчинку и неназойливый приятный аромат, но и обладают ярко выраженными лечебными свойствами.

Фасоль с березовыми почками

Фасоль сварить, предварительно истолченные березовые почки залить небольшим количеством очень горячего (лучше кипящего) отвара, оставшегося от варки фасоли, смешать с вареной фасолью, заправить солью, сливочным, топленным или растительным маслом или свиным салом, пережаренным с луком. Подать в горячем виде на тарелке или в небольшой мисочке, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа или зеленым луком.

Расход продуктов: фасоль-120 г, березовые почки -30 г, жир -20 г, лук -5 г, зелень, соль по вкусу.

Салат из листьев березы

Молодые клейкие листочки распускающихся почек березы обмыть холодной кипяченой водой, обсушить салфеткой, крупно порезать и заправить сметаной с рублеными яйцами, солью, сахаром и уксусом. Продукты перемешать и уложить горкой в салатник.

Расход продуктов: листья березы -80 г, яйца - 1-2 шт., сметана -40 г, сахар -3 г, уксус 3-процентный -5 г, соль по вкусу.

Березовая сыта (березовица, березовый сок)

Среди многих отечественных приправ оказалась незаслуженно забытой сыта березовая, которой прежде сдабривали многие алкогольные и безалкогольные напитки и блюда, в том числе и знаменитый овсяный кисель.

В старину его готовили так: овсяную крупу замачивали на ночь, утром сливали настой, добавляли березовицу и кипятили - получался кисель. Теперь овсяный кисель готовят из крупы "Геркулес". Ее засыпают в теплую воду и ставят в теплое место до следующего дня. Затем процеживают, отжимают, в жидкость добавляют соль и варят, помешивая, до консистенции густого киселя. Добавляют масло, выливают в блюдо или тарелку и охлаждают.

К киселю подают березовицу.

Расход продуктов: овсяная крупа "Геркулес"- 60 г, вода -240 г, масло сливочное -5 г, березовый сок- 200 г, соль по вкусу.

Каша манная на березовом соке

Просеянную манную крупу подсушить в не слишком горячей духовке и смешать с топленным маслом. В кипящую березовицу осторожно засыпать подготовленную крупу и тщательно перемешать, чтобы не образовалось комков. Затем посуду с заваренной кашей поставить на 20-30 минут в разогретую духовку.

Таким же образом на березовом соке можно приготовить вкусные каши из риса, пшеницы, пшеничной крупы и других круп.

Расход продуктов: березовый сок -350 г, крупа манная -150 г, масло топленное -25 г.

Напиток "Успокаивающий"

50 г измельченной травы зверобоя залить 1 л березового сока и настаивать 7-8 часов. Затем настой процедить и слить в стеклянную банку. Подавать охлажденным и разлитым в фужеры.

Этот напиток не только приятен на вкус и хорошо утоляет жажду. Он - прекрасное успокаивающее средство, эффективное и при головных болях.

Березовый сок, настоянный на лекарственных травах, исстари применялся на Руси. Для этой цели использовались листья первоцвета, черной смородины, земляники, травы мелиссы и других растений. И каждое из них не только сообщало березовице свой вкус и аромат, но и придавало определенные лечебные свойства. Так, березовый сок, настоянный на траве мяты, регулирует работу желудочно-кишечного тракта и действует укрепляюще при общем упадке сил. Сок, настоянный на цветках ромашки, облегчает сон и боли при хронических колитах, хорошо регулирует менструации. Словом, такие напитки являются одновременно и профилактическим, и лечебным средством.

Вкусна и полезна березовица, смешанная с соками лесного яблока и лесной груши, черноплодной рябины, клюквы, алычи.

Березовый квас (по И. И. Орлову)

Березовый сок нагреть примерно до 35 градусов и положить в него дрожжи (10 г на 1 л сока). Посуду с соком плотно накрыть и поставить в прохладное помещение. Через двое-трое суток слегка газированный и кисловатый квас готов. Особенно он приятен в жару.

Хранится квас два-три месяца. В пору сенокоса и уборочной страды он превосходно утоляет жажду и придает силы.

В Польше на время жатвы готовили не квас, а специальный березовый сок: в него добавляли изюм, разливали по бутылкам и хранили в ледниках.

