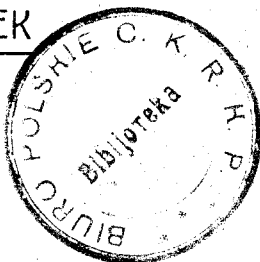


37695

640

Р-34

А. И С. РЕЙЗНЕК



# ИНСТРУКЦИЯ

:: для ::

## СБОРА, ХРАНЕНИЯ и ПРИМЕНЕНИЯ В ПИЩУ ИСЛАНДСКОГО МХА



СОСТАВЛЕНО ПО ПОРУЧЕНИЮ НАУЧНО-  
:: ТЕХНИЧЕСКОГО ОТДЕЛА В. С. Н. Х. ::

640

Р-34



МЕХАНИКО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ИЗД-ВО  
○○ Н.-Т. ОТДЕЛА В. С. Н. Х. ○○

МОСКВА, 1918.

РЕЦЕНЗИИ  
АВТОГРАФЫ

Ссылка: <http://aretz-kulinarniy.narod.ru/>



## **Совдепам и Комитетам Бедноты Северных губерний.**

**Дорогие товарищи.**

**Инструкция эта написана специально для Вас.**

**Распространяйте ее как можно шире в мѣстностях, где растет Исландский мох.**

**Посылайте инструкторов на места для организации массового сбора мха.**

**Устраивайте чтения о том, как готовить мох в пищу.**

**Заготовьте пакетики с Исландским мхом и разошлите для образца по всем деревням, чтобы знали, что собирать.**

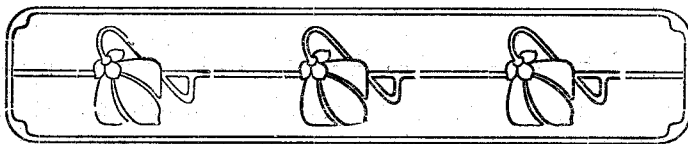
**Помните, что сбор можно произвести и весной, когда сойдет снег.**

**Таким образом, на местах Вы поможете перенести голодное время и поможете революции.**

**С товарищеским приветом**

***Научно-Технический Отдел  
В. С. Н. Х.***





## Инструкция по сбору и приготовлению в пищу исландского мха



### Питательное значение „исландского мха“

Крайний недостаток съестных припасов, переживаемый нашими городами и вообще районами, не имеющими в достаточном количестве собственного хлеба, заставляет искать новых, необычных способов питания. Долг науки помочь населению пережить этот кризис, помочь народу бороться с голодом. А помочь в этом деле наука может указанием на новые вещества, способные служить в качестве пищи.

Что же может предложить нам эта наука, напр., вместо хлеба.

Многое, без сомнения, но так как, к сожалению, до сих пор этим вопросом мало занимались в виду того,



что не было недостатка в хлебе, то настоящий кризис застал ученых почти врасплох, и вопрос о замене хлеба другими питательными веществами еще мало разработан.

Так, напр., можно получить прекрасную муку из древесины; в Финляндии пекут из нее хлеб, как известно очень недурной, но все таки способ этот требует еще очень продолжительной разработки.

К счастью, у нас в России имеется в большом количестве растение, химический состав которого очень похож на состав хлебного зерна, причем питательные части этого растения очень хорошо усваиваются человеческим организмом, и не требуется для этого никакой сложной химической обработки растения.

Растение это—Исландский Мох. Мхом его называют неправильно; мох имеет стебель, корешек и крошечные зеленые листочки. Исландский же мох, так же как и другие похожие на него сухие мхи,—это лишайники, названные так в отличие от мхов в виду того, что у них нет ни корешка, ни листьев, а состоят они только из причудливо разветвленных пластин и лопастей, серого, зеленоватого, желтоватого или беловатого цвета.

Растут лишайники на земле, на стволах и ветвях деревьев, на камнях и вообще, главным образом там, где не может расти никакое другое растение.



Они могут получить громадное значение весной, когда недостаток хлеба дойдет до особой остроты, и особенно в северных областях, где их имеется очень большое количество.

Лишайники замечательны тем, что они состоят, главным образом из так называемых углеводов, которые как известно являются главной составной питательной частью картофеля, хлеба, сахара и многих других продуктов питания.

### Описание Исландского мха.

Наиболее распространенными из лишайников, и в то же время наиболее удобным для применения его в пищу, является Исландский мох. Растет он на земле в виде кустиков бледно-зеленоватого, иногда почти белого цвета, и покрывает большое пространство в виде сплошной массы на севере и на возвышенных и сухих местах средней полосы России. Необходимо уметь хорошо отличать его от других сходных с ним лишайников, для чего нужно тщательно рассмотреть прилагаемые образцы и, по возможности, собирая мох, иметь такой образец при себе. Ни в коем случае не следует Исландский мох смешивать с подлинным земным мхом и с другими лишайниками, которые еще не иссле-



дованы с точки зрения их пригодности в пищу, и могут оказаться вредными или плохо усваиваемы организмом.

