



ПАМЯТКА

ЗАГОТОВИТЕЛЬНЫМ ОРГАНИЗАЦИЯМ
ПО СБОРУ ДИКОРАСТУЩИХ СЪЕДОБНЫХ
РАСТЕНИЙ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Под редакцией проф. *А. А. Корсагина*

ЛЕНИНГРАДСКОЕ
ГАЗЕТНО-ЖУРНАЛЬНОЕ И КНИЖНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО

1942



СОСТАВИЛИ

Проф. *Л. М. Пиневич*, проф. *Р. Ю. Рожёвиц*,
проф. *О. В. Троицкая*, проф. *Б. А. Федченко*,
канд. биол. наук *А. А. Шикитин*
и мл. научн. сотр. *И. А. Панкова*

Под редакцией проф. *А. А. Корчагина*



ПРЕДИСЛОВИЕ

Луга, леса и возделываемые земли Ленинградской области занимают большую площадь и обладают значительным запасом полезных для человека дикорастущих пищевых растений. До сих пор лишь немногие из дикорастущих растений (например, крапива и щавель) использовались у нас в пищу. Между тем съедобных дикорастущих растений произрастает в области значительно больше: в настоящее время их известно около 40. Большинство из них не употреблялось в пищу, главным образом, по незнанию их. Между тем, их значение, в частности для Ленинграда в условиях отечественной войны с германским фашизмом и его вассалами, увеличивается. Мы можем и должны использовать дикорастущие съедобные растения как дополнительный источник ценных пищевых продуктов, необходимых для Красной Армии и широких слоев населения. Значение дикорастущих съедобных растений увеличивается еще и тем, что в них содержатся витамины, особенно противосцинготный витамин С, столь необходимые для нормальной жизнедеятельности человеческого организма.

Химический состав дикорастущих съедобных растений до сих пор исследован крайне недостаточно и, возможно, что в дальнейшем, при детальном обследовании этой огромной группы растений, окажется целесообразным использовать как пищевые еще целый ряд растений, до сих пор не имевших этого значения.

Из большого числа уже известных дикорастущих пищевых растений для целей заготовок необходимо особо выделить те из них, которые могут дать большую продукцию, т. е. широко распространенные в Ленинградской области. В эту группу включено 16 видов растений, сбор которых не представляет затруднений в отношении их распознавания и нахождения. При продолжении

изысканий в этом направлении эта группа, вероятно, будет в дальнейшем увеличена.

Использование дикорастущих съедобных растений Ленинградской области способствует лучшему разрешению проблемы питания Ленинграда, вносит разнообразие в пищевые рационы трудящихся. Заготовка же их на зиму в большом количестве обеспечит население Ленинграда ценным витаминным сырьем на тот период зимнего времени, когда свежие сырые овощи мало доступны.

Настоящая памятка-инструкция рассмотрена и утверждена на заседании при Главной Научно-Исследовательской пищевой лаборатории Горздрава с участием Госсанинспекции Ленинграда, Ботанического Института им. акад. В. Л. Комарова Акад. Наук СССР, Всесоюзного Витаминного Института и представителей заготовительных организаций.

Консультации по распознаванию растений, их полезному для человека значению и способу использования, равно как и знакомство с самими растениями по живым и гербарным экземплярам, плакатам и таблицам, можно получать в Ботаническом Институте им. акад. В. Л. Комарова Акад. Наук СССР ежедневно с 16 до 20 (ул. Проф. Попова, 2).



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА СБОРА ДИКОРАСТУЩИХ СЪЕДОБНЫХ РАСТЕНИЙ ДЛЯ ЗАГОТОВОК

1. Прежде всего необходимо уметь распознавать растения. Можно употреблять в пищу только те из них, которые действительно полезны и съедобны. Поэтому надо тщательно следить, чтобы при сборе случайно не попали ядовитые растения. Весь сбор должен проходить под наблюдением лиц, достаточно хорошо ознакомленных с видами растений. Особенно осторожным надо быть при сборе купыря, напоминающего ядовитое растение — болиголов. Следует также остерегаться ядовитого растения цикуты и следить за тем, чтобы не попадали и представители лютиковых, содержащие вредные алкалоиды.

