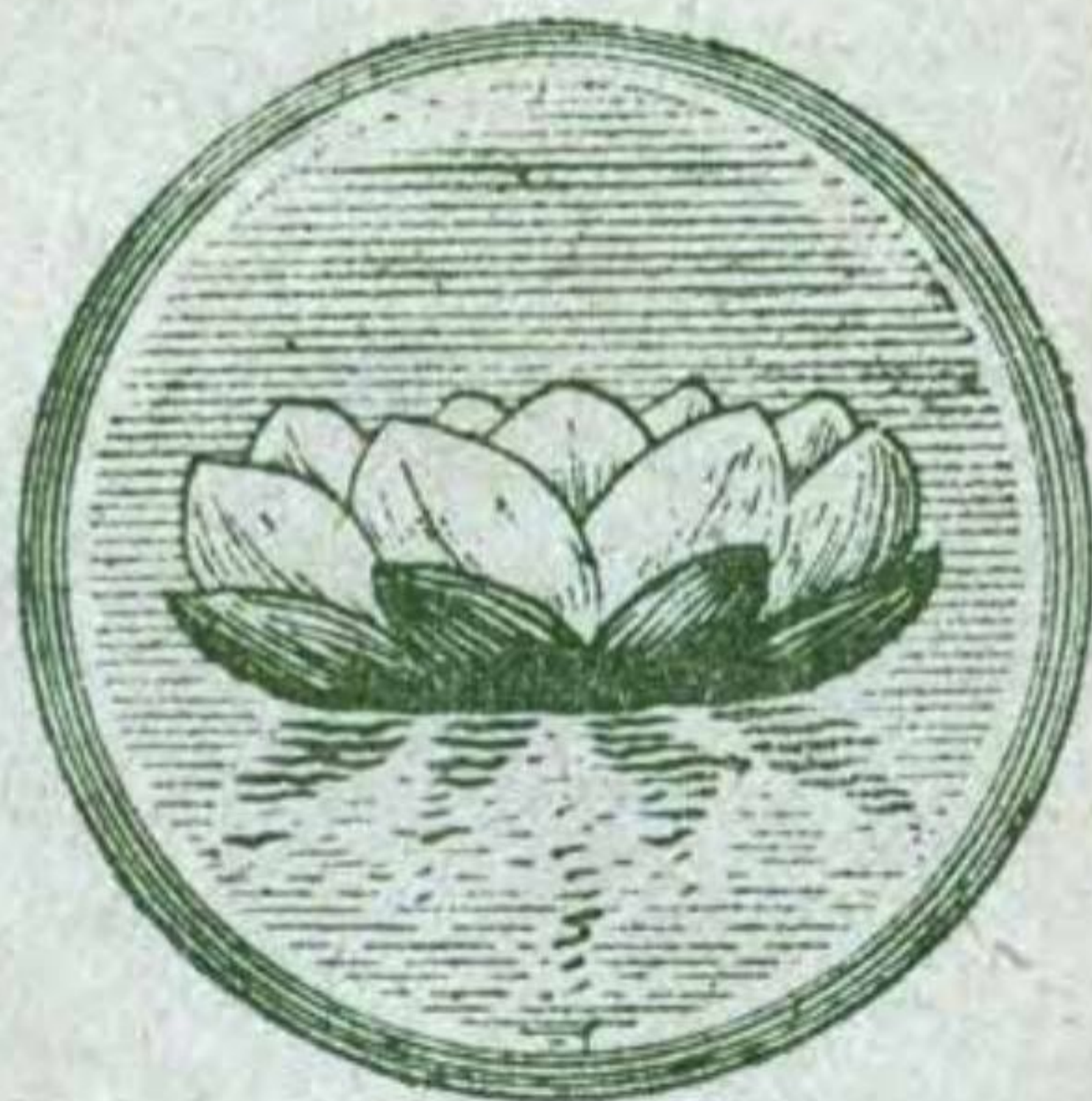


**БОТАНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**  
**им. акад. В. Л. КОМАРОВА АКАДЕМИИ НАУК СССР**



Проф. Р. Ю. РОЖЕВИЦ

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПИТАНИЯ**  
**ПРИБРЕЖНУЮ И ВОДНУЮ**  
**РАСТИТЕЛЬНОСТЬ**



**ЛЕНИНГРАД**  
**1942**



Редактор *М. М. Казанский*

---

Подписано к печати 30/IX 1942 г.  
Объем  $\frac{3}{4}$  печ. л. Заказ № 2169  
М—10031, Тираж. 3000. Цена 25 коп.

---

ЛТ УН-1



## ВВЕДЕНИЕ

Многие из дикорастущих растений, населяющих наши воды и прибрежную зону, обладают ценными пищевыми качествами. В корневых и семенных частях этих растений содержится значительное количество углеводов — крахмалистых и сахаристых веществ. Они особенно ценны для нас этими своими качествами — большим содержанием крахмала и сахара. Если большая часть рекомендуемых в пищу дикорастущих растений (например, крапива, мокрица и другие) ценна своими зелеными частями и заменяет «овощи-зелень», то группа рассматриваемых здесь растений до некоторой степени может заменить овощи, дающие клубнеплоды, например, картофель.