Так например, совершенно похож на Исландский мох другой лишайник (известно только его латинское название: *Cetraria Nivalis*), желтого цвета, чем он и отличается от настоящего Исландского мха так же, как и несколько другой формой своих лопастей; несмотря на свое сходство, он вреден для организма и его следует остерегаться.

Известный ботаник А. Еленкин дает следующее очень точное описание «Исландского мха»:

«Этот лишайник (*Cetraria islandica*), неправильно называемый мхом, сильно распространен в северной и средней России, в открытых сухих, особенно песчаных местах и, главным образом, в сухих сосновых борах, где он растет на почве в виде коричневатых подушек дерновинок, состоящих из кустиков, образованных лентовидными, широкими или узкими, ветвящимися лопастями, которые большей частью более или менее свертываются в трубочки, что и придает ему вид миньютюрных кустиков. Лопастя по краям имеют очень мелкие реснички. Верхняя сторона лопастей более темная, коричневатая иногда с зеленоватым оттенком; нижняя — беловато-коричневатая, испещренная беловатыми пятнышками от разрывов коры. Когда лопасти свертыв-



ваются в трубки, то нижняя поверхность их завертывается на верхнюю. Плодоношения в форме коричневатых блюдечек встречаются не особенно часто и развиваются на конечных разветвлениях лопастей.

В сухую погоду этот лишайник совершенно высыхает, так что хрустит под ногами; в сырую — сильно впитывает воду и набухает. Хорошо развитые кустики в форме более или менее больших подушек часто совершенно свободно лежат на почве, но нередко сильно срастаются с мхами и другими лишайниками, напр., видами «оленьего мха» (в форме беловато-сероватых кустиков) тоже съедобного лишайника.

Сборы «Исландского мха» в тех местах, где он встречается массами, не представляют особых затруднений, но лучше всего производить их в сухую погоду, так как в сырое время года (осенью и ранней весной) он набухает от воды и сильно увеличивается в весе. Зимой из-за снежного покрова сборы его очень затруднительны».

### Где растёт мох.

Растёт наш мох или в горах, или в равнинах по бесплодным местам, обычно в сосновых перелесках и лесах. Его окружают другие лишай (чаще всего олений



мох) и мхи, а также бессмертники; часто растет рядом вереск и брусника. Исландский мох встречается во всей Европе. На севере он растет в равнине, южнее (Кавказ, Крым) ютится в горах. У нас больше всего Исландский мох—в Олонецкой и других Северных губерниях. Здесь при редкости населения, наш мох может оказаться подспорьем в голодные годы. Но, конечно, нельзя рассчитывать на вывоз мха в Москву и другие губернии средней России. В средней России Исландского мха гораздо меньше. На него можно рассчитывать кое-где в озерном крае Тверской губернии. Так, много, например, Исландского мха по песчаным перелескам по берегам Селигеры недалеко от Осташкова. Местами довольно много мха в Ярославской, Симбирской и Нижегородской губерниях. Встречается наш мох и под Москвой. Пуд другой можно набрать около Краскова, Малаховки и Удельной по Рязанской ж. д. Кроме того, легко найти Исландский мох в сосняке по Брестской и Виндавской ж. д., начиная от Одинцова, мы упомянем о Борвихе, Усове, об Архангельском. Но в общем, в Средней России наш мох не может иметь сколько-нибудь серьезного питательного значения. Конечно, отдельные лица могут здесь им пользоваться, но от голода всему населению не поможет.

Широкое распространение и питательное свойство Исландского мха, который вследствие своей питатель-





ности назначается для поддержания сил даже чахоточным, обратили на него внимание ученых еще в то время, когда никакого недостатка в хлебе еще не ощущалось.

В Швеции, напр., еще до войны разные авторы предлагали его для выпечки хлеба и изготовления разных кушаний, а кроме того его применяли для получения спирта в значительном количестве.

### Обработка мха (очистка).

Но так как Исландский мох имеет сильно горьковатый вкус от содержащейся в нем цетраровой кислоты, то перед употреблением в пищу его необходимо подвергнуть химической очистке очень простым и несложным способом, вполне доступным для каждого у себя дома. Цетраровая кислота, повидимому, не вредна, но она придает мху горечь настолько заметную, что есть его в неочищенном виде невозможно.