2. Сбор растений лучше всего производить в ясную погоду. Собранные в дождь растения будут влажными, что задержит их обработку и будет способствовать их загниванию. Хранить в этом случае собранное сырье возможно лишь очень короткое время.

Нельзя собирать растения и в очень жаркую погоду, так как они быстро вянут. При жаркой погоде рекомендуется производить сбор рано утром, после схода росы, часов до 12; затем делают перерыв до 3-4 час. и снова приступают к сбору.

3. Сбор надземных частей многолетних растений производится так, чтобы не повреждались корни. Оставшиеся в земле корни или корневища растений могут дать новые молодые побеги и новый урожай.

4. Наибольшей питательностью из зеленых частей растений обладают молодые побеги, как самые богатые белковыми веществами по сравнению с другими частями

растений. На их сбор и надо обратить больше внимания. Одревесневшие и загрубевшие части растений брать не рекомендуется.

5. Нельзя собирать пищевые растения на свалках, или вблизи от них, в местах скопления нечистот и вообще в сильно загрязненных местах. Собранные здесь растения могут стать источником различных заболеваний.

6. Собранные растения должны быть тщательно очищены от земли, от всякого могущего попасть на них сора и часто встречающихся на растениях мелких насекомых. Корни обрезают и растения упаковывают.

7. Чтобы избежать сортировки растений, их сбор производят по отдельным видам.

8. Упаковывают сырье в легкие драночные корзины или в ящики, не уминая при этом свежей зелени.

I

К первой группе относятся те дикорастущие растения, у которых используется для пищевых целей, главным образом, зеленая масса для приготовления или салатов (в свежем, сыром виде), или шинатов (на супы, пюре, зеленые щи и пр.). Это следующие растения.

1. Крапива двудомная — *Urtica dioica* L.
2. Крапива жгучая — *Urtica urens* L.
3. Яснотка белая или глухая крапива — *Lamium album* L.
4. Лебеда или марь белая — *Chenopodium album*, L.
5. Щавель обыкновенный — *Rumex acetosa* L.
6. Щавель водный — *Rumex aquaticus* L.
7. Сныть съедобная — *Aegopodium podagraria* L.
8. Купырь лесной — *Anthriscus silvestris* Hoffm.
9. Борщевик — *Heracleum sibiricum* L.
10. Мокрица — *Stellaria media* (L.) Cyr.
11. Кислица обыкновенная — *Oxalis acetosella* L.
12. Иван-чай — *Chamaenerium angustifolium* (L.) Scop.



Крапива двудомная — *Urtica dioica* L.

Крапива двудомная (*Urtica dioica* L.) из сем. Крапивных.



Многолетник с зимующим в земле ползучим, длинным корневищем, из почек которого вырастают стебли до 150 см высоты, прямостоячие, покрытые как и все растение, жгучими волосками. Листья супротивные (сидят на стеблях друг против друга) на черешках. Цветет с июня до осени. Встречается по пустырям, у жилья и дорог, по огородам и садам, по берегам рек, часто образуя густые заросли. В Ленобласти распространена повсеместно. С ранней весны и до конца мая собирается вся надземная часть растения, употребляемая и как салат и как шпинат (на щи, супы, пюре и пр.). С июня до начала или середины июля крапива используется только как шпинатное растение и на заготовку впрок. С июля до зимы можно употреблять только молодые верхушки, побеги и листья, отчасти на шпинат, но, главным образом, на заготовку впрок путем соления, квашивания и сушки.

2. Крапива жгучая (*Urtica urens* L.) из сем. Крапивных.