Растений, относящихся к этой группе, в Ленинградской области сравнительно немного. В настоящей брошюре мы даем сведения о главнейших из растений прибрежной и водной растительности, а именно о встречающихся в массовом масштабе и доступных для заготовок.

---



## РОГОЗ ШИРОКОЛИСТВЕННЫЙ ИЛИ КУГА

### *Семейство рогозовых*

Крупный многолетник, до 2 метров высоты, с ползучим корневищем и широколинейными листьями. Цветы без околоцветника, собранные в цилиндрический початок, в верхней беловатой части которого расположены тычиночные, а в нижней темнобурой — пестичные цветки.

Корневища рогоза очень богаты крахмалом. В них содержится: 6,5% воды, 6% сырого протеина с 2% чистого протеина, 17,5% углеводов, из них 15,4% крахмала, 0,29% жиров, 7,3% сырой клетчатки и 2,54% золы. В сухом веществе корневища содержится 52% углеводов, из них до 46% крахмала.

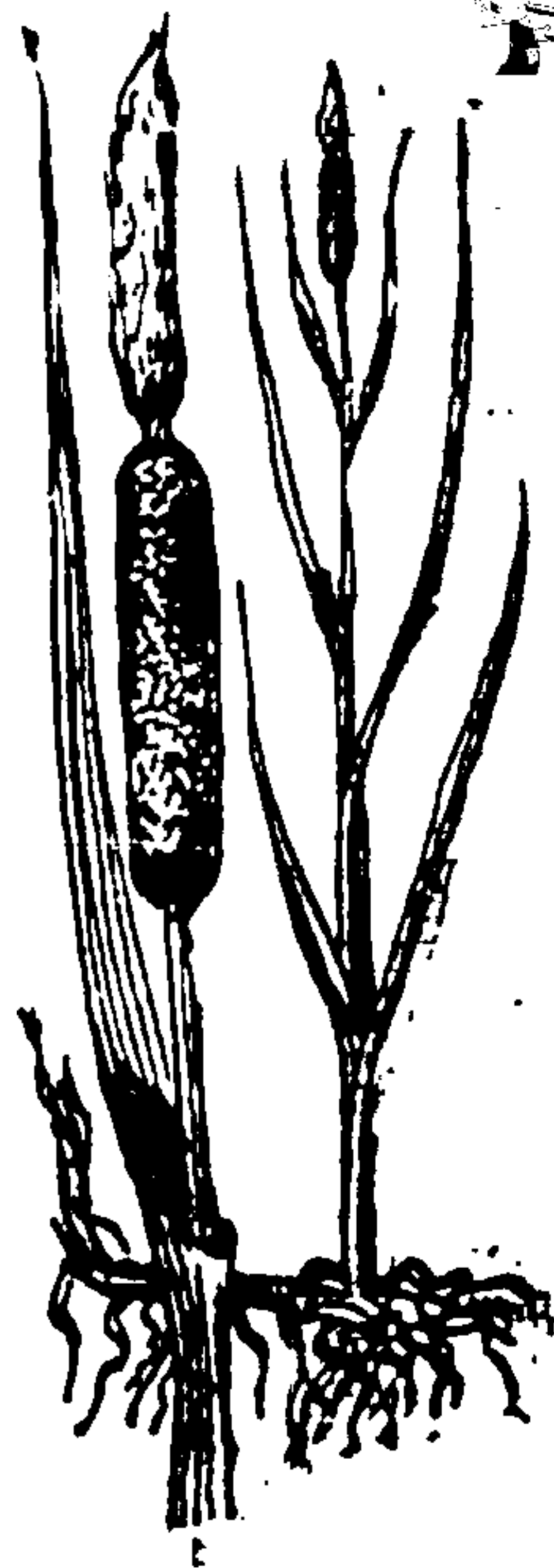
Растет рогоз в неглубокой воде — по болотам, по топким берегам рек и прудов, по заводям — обычно небольшими, но иногда и очень крупными зарослями.

Встречается по всей Ленинградской области.

В качестве пищевого продукта собирают богатые (особенно весной и осенью) крахмалом корневища рогоза, а также молодые побеги. Корневища употребляют в еду в печеном виде. В высушенном виде корневища идут на приготовление муки, а в жареном — в качестве суррогата кофе. Молодые побеги используются на салаты и маринады.

Сбор корневищ рогоза требует некоторого навыка. Лучше всего для этого употреблять железную лопату, багор или «цапку», т. е. кирку с несколькими зубцами.