Березовый сироп

Выпариванием березовый сок можно переработать в сироп. В железный бак или таз с плоским дном наливают сок, ставят на огонь и кипятят. Образующуюся пену следует время от времени снимать. Когда треть сока испарится, доливают свежий. Так повторяют два-три раза. Когда сахаромер покажет 65,- сироп готов. Его фильтруют через фланелевый или двойной марлевый фильтр и разливают в бутылки. В прохладном месте хранят до года.

Сумка, полная чудес

Заранее предвидим, что найдется читатель, который скептически встретит этот заголовок. "Ну какие там еще чудеса?- возможно, скажет он раздраженно.- Трава и есть трава".

Посочувствуем скептику, если он не видит удивительное и прекрасное в том, что для нас рождает земля наша. Не будем огорчаться и спорить: плюрализм нынче активен не только в парламентских аудиториях.

Так вот о траве по имени пастушья сумка, которая, как мы обещали, полна чудес.

С детских лет каждому должна быть знакома эта трава. Она растет всюду, куда ни глянь: в степи, у дорог, вдоль тропок и у заборов, то будто плечиком подвинет кромку

тротуара, то к самому стволу дерева прильнет, а зазеваются хозяева, так и в грядку заберется - жить-то хорошо всем хочется.

В пастушьей сумке ни красы, ни стати никакой. И росточком не вышла - не более сорока сантиметров от земли поднимается, это на хорошей почве, а там, где сушь да где нещадно топчут ее, так едва до пяти дотягивает. А все ж растет, цветет и плодоносит. И какая жизненная сила в ней заключена! Едва лишь запахло весной, другие травы еще робеют по холоду высунуться, а наша, опершись на прикорневую розетку, уже расправила листики и решительно тянет к солнцу свои невзрачные цветочки в четыре палевых лепестка каждый.

Цветет до глубокой осени, зачем торопиться: четыре поколения, шестьдесят пять тысяч семян успевает дать эта кроха-травка за одно лето! Разве не чудо!

Не меньшее чудо и то, что эта малышка - великий лекарь тяжелых недугов человеческих. С глубокой древности и до наших дней. Чего только нет в пастушьей сумке! Многочисленные органические кислоты, азотистые соединения, дубильные вещества, редкие микроэлементы, витамины А, В2, С, Д, К, Р и другие. Листья обладают фитонцидной активностью. Семена содержат эфирное масло.

Препараты из пастушьей сумки обладают ранозаживляющим, антисептическим, кровоочистительным, болеутоляющим, вяжущим, мочегонным и желчегонным свойствами; регулируют обмен веществ, сокращают перистальтику кровеносных сосудов, понижают артериальное давление крови. К ним прибегают также при язвенной болезни желудка, почечных и печеночных коликах, при рвоте беременных и многих других недугах.

Трава пастушьей сумки прямо-таки незаменима при различных кровотечениях: желудочных, легочных, почечных, при застоях крови в печени; используется в гинекологии и акушерской практике. Не удивительно, что об этом растении в старинном русском травнике сказано весьма почтительно: "Употребляется противу кровотечений всякого рода"...

И еще одно чудо в сумке чудес - она съедобна. Как утверждает известный в стране фенолог А. Стрижев, "в обширном перечне овощных растений земного шара, содержащем 1200 видов, пастушьей сумке отведено не последнее место". Для многих эти слова звучат непривычно, но пастушья сумка овощ признанный, возделывается в огородах многих восточных стран. В Китае, например, пастушья сумка не только широко используется в народной кулинарии, но и охраняется законом. В почете эта трава в Индии и Японии, где из нее варят супы, готовят пюре и суповые бульоны. В изысканной кухне Франции зелень этого растения считается деликатесом, без которого немислим знаменитый острый салат.

Справедливости ради надо отметить, что пастушья сумка как пищевое растение используется не только за рубежом. Кухни Грузии, Азербайджана издавна знают это растение; молодые листья его идут в салаты, винегреты, супы - и это в условиях субтропиков, где недостатка овощей не бывает.

А не попробовать ли и нам? В самом деле, если проявить немного желания да добавить чуть фантазии, можно достичь многого! Из пастушьей сумки готовят не только салаты и супы, но и борщи, окрошки, пирожки и многое другое. И все блюда не просто вкусны, они - повторим еще раз - насыщены самыми необходимыми полезными веществами. Например, витаминов В2 и Д здесь больше, чем в капусте, а провитамина А больше, чем его содержит признанный чемпион среди овощей - морковь. Именно поэтому на крайнем Севере нашей страны очень ценят пастушью сумку. Там листья этой благодатной травки едят сырыми как проверенное временем средство против страшного врага - цинги.