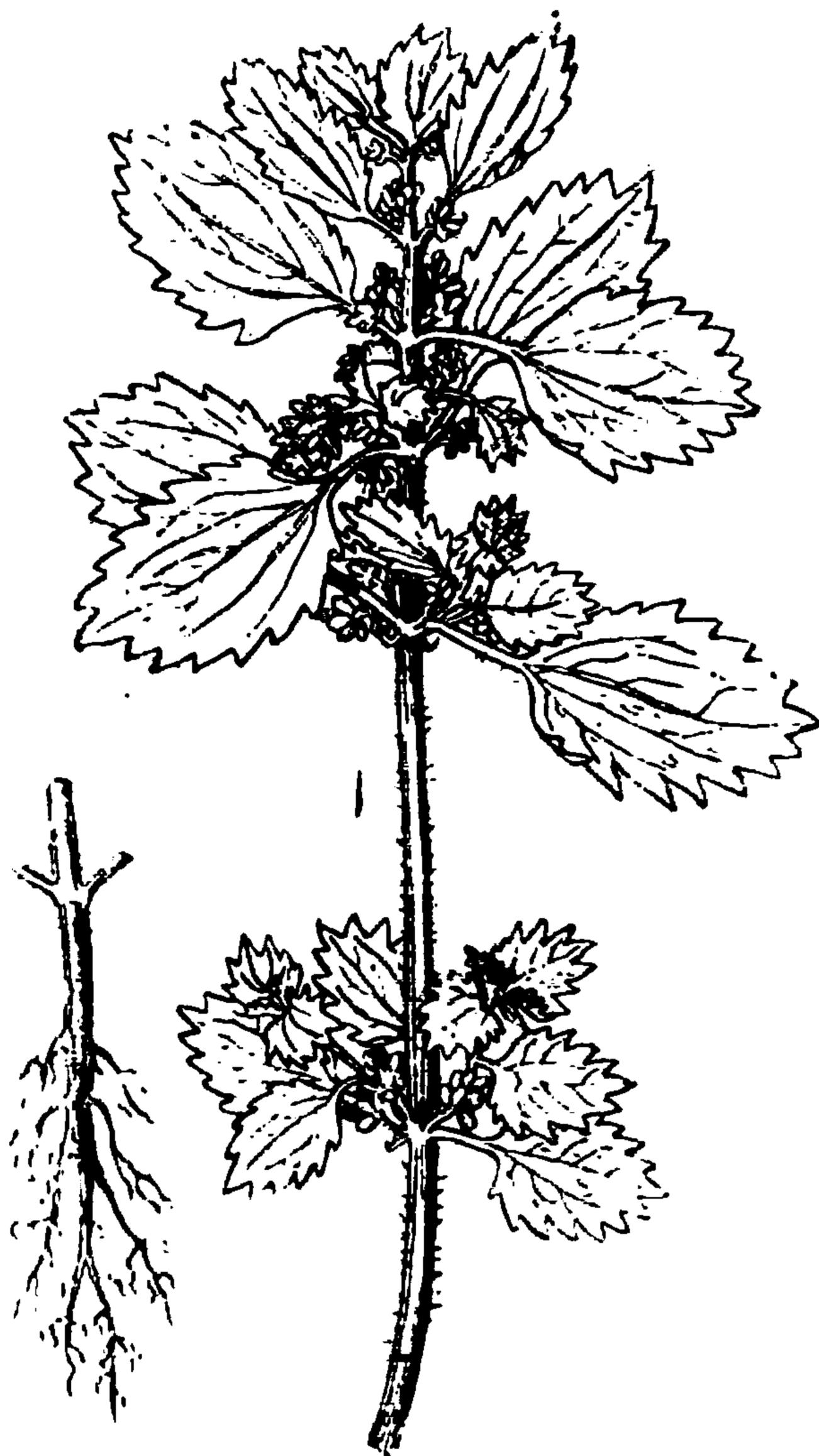
Однолетник, по внешнему виду очень сходна с крапивой двудомной, но отличается меньшим ростом (до 70 см высотой) и округлыми или яйцевидными листьями на длинных черешках.

Растет на огородах, в садах, в парках. Как однолетник развивается позже крапивы двудомной. В Ленобласти распространена повсюду.