Пригоден рогоз главным образом для индивидуального использования, местами же более значительных сборов, в целях массовых заготовок, могут служить у нас в Ленинградской области заросли у южного берега



Рогоз широколистный  
Ладожского озера.



## **СТРЕЛОЛИСТ ОБЫКНОВЕННЫЙ** **(Стрелолист стреловидный,** **водяная стрела, гусятник)**

*Семейство частуховых*

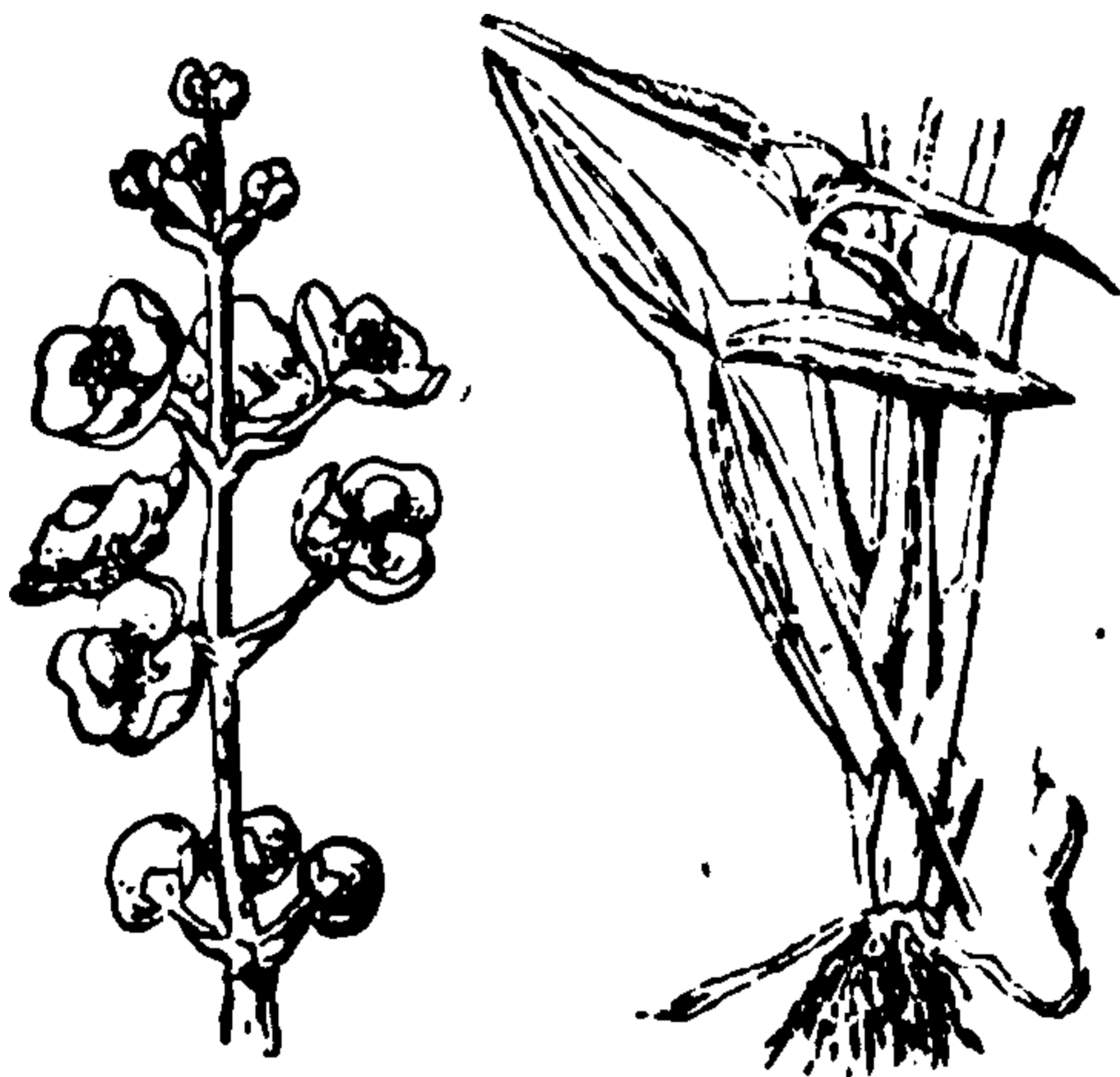
Многолетнее травянистое растение, от 30 до 90 сантиметров высоты, с толстым корневищем и клубнями на корнях (зимующие почки). Стебель трехгранный, листья на длинных черешках, стреловидные. Цветы в пирамидальной метелке, белые, с лепестками при основании темнофиолетовыми. Плодики многочисленные, собранные головками, односемянные, нераскрывающиеся.

Высушенные клубни стрелолиста содержат 55% крахмала и значительное количество сахаров.

Растет в неглубокой воде — на болотах, по берегам тихо текущих рек и ручьев, у озер, образуя обычно многочисленные, но небольшие куртинные заросли.