Очень важно, что пастушья сумка обеспечивает человека необходимейшими витаминами в самый трудный, критический период года - ранней весной. Но при желаний она может быть на столе круглый год: траву сушат, и она не теряет своих высоких целебных качеств; ее солят, часто с другими травами или с овощами. Энтузиасты в зимнее время выращивают ее на подоконнике в ящиках или цветочных горшках, как и другие листовые овощи.

Витамины, лекарство, пища - вот они, рядышком, с доставкой на дом - разве не чудо?

Но мы еще ничего не сказали о семенах этого замечательного растения. А они тоже могут быть успешно использованы в питании как хороший заменитель горчицы или перца. В прежние годы русские крестьяне умели делать из семян пастушьей сумки своеобразную острую столовую приправу. Не попытаться ли вспомнить, как ее готовить?

Что можно приготовить из пастушьей сумки

Салат "Юность"

Это ранневесеннее витаминное блюдо готовится быстро и легко. Свежесобранные здоровые листья пастушьей сумки, крапивы и щавеля (в любом соотношении) очищают от грубых черешков, моют, обсушивают полотенцем и нарезают небольшими кусочками. Если есть дикий цикорий (петров батог) или козлобородник, весьма желательно взять немного их молодых корней. Корни вымыть, очистить от кожицы, мелко порезать, прибавить к подготовленным травам и тщательно перемешать.

Перед подачей на стол в салат добавить по вкусу сметану или простоквашу, соль, горчицу, растительное масло, все перемешать, украсить листьями одуванчика и посыпать измельченной зеленью лука.

Заменитель горчицы

Если нет под рукой готовой горчицы, ее можно заменить растертыми в порошок семенами пастушьей сумки. Она обладает приятной горечью и пряным вкусом, хорошо сочетается с мясными и рыбными блюдами.

Летний салат из пастушьей сумки

Отобрать молодые здоровые листья, промыть в холодной воде, обсушить салфеткой и мелко шинковать. Огурцы и помидоры нарезать ломтиками, уложить в салатник и засыпать подготовленной зеленью пастушьей сумки, украсив сверху ломтиками круто сваренного яйца.

Перед подачей на стол салат полить сметаной.

Расход продуктов: листья пастушьей сумки - 100 г, свежие огурцы - 60 г, помидоры - 60 г, яйцо - 1 шт., сметана и соль по вкусу.

Суп из пастушьей сумки

Картофель нарезать дольками, опустить в кипящий бульон; перед концом варки добавить измельченную и поджаренную с луком зелень травы и довести суп до готовности.

Перед подачей на стол суп заправить сметаной.

Расход продуктов: молодые листья пастушьей сумки - 100 г, вода или мясной бульон - 600 г, картофель - 300 г, лук репчатый - 20 г, жир - 20 г, сметана - 20 г.

Пюре из пастушьей сумки

Молодые листья пастушьей сумки тщательно вымыть, пропустить через мясорубку, добавить по вкусу соль и перец.

Пюре используется для заправки супов и жареных мясных блюд, а с добавлением рубленых яиц как начинка для домашних пирожков. В холодном месте пюре может храниться продолжительное время.

Паста из пастушьей сумки

Зелень пастушьей сумки измельчить на мясорубке, добавить измельченную зелень сельдерея, горчицу, соль, перец и все перемешать со сливочным маслом. Полученную массу использовать для приготовления бутербродов.

Расход продуктов: листья пастушьей сумки - 50 г, зелень сельдерея - 30 г, горчица - 1 чайная ложка, масло сливочное - 50 г, соль, перец красный молотый по вкусу.

Порошок из пастушьей сумки

Молодые листья пастушьей сумки хорошо высушить (лучше в нежарком духовом шкафу), истолочь, просеять, добавить молотый красный острый перец (1 чайную ложку на стакан полученного порошка).

Приготовленный таким образом порошок используется для заправки первых блюд.

В гостях у одуванчика

Помните сказку Салтыкова-Щедрина о том, как мужик двух генералов прокормил? Мудрая сказка, ничего не скажешь!

А что если попробовать сделать все наоборот - заставить генералов кормить мужика?