Использование, сбор и заготовка производятся так же, как и крапивы двудомной. При сборе их можно не различать.

3. Яснотка белая или глухая крапива (*Lamium album* L.)
из сем. Губоцветных.

Многолетник с ползучим корневищем. Стебли прямостоячие, четырехгранные, ветвистые или неветвистые — до 125 см высоты. Все растение покрыто нежгучими волосками. Листья на черешках супротивные, крупные,



Крапива жгучая — *Urtica urens* L.

яйцевидные, к верхушке заостренные, по краю зубчатые. Цветы белые, довольно крупные, собраны в мутовки. Цветет с мая до сентября.

Растет на пустырях, у жилья, вдоль дорог и канав, у заборов, по кустарникам, на лесных лугах. В Ленобласти встречается всюду.



Глухая крапива — *Lamium album* L.

С ранней весны до середины июня собираются побеги — стебли с листьями, используемые на салаты. С июня до зимы собирают те же части, но употреб-

ляют их как шпинат и для заготовки впрок (сушка, солка, шоре).



4. Лебеда белая или марь (*Chenopodium album* L.) из сем. Лебедовых.

Однолетник 15—100 см высотой, с многочисленными мелкими, невзрачными зелеными цветами.



Марь белая — *Chenopodium album* L.

Листья яйцевидные или продолговатые, покрытые, как и все растение, беловатым мучнистым налетом, легко стирающимся, после чего листья принимают нормальный светозеленый цвет. Плоды — маленькие, черные, блестящие семянки — образуются в огромном количестве.



Шавель обыкновенный — *Rumex acetosa* L.

Растет в огородах, на пустырях, в садах, на полях, особенно по навозному удобрению. Широко встречается как в Ленинграде, так и во всей области, представляя собою обременительный на возделываемых полях сорняк.



Употребляются в пищу зеленые части растения, — молодые побеги и листья, используемые как салат или как шпинат, а также и семена. Сбор зеленых частей производят с мая до поздней осени. Лебеду можно заготавливать и впрок. Семена ее собираются со второй половины лета до конца осени.

5. Щавель обыкновенный (*Rumex acetosa* L.) из сем. Гречишных.

Многолетник высотой 30—100 см. Листья прикорневые и стеблевые, их пластинки цельные со стреловидным основанием. Стебель ветвистый с метелкой зеленоваторозовых цветов с простым околоцветником.

Щавель обыкновенный растет по лугам, где нередко образует сплошные заросли, преимущественно на более сухих местах; растет щавель и по откосам дорог, лесным опушкам, на железнодорожных насыпях, на сорных местах и т. п.

В Ленинградской области встречается повсеместно, и потому сбор и заготовку щавеля можно производить всюду. В качестве пищевого сырья идут листья и стебли щавеля. Для употребления в сыром свежем виде пригодны по преимуществу молодые листья и стебли. Для заготовок же пюре, при соответствующей обработке, пригодны и более взрослые листья; их сбор и заготовку можно производить до августа.

6. Щавель водяной (*Rumex aquaticus* L.) из сем. Гречишных.

Многолетник, легко отличающийся от щавеля обыкновенного своими крупными размерами, формой листьев и другими признаками. Стебли крепкие, мощные, до 2 м высоты; листья, в особенности нижние, сидят на длинных черешках и имеют очень крупную пластинку длиной до 20 см, треугольную, но не стреловидную.

Растет водяной щавель по берегам рек и ручьев, по болотам, иногда по сырым лугам. В Ленобласти распространен значительно менее, чем щавель обыкновенный. Сборы производят в начале лета, пока стебли не станут слишком грубыми и сухими.



Щавель водяной — *Rumex aquaticus* L.

7. Сныть обыкновенная (*Aegorodium podagraria* L.) из сем. Зонтичных.

Многолетник до 100 см высотой, с подземными корневищами, от которых весной вырастают полые, лудчатые, на поверхности бороздчатые стебли. Листья

дважды-тройчатые: весь лист разделен на три части, которые в свою очередь рассечены на три яйцевидные доли. Обычно разделенность неполная. Цветы белые,



Сныть обыкновенная — *Aegopodium podagraria* L.