Очищают мох от цетраровой кислоты следующим образом: на ведро воды берут  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$  фунта поташа, растворяют его в этой воде и кладут в нее мох на 24 часа так, чтобы вода вполне покрывала все взятое количество мха. Вода должна быть холодная, не теплее комнатной температуры, и подогревать ее не нужно.



Через сутки мох готов, и можно слить с него воду, промыть несколько раз и употреблять в пищу.

Так как поташ не везде и не всем доступен в настоящее время, то его можно заменить золой, в которой содержится много поташа, причем поступают следующим образом: На ведро воды берут 2—3 фунта золы (древесной, но не каменноугольной), насыпают ее в холщевый мешок, завязывают и завешивают в воду так, чтобы мешочек был только весь погружен, но находился бы как можно ближе к ее поверхности, и оставляют так на 24—48 часов. Получится щелок, из которого удалив мешочек, засыпают мох в количестве 3—5 фун. на ведро щелока так, чтобы вода хорошо покрывала его, и дают постоять от 24—48 часов. Затем сливают щелок, ставший бурым от перешедшей в раствор цетраровой кислоты, приливают чистой воды, размешивают и, дав постоять с четверть часа, опять сливают. Так промывают мох раз пять или шесть, чтобы хорошенько смыть щелок, после чего мох совершенно чист от цетраровой кислоты и свободен от горького вкуса.

### Приготовление пищи из мха.

Очищенный таким образом мох можно принять в пищу в различных видах. Для выпечки хлеба его мож-



но в мокром виде измельчить на мясорубке или в ручной мельнице. Измельченный мох подмешивают к хлебной опаре, — причем мха должно быть столько же по весу, сколько муки — делают крутое тесто и пекут как всякий хлеб, дав ему хорошо подняться.

Еще лучше — очищенный от цетраровой кислоты мох высушить, измолоть в муку и затем печь из него хлеб, ноюлам с ржаной мукой. Из одной лишайниковой муки выпечь хлеб не удастся, так как она не даст вязкого теста, но можно взять гораздо меньше ржаной муки, лишь бы только связать ею муку из мха, и лишь бы замесилось тесто. Только опару необходимо ставить из одной ржаной муки. Точно также можно делать этот хлеб из пшеничной муки и мха. Хлеб очень хорошо поднимается, выходит рыхлый и хорошего вкуса. Кроме хлеба, можно по этому же способу смешивать ржаную или пшеничную муку с мукой из Исландского мха, делать оладьи, очень вкусные, причем они ратут лучше, выходят нежнее, чем из одной ржаной муки. Можно также делать из лишайниковой муки оладьи, смешивая ее с тертым картофелем.

Все описанные способы испробованы и дали очень хорошие результаты. Кроме того, из очищенного по вышеуказанному способу Исландского мха можно также готовить желе и кисель. С этой целью измельченный лишайник кипятят в воде, которой должно



быть втрое больше по весу, чем лишайника, 2—3 часа, пока он почти весь не разварится; затем его процеживают и дают застыть. Такое желе очень хорошо прибавлять в суп или щи, также класть в хлеб и в оладьи, прибавлять во всякое кушание, и оно придает вкусу и питательности. Само по себе это желе не имеет определенного вкуса, похоже на овсяной кисель, но приятно освежает и его хорошо есть в прикуску с чаем. Из мха же можно делать еще патоку, при помощи которой из желе получается сладкий кисель, особенно вкусный, если прибавить в него немного клюквы. К сожалению, способ приготовления патоки слишком сложный для домашнего обихода, а потому мы его здесь не описываем. Затем, мох можно еще жарить в масле или сале, для чего он должен быть очищен, но не измельчен; в таком виде он особенно хорош, как прибавление к мясу, вместо жареного картофеля. Но жарить нужно не долго, чтобы не дать превратиться в студень.

Можно также его поджаривать в виде овсянки с капустой и делать много других блюд, что предоставляется изобретательности хозяек. Хорошо также употреблять его при изготовлении консервов, самостоятельно и, присоединяя к другим продуктам, для усиления их питательности.



## Сбор и хранение мха.

Собирать этот мох можно в любое время года, когда нет снега, а если хорошо знать место, где он сплошь покрывает землю, то и из под снега.

Собраный мох можно употреблять немедленно, не просушивая; но если имеется в виду сделать большой запас для хранения, то нужно предварительно просушить его, рассыпав в сухом месте, в течении нескольких дней, а затем хранить в мешках или бочках.

Собирая мох, нужно остерегаться захватывать части других растений, или сухие хвойные иглы, потому что очищать от них мох очень трудно, а между тем они сообщают муке из Исландского мха неприятный вкус и запах.

*По поручению Научно-Технического Отдела В. С. Н. Х.*

***А. и С. Рейзнер.***