Улыбаетесь?

Правильно: ничего у генералов не получится. Не сумеют их благородия не то что прокормить, а просто найти на безлюдном острове хоть что-нибудь, чтобы мужику на зуб положить. Потому что эти самые генералы не знали и не любили природу.

Если сказать откровенно, все мы немножко щедринские генералы. Ну, много ли мы знаем о тех, кого бездумно топчем, душим выхлопными газами, гербицидами и с первобытным невежеством рубим на корню? После нас - хоть потоп?

А лес стоит - как улыбка,

Как праздничный карнавал!

Но для одних он - скрипка,

А для других - дрова.

Одним - соловьиное пенье,

Другие - грибы гребут.

Одни - домой с настроеньем,

Другие - с бревном на горбу.

Одни - с открытой душой,

Другие сюда - с топором.

Стреляют и жгут живое,

Машинами - напролом!

Наказывают их не шибко,

Не прячут бракуш в тюрьму...

А лес стоит - как улыбка,

Но как устоять ему?

Вот случись нам по чьему-то волшебству - ну, предположим, по-щучьему велению угодить в сказку и оказаться в положении щедринских генералов - и нам без того мужика тоже не обойтись! А в экстремальных условиях? Что мы умеем, что знаем?

Но вернемся в сказку, мы же сегодня и в самом деле приглашены в гости к одуванчику! Разве вы уже забыли, что эта трава волшебная? А ведь все мы в это откровенно верили, когда делали свои первые шаги по земле. Когда собирали букетики из золотистых головок одуванчика, и раздували его волшебные шарики. И мастерили пронзительные дуделки из его горьких трубочек - помните?

Конечно же, помните, такое не забывается. Только мы с возрастом меняемся и перестаем верить в волшебство.

Поспешим же, нас ждут. Видите, уже сама собой раскрывается на поляне скатерть-самобранка. А какие цветы на ней - как живые! Может, они и в самом деле настоящие? Смотрите, смотрите, как над ними кружат пчелы и шмели!

Не успели мы пересечь поляну, как вдруг...

Вдруг вокруг скатерти сами собой стали появляться невысокие мягкие стульчики в форме цветка одуванчика, а сиденья их не только ярко-желтые, но и лиловые, пурпурные и даже почти белые. Ну что ж, правильно. Одуванчики бывают и такого цвета, например, в горах Кавказа или Тянь-Шаня.

Над поляной покружила горлинка и плавно опустилась на ветку березы, что склонилась над скатертью-самобранкой.

- Дорогие гости, - неожиданно сказала она человеческим голосом, - спасибо, что вы пришли к нам в гости. Садитесь, пожалуйста, за стол. Одуванчики нашей поляны любезно попросили меня быть сегодня распорядителем.

Поэтому я буду рассказывать вам о тех блюдах, которые вам будут предложены. И о напитках, конечно. Отвечу на ваши вопросы, если они возникнут. А теперь - приятного аппетита!

И вдруг на скатерти бесшумно появились необыкновенной красоты тарелки, ложки, вилки, стаканы, бокалы. Тарелки стали наполняться кушаньями, бокалы напитками.

- В бокалах, - продолжала горлинка, - напиток "Бодрость". Это - газированный сок одуванчика. Рекомендую всем начать именно с него. Напиток этот безалкогольный, он повышает аппетит и снимает усталость. Если же его принимать регулярно, то он улучшает состав крови и снижает содержание в ней холестерина, хорошо действует против тучности.

Для тех, кому не вредно, в бокалах желтоватый и прозрачный напиток "Одуванчик". Это - спиртовая настойка корней одуванчика. Не увлекайтесь: тридцать граммов - лекарство, сорок - яд! Так говорят врачи. При умеренном употреблении эта настойка активизирует деятельность пищеварительных желез и регулирует обмен веществ. К сожалению, мы сегодня не сможем угостить вас вином из одуванчика. В нашей стране, как вы, конечно, знаете, оно еще не производится. Но мы послали двух зябликов на Британские острова за рецептом его изготовления. У англичан, говорят, это вино, как и когда-то вересковый мед, - традиционный напиток...

Мы выпили и "Бодрость", и по тридцать граммов "Одуванчика". Выпили с удовольствием. Не объяви горлинка, что они изготовлены из этого самого сорняка, мы бы и не поверили - так вкусно!