мелкие, собранные на верхушке стебля в виде сложного зонтика. Цветет с июня до половины августа.

Растет в тенистых, влажных местах — в лесах, среди кустарников, в садах и парках, образуя иногда сплошные заросли. Является трудно искоренимой сорной травой. В Ленинграде и в Ленинградской области встречается повсеместно.



Купырь лесной — *Anthriscus silvestris* Hoffm.

С ранней весны до конца мая — середины июня собираются листья с черешками и используются в свежем виде как салат или как шпинат для изготовления разных видов пищи.

С июня до поздней осени собираются листья с черешками для употребления в переработанном виде. Листья с черешками в этот период становятся более

грубыми. Листья и стебли засаливают на зиму, а листья с черешками и более верхушечные части стеблей сушат впрок.



8. Купырь лесной (*Anthriscus silvestris* Hoffm.) из сем. Зонтичных.

Многолетник до 130 см высотой. Стебель полый, лудчатый, бороздчатый. Листья по очертанию треугольные, многократно перисто рассеченные на мелкие дольки. Цветы мелкие, белые, собраны в виде сложных зонтиков, состоящих из маленьких зонтиков. Цветет с мая до августа.

Растет в лесах, среди кустарников, по окраинам полей, а также в садах и парках.

В Ленинградской области встречается всюду.

Собирается с начала весны до конца мая — середины июня. Листья используются для салатов, супов, пюре и т. д. С июня до зимы собирают листья купыря с черешками как шпинатное растение, а также для заготовки впрок путем соления и сушки. Можно собирать и весь стебель для солки, а молодые верхушечные части стеблей — для сушки.

9. Борщевик (*Heracleum sibiricum* L.) из сем. Зонтичных.

Многолетник с высоким прямостоящим, ребристым стеблем 1¹/₂ — 2 м высотой, с очень крупными шершавыми листьями с большими долями, желтоватозелеными, а не белыми цветами, как у других наших зонтичных.

Растет преимущественно на увлажненных местах, чаще всего по сырым кустарникам, по опушкам лесов, на сырых лугах, иногда вдоль дорог и на сорных местах. Широко распространен по всей Ленобласти и встречается нередко сплошными зарослями, так что сбор и заготовка возможны всюду и не представят затруднений. Время сбора июнь — июль.

В пищу употребляются почти все части борщевика. Корневище — как корнеплод, благодаря обильному содержанию в нем сахара. Молодые листья в начале весны пригодны в качестве салата. Позже болес



Борщевик сибирский — *Heracleum sibiricum* L.

взрослые листья и стебли в отваре дают хороший бульон, а также служат для приготовления щей, супов, пюре и т. п.

10. Мокрица (*Stellaria media* (L.) Cyr.) из сем. Гвоздичных.

Однолетнее растение от 5 до 30 см высоты со слабым лежащим или восходящим, ветвистым стеблем