Очень обычен для всей Ленинградской области, встречается даже в пределах самого города Ленинграда — в прудах садов и парков и по реке Карповке.

В качестве пищевого продукта, в особенности весной и осенью, следует собирать корневища стрелолиста, а также клубеньки образующиеся на его подземных побегах. И те и другие содержат много крахмалистых веществ.



Стрелолист обыкновенный

Как клубни, так и корневища стрелолиста употребляют в пищу в печеном или вареном виде, как картофель. В вареном виде они имеют вкус, напоминающий горох. В свежем же виде у них вкус сырых, недозревших орехов. Высушенные и размолотые клубни стре-

лолиста дают хороший крахмал, который с успехом можно прибавлять к тесту и лепешкам.

При сборе корневищ лучше пользоваться железной лопатой, так как при выдергивании их багром или «цапкой» клубеньки корней обычно обрываются и остаются в земле, что, конечно, снижает ценность сбора.

В Северной Америке у некоторых индейских племен стрелолист с незапамятных времен используется как прекрасное пищевое растение. В Японии и Китае он культивируется как обычное овощное растение, и выведен ряд сортов стрелолиста, дающих значительно более крупные клубни и корневища.

Для индивидуального использования стрелолист вполне пригоден, так как встречается в достаточном количестве. Сбор же его в больших количествах может быть осуществлен в Ленинградской области лишь при условии охвата довольно больших районов.

---



## СУСАК ЗОНТИЧНЫЙ

*Семейство сусаковых*

Многолетнее травянистое растение от 90 до 150 сантиметров высоты, с толстым корневищем и линейными, прямостоящими, трехгранными листьями, скученными при основании стебля. Соцветие зонтиковидное, с узколанцетными прицветниками и многочисленными, на длинных цветоножках, цветками. Цветы обоеполые: чашелистиков три, зеленовато-красных, лепестков три, розовых, тычинок—9, плодиков — 6, краснорозовых, многосемянных.

В глубокой или быстро текущей воде сусак теряет свой обычный вид и приобретает характер водяного растения, имеет длинные, лентовидные, плавающие листья и не развивает цветков.

Мясистые корневища сусака содержат в значительном количестве крахмал, а также белковые и сахаристые вещества.

Растет на мелких местах — в стоячих и медленно текущих водах, по болотам, заводям и берегам рек, реже — в глубокой воде (не больше 1 — 2 метров глубины).

Встречается везде более или менее в изобилии, но очень крупных зарослей не образует.

Обычен для всей Ленинградской области. Встречается в пределах г. Ленинграда — в парках и в р. Карповке. Много встречается его у Лахтинского разлива.



Сусак зонтичный

В качестве пищевого продукта собирают корневища сусака; их сушат и размалывают в муку, из которой пекут лепешки. Из 1 килограмма корней получается 0,25 килограмма муки.

Прежде у якутов мука из корней сусака являлась, наряду с кедровыми орехами, существенным

продуктом питания. По заключению иркутских химиков 1871 г., «в муке из корней сусака есть все, что нужно для питания человека».

Корневища сусака едят также печеными в золе или в жареном виде. Из жареных корневищ можно приготовить суррогат кофе.

Для сбора корневищ лучше всего применять железную лопату, небольшой багор или «цапку».

Сусак пригоден главным образом для инди-

видуального использования, для чего везде встречается в достаточном количестве; местами же заготовок промышленного значения могут служить: Лахтинский разлив (река Куменка), а также некоторые районы у Ладожского озера.

---



## ТРОСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

*Семейство злаковых*

Крупное травянистое растение, от 1 до 2,5 метров высоты, с длинными ползучими прикорневыми побегами, стелющимися по поверхности земли или расстилающимися на незначительной глубине (корневища). Стебли полые, твердые, гладкие, с линейно-ланцетными, до 2,5 сантиметров ширины, жесткими листьями и верхушечной, до 40 сантиметров длины, густой, обычно темно окрашенной метелкой. Колоски линейно-ланцетные, с осью, усаженной длинными, до 10 миллиметров, волосками.


Тростник довольно богат белками и углеводами. Свежие толстые корневища тростника содержат от 3 до 5% сахара и свыше 9% крахмала.

Растет тростник по берегам стоячих и текущих вод, в прудах и озерах (особенно зарастающих), на болотах и вообще на мокрых почвах (пойменных лугах, прибрежных песках, заболоченных лесах и т. д.), образуя обычно более или менее крупные заросли и заходя в водоем до глубины от 1 до 1,5 метров. Моло-



Тростник обыкновенный

дые ростки тростника появляются уже в конце мая, начале июня, а зацветает он и плодоносит с июля по октябрь.


В Ленинградской области тростник  очень обычен. Особенно много его по берегам Финского залива, в устье р. Невы, у Лахтинского разлива (р. Каменка), у Ораниенбаума, Сестрорецка, в заводях по верхнему течению Невы, в юго-восточной части Ладожского озера, в Суздальском озере, у Шувалова и в других местах.