И снова зазвучал голос распорядительницы:

- Прежде чем приступить к первым блюдам, которые уже стоят перед вами - супупоре из протертых листьев одуванчика и зеленым щам, советуем опробовать салаты.

И тут перед каждым гостем появилось не менее десяти тарелок. А горлинка опустилась на ветку пониже и продолжала:

- Выбирайте на вкус: в первой тарелке - салат из одних листьев одуванчика. Из добавок ничего другого, кроме майонеза, растительного масла, горчицы и соли. Это знаменитый в Европе салат, известный во всех странах под именем "писанли". Во Франции он считается деликатесом. Сравните его с салатами, приготовленными по-польски, по-румынски, по-немецки. И обязательно попробуйте салат из маринованных бутонов одуванчика. Вообще одуванчиковые салаты, как о них сказано в американской Энциклопедии плодово-овощных культур, способны удовлетворить самому изысканному вкусу! Но они и целебны. Их едят при общей слабости, они назначаются больным с плохим выделением желчи, при атеросклерозе, подагре и других недугах. Ешьте на здоровье и помните: в одуванчике очень много жизненно необходимых человеку веществ: витамины А, В1, В2, С, Д, Е, а также сахара, инулин, белки. А по содержанию солей фосфора, кальция, железа и других элементов с одуванчиком не могут сравниться никакие культивируемые вами листовые овощи!

Тем временем на столе появились отварной толстолобик, лещ и жерех с пюре из одуванчика, винегрет из квашеных одуванчиковых листьев и еще какие-то незнакомые блюда. Ну совсем, как в сказке "Пойди туда - не знаю куда"! А невидимый сват Наум подает гостям все новые и новые закуски да заедки.

- Перед вами, - разносится в утренней тишине ласковый голос горлинки, - перепела с маринованными цветочными почками. Ну, перепела - ерунда. Это многим из вас знакомая пища. Но вот маринованные почки, наверно, встречаются впервые. Непременно отведайте, это очень вкусная утонченная приправа, заменяющая каперсы. А сейчас вам подадут франкфуртский соус - любимое кушанье самого Гете! Думаю, от него никто не откажется. Как видите, даже великие поэты предпочитали блюда из одуванчика!

Потом были вареные розетки одуванчика под майонезом и одуванчики с грибами. А когда приступили к розеткам, обжаренным в сухарях с мясом, то окончательно убедились, что никогда прежде не ели ничего вкуснее...

Но тут подали... такое... что мы забыли и о розетках: в стаканах дымилось что-то благоухающее, а на тарелках лежали румяные квадратики чего-то очень аппетитного, на других тарелках тихо подрагивало золотистое желе, в прозрачных сосудах сверкало в лучах солнца нечто, очень похожее на свежий пчелиный мед...

- К сожалению, наша встреча близится к концу, - грустно заметила лесная голубка. - Кофе, который вам подан, и бабка, и желе - все изготовлено из одуванчика. Даже то золотистое варенье, которое вы ошибочно приняли за мед. Впрочем, вы не слишком ошиблись: мед из одуванчика действительно существует. Пчелы его, собирают до 50 килограммов с гектара одуванчиковой заросли, я это сама видела. Он янтарного цвета, густой, ароматный - поверьте мне на слово...

И нам подумалось: а что если бы те щедринские генералы были бы так близко знакомы с одуванчиком - потребовался бы им мужик или не потребовался? И пожалели, что на этом лесном банкете их не было рядом...

Что мы ели в гостях у одуванчика

Любимое кушанье Гете

Две горсти свежей зелени - одуванчик, крапива, кресс-салат, щавель, огуречник, петрушка, зеленый лук, укроп, любисток - измельчить и, добавив два нарезанных вареных яйца и луковицу, перемешать. Залить соусом из одного стакана кефира, куда добавлены соль, сок и кожура половины лимона.

Подавать к вареной картошке в мундире, вареной говядине или рыбе.

Варенье из одуванчика

400 г цветков одуванчика тщательно перемыть и замочить на сутки. Слить воду, еще раз промыть цветки и смешать их с двумя лимонами, нарезанными вместе с цедрой. Если нет лимона, его можно заменить чайной ложкой лимонной кислоты.

Смесь опустить в 0,5 л кипящей воды и кипятить 15 минут. Полученный отвар процедить, добавить в него 1 кг сахара и варить, пока варенье не станет по цвету и густоте напоминать свежий мед.