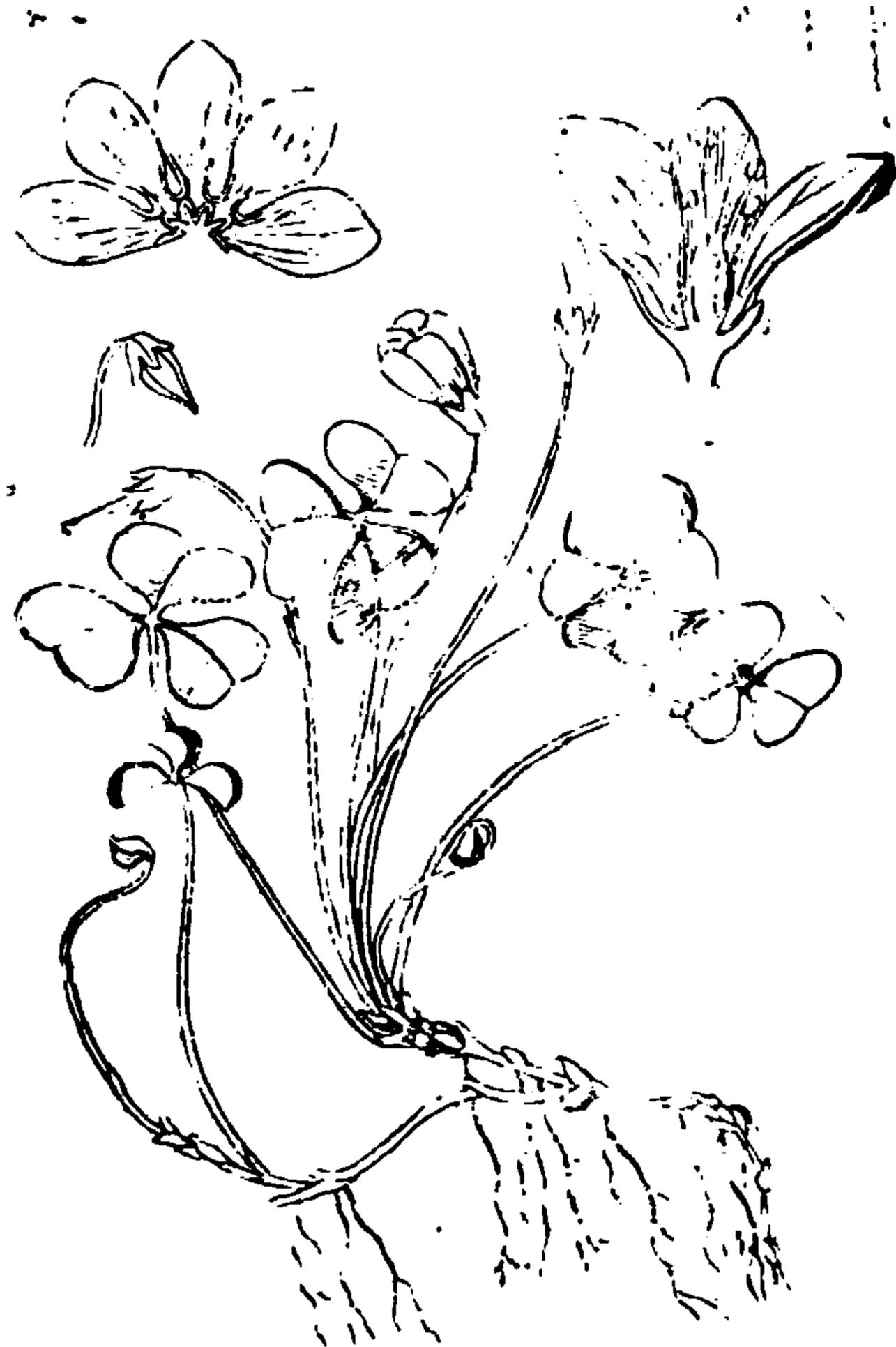
Мокрица – *Stellaria media* (L.) Cyr.

и парными, яйцевидными листьями. Цветы мелкие звездовидные.

Сорное растение, изобилующее около домов, на огородах и по лесным дорогам, отсутствует на сухих и ярко освещенных местах.



Встречается по всей Ленобласти как одно из самых обычных растений. С весны до поздней осени соби-



Кислица обыкновенная — *Oxalis acetosella* L.

рать следует все растение. Сбор можно соединить и с прополочной кампанией на огородах. Используется

для салата или шпината, причем вследствие нежности растение употребляется целиком.



11. Кислица обыкновенная (*Oxalis acetosella* L.) из сем. Кисличных.

Маленький многолетник до 10 см высоты, с тонким ползучим корневищем и тонкими стеблями. Кислица легко отличима по листьям, состоящим из трех листочков, как у клевера, но опускающимся на ночь и расправляющимся при свете. Цветы крупные, белые. Растет, в отличие от клевера, обычно в тенистых, еловых и смешанных лесах. Встречается по всей Ленобласти в изобилии.