В качестве пищевого продукта собирают молодые побеги, прорастающие их почки и корневища тростника. Во время цветения и плодоношения корневища тростника сахара не содержат, так как сахар в этот период уже извлечен растением на образование цветов и плодов. В это время собирать корневища не рекомендуется.

Молодые побеги и почки, содержащие значительные количества сахара, на вкус сладковаты и могут быть использованы в сыром виде как лакомство, или употребляться как овощ для салатов и винегретов. В вареном или тушеном виде молодые побеги можно употреблять в супы, пюре, а также прибавлять к лепешкам и тесту при хлебопечении.

Корневища тростника собирают весной и осенью.

Высушенные толстые корневища тростника могут быть использованы на приготовление

хлеба и лепешек, которые довольно питательны (хорошо при этом прибавить немного настоящей муки). Из поджаренных корневищ также можно приготовить суррогат кофе. 

Собирать молодые почки и побеги, а также корневища тростника можно как на сухом берегу водоема, так и выкорчевывая корневища из почвы на дне водоема. Корневища сидят в почве довольно крепко и для их выкорчевывания лучше всего применять железные грабли, багор или «кошку» (небольшой трехлопастный якорь).

Для нахождения тростника ранней весной или в начале мая — начале июня в незнакомом месте следует руководствоваться присутствием старых, прошлогодних высохших стеблей, обычно стоящих еще до середины лета.

В народной медицине корневища тростника употребляются как мочегонное и потогонное средство.

Пищевой материал по тростнику может быть собран не только для индивидуального использования, но заготовлен в массовом количестве, порядка десятков тонн.

---



## МАННИК НАПЛЫВАЮЩИЙ

### *Семейство злаковых*

Травянистый многолетник до 120 сантиметров высоты, с ползучим корневищем и длинными, плоскими, довольно широкими шероховатыми листьями. Метелка длинная, редкая, однобокая, несущая крупные, в 1,5 — 2 сантиметра длины, почти цилиндрические, светло-зеленые колоски, в каждом из которых по 7 — 11 цветков. Зерновки округлые, около 1 миллиметра длины.

Зерновки содержат 75% крахмала, 9,75% белков, 0,43% жира, 0,21% сырого волокна, 13,5% воды и 0,61% золы.

Растет манник по болотам, канавам, сырым лугам, берегам рек и прудов и в неглубокой воде. Крупных зарослей обычно не образует.

Встречается рассеянно по всей Ленинградской области.

В качестве пищевого продукта собирают во второй половине лета зрелые семена манника, дающие хорошую крупу — так называемую польскую или прусскую манную, имею-



щую приятный вкус и очень питательную. Эта крупа идет на супы для слабых, истощенных и изнуренных как диетическое питание.

Сбор семян производят путем сбивания их с метелки палкой либо на корню, либо после срезания или косьбы. При этом надо избегать экземпляров, пораженных головней, так как таковые считаются ядовитыми.

Манник заслуживает внимания для культивирования его.

Может быть использован с успехом только для индивидуального употребления, так как для крупных заготовок он у нас встречается в недостаточном количестве и лишь незначительными зарослями.



Манник наплывающий



## ВОЛОСНЕЦ ПЕСЧАНЫЙ

(Колосняк песчаный, песчаный овес)