Перепела, жаренные с маринованными почками одуванчика

Разрезать подготовленных перепелов вдоль со стороны спины, удалить все косточки. Тушки распластать и надеть на шпажки, посыпать солью и перцем и жарить в сотейнике.

Готовых перепелов положить на блюдо, из сотейника слить жир, влить коньяк и крепкий коричневый бульон (40-50 г), прокипятить. Перепелов полить этим соком, гарнировать маринованными почками одуванчика и посыпать укропом. Украсить зеленью.

Расход продуктов: перепела-2 шт., сало свиное топленое -5 г, маринованные почки одуванчика - 100 г, коньяк-10 г, перец, зелень, соль по вкусу.

Одуванчик с грибами

Листья одуванчика вымочить в подсоленной воде и отжать. Положить в неглубокую кастрюлю, прибавив 1 столовую ложку сливочного масла, тушить отдельно с маслом предварительно очищенные и нарезанные ломтиками грибы. Перемешать одуванчик с грибами, прибавить тертый сыр и 1 столовую ложку масла, уложить в форму и поставить в духовку, посыпав тертым сыром, и положить сверху немного масла. Держать несколько минут, пока не подрумянится.

Расход продуктов: листья одуванчика-1 кг, грибы 150 г, сливочное масло -3 столовые ложки, сыр тертый -2 столовые ложки, соль по вкусу.

Толстолобик отварной с пюре из одуванчика

Отварить порционные куски рыбы с добавлением овощей и специй. На рыбу положить ветки зелени петрушки, сбоку - пюре из одуванчика, полить польским соусом.

Расход продуктов: рыба -150 г, морковь -3 г, петрушка-2 г, пюре одуванчика-100 г, соус-75 г, перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу.

Польский соус делается так: в растопленное сливочное масло добавить мелко нарезанные вареные яйца, соль, мелко нарезанную зелень петрушки, все перемешать.

Расход продуктов: масло сливочное-70 г, яйца-1 шт., зелень петрушки, соль по вкусу.

Салат из листьев одуванчика (польская кухня)

Листья тщательно вымыть и вымочить в течение часа в холодной подсоленной воде. Затем вынуть, высушить, крупно порезать, заправить по вкусу солью, сахаром, растительным маслом и соком лимона.

Салат из листьев одуванчика (румынская кухня)

Листья одуванчика замочить на полчаса в соленой воде и откинуть на сито. Когда вода стечет, листья крупно порезать, положить в них сметану и майонез, посолить, тщательно перемешать, выложить горкой в тарелку и подать на стол.

Расход продуктов: листья одуванчика-100 г, сметана -1 столовая ложка, майонез -1 столовая ложка, соль по вкусу.

Салат из маринованных бутонов

На одну порцию салата берут 3 столовые ложки маринованных бутонов одуванчика вместе с мелко нарезанным чесноком и укропом, полстакана хлебного кваса. Бутоны, укроп и чеснок кладут в эмалированную или стеклянную посуду, заливают хлебным квасом, перемешивают, добавляют заправку из подсолнечного масла, уксуса, кипяченой воды, сахара по вкусу и черного молотого перца.

Салат употребляют как самостоятельную закуску, а также как приправу к мясным и рыбным блюдам.

Бабка из одуванчика

Листья одуванчика вымочить в течение получаса в холодной подсоленной воде, процедить и измельчить на мясорубке, добавить размоченный в молоке, отжатый и растертый вместе с сырыми желтками и сахаром хлеб, соль, разогретое масло, все вместе хорошо перемешать.

Подготовленную массу смешать со взбитыми белками, выложить в промасленный жиром и посыпанный сухарями сотейник и запечь в духовке в течение часа.

При подаче на стол бабку нарезать порционными кусками и полить разогретым сливочным маслом.

Расход продуктов: листья одуванчика-500 г, хлеб пшеничный -250 г, молоко -1 стакан, яйца -2 шт., сливочное масло -2 столовые ложки, сухари молотые - 1 столовая ложка, сахар -2 чайные ложки, сливочное масло для полива при подаче на стол -1 столовая ложка.