Листья и зеленые стебли следует собирать весной и в течение всего лета. Употребляются зеленые части как салат.

12. Иван-чай или Кипрей (*Chamaenerium angustifolium* (L.) Scop.) из сем. Онагриковых.

Многолетник с прямостоящим стеблем до 1½ м высоты, с очередными листьями и с кистью довольно крупных розовато-лиловых сверху цветов.

Растет на сухих лесных гарях, на свежих лесных вырубках, иногда сплошными зарослями на больших площадях, что облегчает сбор.

В Ленобласти Иван-чай распространен повсеместно.

В качестве салата могут употребляться в пищу молодые листья и побеги Иван-чая. Молодая зелень пригодна и для приготовления пюре. Суп менее приятен, так как имеет несколько терпкий вкус.

Листья служат одним из суррогатов китайского чая и при заваривании дают довольно вкусный напиток (капорский чай).

Молодые отпрыски идут в пищу вместо спаржи или капусты; сладкие корни местами употребляются в пищу в качестве овощей, а также для изготовления спирт-

Ново напитка, благодаря обильно содержащегося в них сахара.



Иван-чай — *Chamaenerium angustifolium* (L.) Scop.

Собирать корни надо в мае — июне, а листья в июле—августе.



Лопух войлочный — *Arctium tomentosum* Schrank.



Дикорастущие пищевые растения, у которых используются главным образом, корни:

13. Лопушник — *Arctium tomentosum* Schrank.
14. Одуванчик — *Taraxacum vulgare* Schrank.
15. Цикорий — *Cichorium inthybus* L.

13. Лопух войлочный, Лопушник, Репей (*Lappa tomentosa* или *Arctium tomentosum* Schrank.) из сем. Сложноцветных.

Двухлетник до 150 см высоты с крупными прикорневыми листьями, сверху — темнозелеными, снизу — серовато-войлочными. Соцветия — корзинки, в общезжитии принимаемые за цветы, лиловато-красные, снаружи паутинистые, легко пристающие к предметам с которыми соприкасаются.

Растет как сорняк на огородах, у жилья, на пустырях, предпочитая рыхлую, богатую перегноем почву. В Ленинграде широко распространен в черте города, как и по всей области.

Используется в пищу у лопуха только корень, сочный и мясистый, но исключительно у растений, еще не образовавших цветоносного стебля, а имеющих только прикорневую розетку листьев. Листья несъедобны.

Корни собирают ранней весной, как только начинается развитие листьев (в апреле — мае) и осенью (в сентябре) у растений, выросших этой весной из семян и еще не цветших в течение лета.

14. Одуванчик (*Taraxacum vulgare* Schrank.) из сем. Сложноцветных.

Многолетник, легко отличающийся от всех других наших растений, относящихся к этому семейству, наличием одной лишь корзинки — соцветия с ярко желтыми цветами (в общезжитии принимаемом за цветок),



Одуванчик обыкновенный — *Taraxacum vulgare* L.

безлистной цветочной стрелки и полным отсутствием жестких воложков как на листьях, собранных в прикорневую розетку, так и на стебле. При созревании плодов, при самом легком дуновении ветерка семянки разлетаются в разные стороны, (откуда и произошло название одуванчика), чему способствуют особые летучки из перистых волосков.

Одуванчик встречается как сорняк в самых разнообразных местах — на лужайках, лугах, сорных местах, около жилья, по окраинам полей. В Ленинградской области одуванчик распространен повсеместно. Сбор листьев одуванчика для пищевых целей должен производиться весной и в начале лета в мае — начале июня; сбор корней, наоборот, — к концу лета, осенью, в августе — октябре или же самой ранней весной, т. е. в апреле.

В качестве пищевого сырья ранней весной идут молодые листья одуванчика, по размерам не превышающие половины длины выросшего листа; они очень хороши в качестве салата. Молодые листья одуванчика слабо горьковаты. Искусственным затенением развивающихся листьев одуванчика получают листья, лишенные зеленой окраски.