*Семейство злак вых*

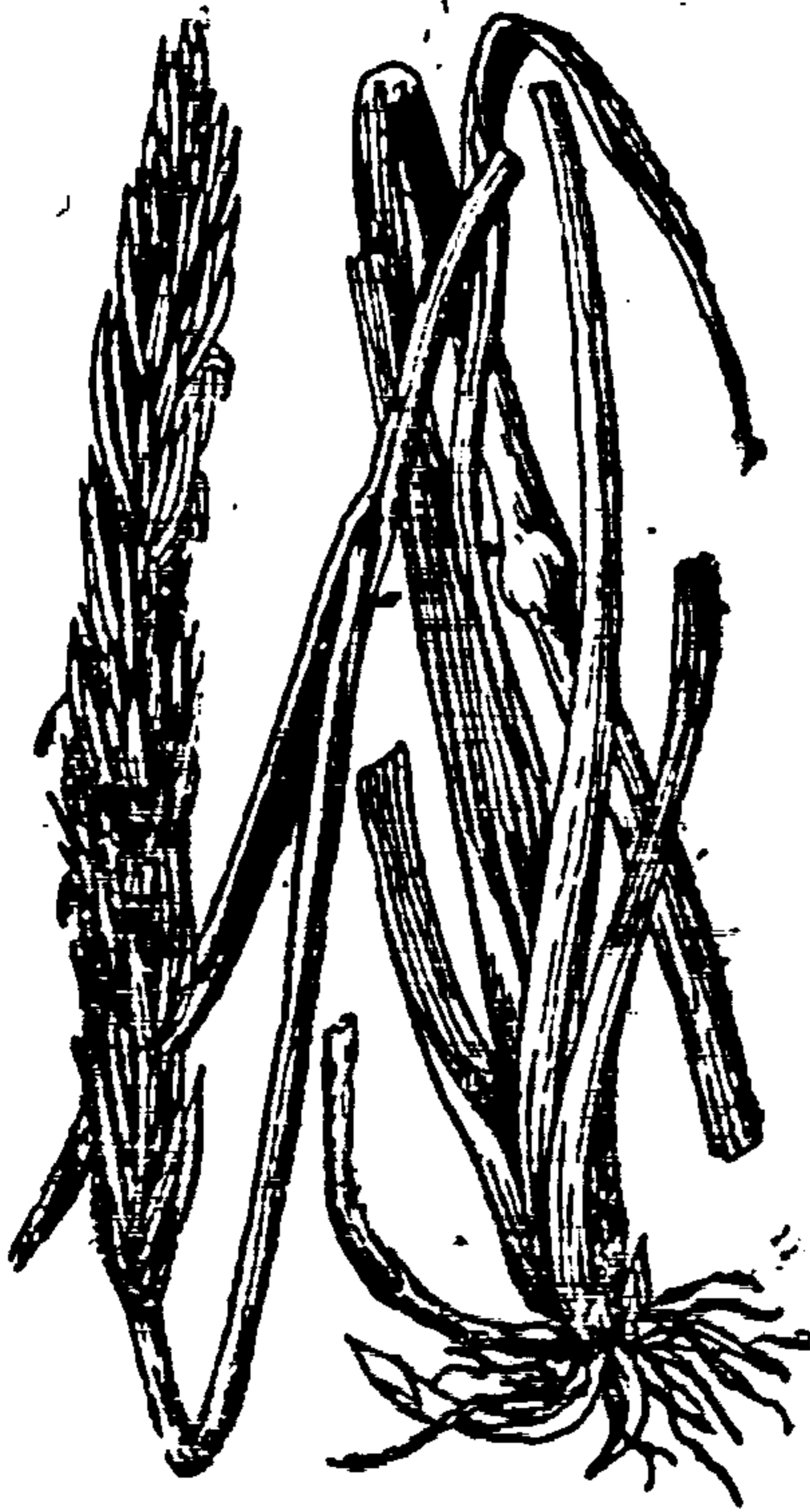
Травянистый многолетник до 1,5 метров высоты, с длинными подземными побегами — корневищами. Листья линейные, жесткие, режущие. Колос от 20 до 30 сантиметров длины и 1,5 — 2 сантиметров ширины, беловато-зеленый. Колоски, сидящие по 3 — 4 вместе, 3 — 5-цветковые, безостные, опущенные. Зерновка около 1 сантиметра длины, желобчатая.

Растет только на песках, преимущественно по морскому берегу, и на дюнах, реже в прибрежных сосновых лесах, по песчаным берегам рек и песчаным насыпям железных дорог, близ берега моря, где он иногда образует значительные заросли, тянущиеся полосами или отдельными группами.

В Ленинградской области встречается по всему побережью Финского залива, особенно северному. В значительных количествах он распространен в Сестрорецке, на станции «Дюны» и по юго-западному берегу Ладожского озера.

Весной, в качестве пищевого продукта, следует собирать семена, сохранившиеся в прош-

ЛОГОДНИХ КОЛОСЬЯХ (ИНОГДА ИХ ДОВОЛЬНО МНО-



Волоснец песчаный

го), молодые побеги в самом раннем возрасте

и корневища. Осенью собирают семена. Семена вполне съедобны, из них можно приготовить муку для лепешек и хлеба. Для связи хорошо прибавить немного настоящей муки.

Молодые побеги и почки можно употреблять как овощ для салатов и винегретов, есть их вареными или тушеными, делать из них супы и пюре, а также прибавлять к лепешкам и тесту при хлебопечении.

Из жареных корневищ можно приготавливать суррогат кофе. Высушенные и размолотые корневища волоснеца пригодны и в качестве суррогата муки.

Собирать молодые побеги и почки колосняка очень легко, хотя обычно они находятся в небольшом количестве. Корневища же надо выбирать более толстые.

Для индивидуального использования волоснец песчаный может найти широкое применение, для массовых же заготовок промышленными организациями пригодны в Ленинградской области только пески у Сестрорецка, у станции «Дюны» и у Ладожского озера.