Кофе из корней одуванчика

Чтобы приготовить ароматный кофе с нежным своеобразным вкусом, надо очистить основной корень одуванчика от боковых и тщательно промыть несколько раз. Крупные корни лучше разрезать на несколько частей. Затем корни необходимо поджарить до тех пор, пока появится острый приятный запах, а сами корни приобретут коричневый цвет, после чего их опустить в кипяток и продолжать кипячение, пока жидкость не приобретет светло-коричневый цвет.

Сахар - по вкусу.

Желе из одуванчика

Из одуванчика можно приготовить душистое желе. Для этого взять 200-250 распустившихся корзинок (собирать нужно в 11-12 часов, когда в них больше всего нектара), добавить 5-10 листиков вишни и один лимон или апельсин с цедрой, нарезанный или натертый на терке. Все залить двумя стаканами воды, кипятить 10 минут и оставить настаиваться в течение суток.

Полученный настой отцедить, подогреть и добавить 750-850 граммов сахара, довести до кипения и кипятить полтора часа на малом огне.

Жареные розетки одуванчика (по А. К. Коцееву)

Отваренные в 5-процентном солевом растворе подготовленные розетки одуванчика посыпать толчеными сухарями, обжарить, соединить с мелкими кусочками обжаренного мяса и подать в горячем виде.

Расход продуктов: розетки одуванчика-250 г, сухари толченые -50 г, жир -75 г, мясо говяжье -500 г, соль по вкусу.

Розетки одуванчика впрок

Заготавливать розетки надо ранней весной, когда начинают отрастать листья и подниматься над землей на 2-5 см.

Корень растения подрезают ниже листьев на 2-3 см. Полученные таким образом розетки тщательно промыть в соленой воде 1-2 часа, воду слить и засолить розетки в 10-процентном растворе соли.

Литература

- Астахова А. В. Загадки ядовитых растений. М., 1977.
- Бабенко А. Ф. Полезные растения дикой флоры Донбасса. Сталино, 1958.
- Балаш А. П. Степи донской природы. М.-Л., 1961.
- Бербанк Л. Жизнь живет. М.: Сельхозгиз, 1955.
- Боссэ Г. Г. Витаминоносные растения СССР и их пищевое использование. М.: Советская наука, 1954.
- Верзилин Н. М. Лечебница в лесу. Детгиз, М., 1954. Верзилин Н. М. По следам Робинзона. Детгиз, Л., 1964.
- Владиславский В. Человек среди людей. Минск: Высшая школа, 1974.
- Гаммерман А. Ф. Растения-целители. М.: Высшая школа, 1963.
- Герои Эллады. Из мифов древней Греции. М.: Детская литература, 1971.
- Гроссгейм А. А. Дикие съедобные растения Кавказа. АзТАН СССР. Баку, 1942.
- Гроссгейм А. А. Растительные богатства Кавказа. М., 1952.
- Губанов И. А., Крылова И. А., Тихонова В. Л. Дикорастущие плодовые растения СССР. М.: Мысль, 1976.
- Губергриц А. Я., Соломченко М. И. Лекарственные растения Донбасса. Донецк: Донбасс, 1968.
- Ивченко С. И. Занимательно о ботанике. М.: Молодая гвардия, 1972.
- Котуков Г. Н. Культивируемые и дикорастущие лекарственные растения. Киев: Наукова думка, 1974.
- Легенды Крыма. Симферополь: Крым, 1970.
- Массагетов П. С. Заветные травы. М.: Мысль, 1973.
- Несмеянов А. М., Беликов В. М. Пища будущего. М.: Педагогика, 1979.
- Патури Ф. Р. Растения - гениальные инженеры природы. М.: Прогресс, 1979.
- Петров В. В. Мир лесных растений. М.: Наука, 1978.
- Попов Н. В. На охоту за растениями. Ростовское книжное издательство, 1971.
- Природа донского края. Ростовское книжное издательство, 1978.
- Рева М. Л., Липовецкий В. М. Растения в быту. Донецк: Донбасс, 1972.
- Сергеев Б. Ф. Жизнь лесных дебрей. М.: Молодая гвардия, 1988.
- Смик Г. К. Зеленая аптека. Київ: Урожай, 1970.
- Турманинова В. И. Растения рассказывают. М.: Мысль, 1987.
- Шапиро Д. К., Михайловская В. А., Манциводо И. И. Дикорастущие плоды и ягоды. Минск: Урожай, 1969.
- Шевчук А. П., Юргилайтис Н. Г. Сокровища южного края. Одесса: Маяк, 1974.