Корень одуванчика, благодаря обилию в нем питательных веществ, пригоден для сушки и в размолотом виде может служить примесью к муке. Еще более ценно применение корня одуванчика в качестве суррогата кофе, причем одуванчик вполне может заменить цикорий, являющийся у нас более редким растением.

15. Цикорий (*Cichorium intybus* L.) из сем. Сложноцветных.

Многолетник с высоким стеблем до 125—150 см высоты. От всех остальных сложноцветных Ленинградской флоры цикорий отличается своими крупными корзинками голубых цветов, в общепитии принимаемыми за отдельные цветы, причем все растение является более или менее шершавым.



Цикорий обыкновенный — *Cichorium intybus* L.

Цикорий встречается по преимуществу на открытых склонах холмов, а также на мусорных местах, вблизи жилья и по окраинам полей. Цикорий является более южным растением и в Ленобласти растет лишь местами.

Для получения из цикория сырья, собирают корни. Время сбора — июль — сентябрь, когда накопление в корне питательных веществ особенно велико.

III

Дикорастущие пищевые растения, у которых могут быть заготовлены семена:

16. Тмин обыкновенный (*Саgит sagvi L.*) из сем. Зонтичных.

Двулетник около 50—70 см высоты с сочным веретенообразным корнем. Листья в очертании продолговатые, многократноперисторассеченные на узкие линейные доли. Цветы в сложных зонтиках, мелкие, белые или розовые, чашечки незаметны. Плоды — семянки около 3 мм длины и 2,5 мм ширины, бурокоричневые.

Растет на суходольных лугах и склонах. В Ленинградской области встречается больше в южной части ее, особенно распространен в Пушкинском и Лужском районах.

Употребляются в пищу молодые побеги, корень и семена тмина. Но для массовых заготовок имеет значение только сбор семян, употребляемых в пищевой промышленности. Стебли при сборе семян срезаются в конце лета, когда начинают буреть, и вяжутся в снопы. После просушки снопы обмолачивают и семена ссыпают в мешки.



Тяни обыкновенный — *Carum carvi* L.



ХРАНЕНИЕ И ПЕРЕРАБОТКА ДИКОРАСТУЩИХ СЪЕДОБНЫХ РАСТЕНИЙ

Наряду с использованием дикорастущих растений в пищу непосредственно после сбора необходимо производить консервирование сырья.

1. При заготовке сырья должно собираться в драпочные корзины или ящики со щелями и укладываться рыхло, не уминая.

2. Консервация зеленых частей должна по возможности производиться после сбора немедленно. Хранить собранное растительное сырье нужно в прохладном месте и не более 1 суток.

3. При использовании растений для приготовления пищи на фабриках-кухнях и перед консервацией необходимо контролировать сырье, чтобы наряду с рекомендованными растениями не попали представители других видов растений, среди которых могут быть ядовитые. Контроль должен осуществляться достаточно компетентными лицами, получившими инструктаж от опытных ботаников.

4. Консервацию проводить обычными методами: 1) сушкой, 2) приготовлением кислых шоре, 3) раствором поваренной соли, 4) заквашиванием.

5. Ввиду того, что заквашиваться будет сырье, до сих пор не употреблявшееся в производстве, необходимо учесть следующее.

Для хорошего заквашивания требуется определенный сахарный минимум в растительной массе. Если со-

держание сахара в растительной массе меньше требуемого для заквашивания сахарного минимума, то заквашивание проходит плохо (например, крапива вообще не заквашивается). Так как данных на содержание белков и углеводов для громадной массы дикорастущих растений нет, то для успеха заквашивания необходимо заложить пробные закваски растений в собственном соку (с прибавлением 1—2% соли) и для ускорения процесса заквашивание вести чистыми культурами молочнокислых бактерий.



6. Для целей консервирования надо использовать только те части собранных растений, о которых даны соответствующие указания в настоящей памятке.



Редактор *М. М. Казанский*

Подписано к печати 1/III-42 г.

Объем 2 печ. листа.

Зак. № 1673

М — 251.6

Типография № 1 им. Володарского. [REDACTED]