---



## **ВОДЯНАЯ ЛИЛИЯ** **(Кувшинка белая или нимфея белая)**

### *Семейство кувшинковых*

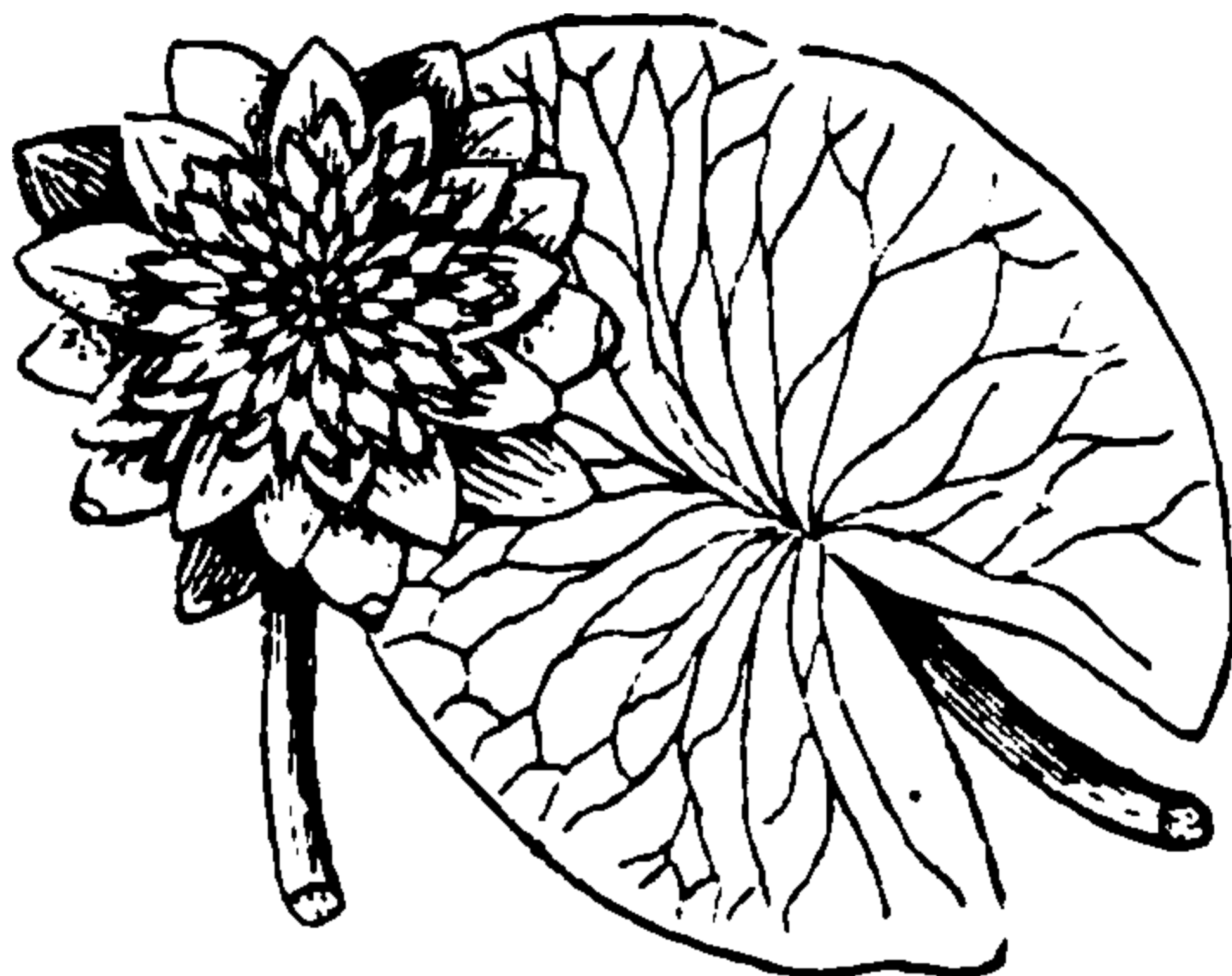
Растение многолетнее, с толстым ползучим корневищем. Листья на длинных черешках, плавающие, крупные, около 20 сантиметров, округло-яйцевидные, с глубоко-сердцевидным основанием. Цветы одиночные, крупные, от 10 до 15 сантиметров в диаметре, белые, плавающие, пахнущие медом. Чашечка 4-листная, зеленая. Лепестки многочисленные, нередко постеленно переходящие в тычинки. Пестик округлый, рыльце лучистое многораздельное. Завязь многогнездная, гнезда многосемянные.

Корневища и семена белой кувшинки содержат до 50% крахмала.

Весною, а также поздней осенью в качестве пищевого продукта собирают толстые корневища водяной лилии, идущие в пищу в жареном или вареном виде; их также можно переработать в съедобную муку для лепешек или как примесь к тесту. Для размола корневища высушивают, муку же отмывают, сливая воду.

Вырывать корневища водяной лилии со дна водоема довольно трудно. Делают это при

помощи багра, железных граблей или «кошки». Весною, до появления листьев растения на поверхности воды, следует во избежание безуспешных поисков и траты времени, узнать места более крупных зарослей у местных жителей.



Водяная лилия

При сборе и обработке можно не отделять корневищ водяной лилии от корневищ растущей обычно вместе с нею кубышки желтой, так как свойства этих двух растений почти одинаковые.

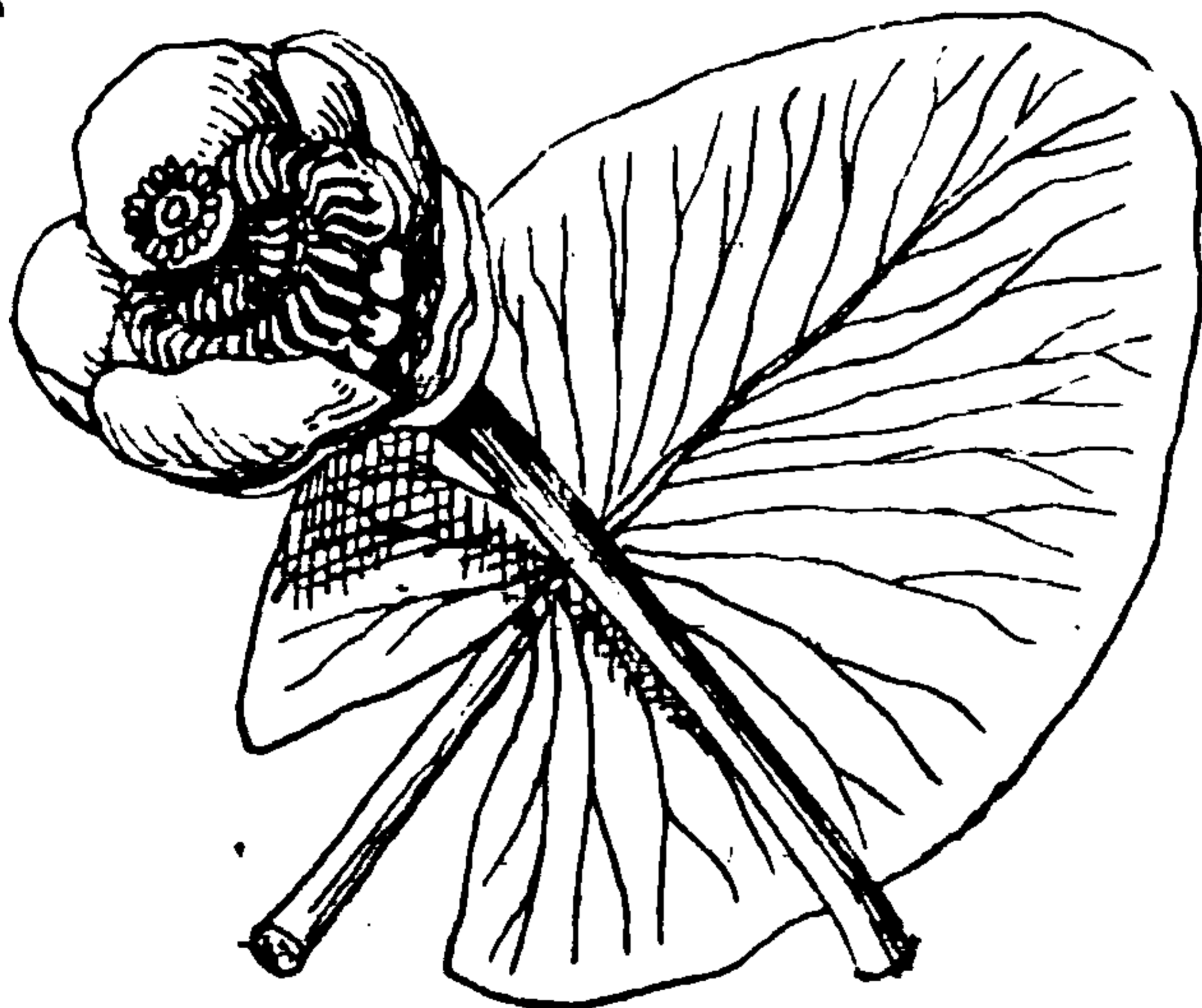
Водяная лилия, как пищевой объект, вполне пригодна не только для индивидуального использования, но и для массовых заготовок хозяйственными организациями.

## КУБЫШКА ЖЕЛТАЯ

*Семейство кувшиНКовых*



Подобно предыдущему виду — растение с крупными, плавающими на поверхности воды



Кубышка желтая

округло-продолговатыми листьями, но с более грубыми, от 4 до 6,5 сантиметров в диаметре, желтыми цветами, продолговато-линейными

пыльниками и кубышковидным (а не шаро-  
видным) плодом с выпуклым цельнокрайним  
рыльцем.

В корневищах желтой кубышки содержится  
18,7% крахмала и 7,1% растворимого сахара,  
а в семенах — 47% крахмала.

В отношении условий произрастания, рас-  
пространения и использования в качестве пи-  
щевоего продукта кубышка желтая: вполне  
сходна с водяной лилией.

