

А. К. КОЩЕЕВ



# ДИКО- РАСТУЩИЕ СЪЕДОБНЫЕ РАСТЕНИЯ В НАШЕМ ПИТАНИИ

А. К. КОЩЕЕВ



ДИКО-  
РАСТУЩИЕ  
СЪЕДОБНЫЕ  
РАСТЕНИЯ  
В НАШЕМ  
ПИТАНИИ

МОСКВА  
ПИЩЕВАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ  
1981



**ПРЕДИСЛОВИЕ**

**ДИКОРАСТУЩИЕ  
СЪЕДОБНЫЕ  
РАСТЕНИЯ**

**БЛЮДА,  
ПРИПРАВЫ  
И НАПИТКИ**

**рецепты  
рассчитаны  
в основном  
на 4 порции**



Среди большого количества дикорастущих съедобных растений нашей страны насчитывается около 1000 овощных, хлебо-крупяных, крахмалоносных, белковых, сахаристых, пряновкусовых и т. д. Богатства преогромные, но используем мы их пока очень мало и нерационально. На наших столах не увидишь напитков из калины, сухих приправ из дикой редьки и крапивы. Мы не заготавливаем на зиму сныть, которой очень много в наших лесах. Не всегда можем сказать, какое растение нужно положить в огурцы и капусту при засоле, чтобы они до весны не портились и сохранили высокие вкусовые качества; какими ценными свойствами обладает одуванчик, из которого готовят салаты. Почему полезно употреблять в пищу крапиву и лопух-репейник? Мы только в общих чертах знаем, что одуванчик — съедобное растение, но, какие блюда и как готовить из него, мы почти не знаем. И как избавиться от горечи одуванчика, тоже не знаем.

Поэтому основной задачей автора книги было познакомить читателя с рецептами и технологией приготовления блюд, приправ и напитков из дикорастущих растений. Представленные здесь рецепты были записаны во время экспедиционных поездок по стране, собраны из различных литературных источников и разработаны в лаборатории кафедры гигиены питания Пермского медицинского института. Многие рецепты прошли проверку в походных и лабораторных условиях, в учебно-курсовом комбинате Пермского областного управления торговли, в столовых Коми-Пермяцкого облисполкома и на других предприятиях общественного питания. Любый рецепт не является неизменным и обязательным. По усмотрению хозяйки или в полевых условиях геолога, охотника, туриста он может быть изменен с учетом имеющихся продуктов, вкуса и умения готовить.

Другой задачей автора было дать некоторые сведения о целесообразности применения дикорастущих растений в питании. Дело в том, что можно подумать, будто в нашей стране, где положительно решены многие вопросы питания, использовать дикорастущую зелень в пищу нет необходимости. Это явная ошибка. Ведь дикорастущая зелень в питании нам нужна не для повышения калорийности рациона, не для создания чувства сытости, а для улучшения вкусовых качеств пищи, для обогащения блюд витаминами, микроэлементами и другими полезными веществами.

Представьте себе, что вам подали в обед небольшой кусочек пластовой капусты, засоленной вместе с душистой мятой. Она вкусна, не изменила цвета, ароматна. Кажется, что есть ее можно каждый день и с большим удовольствием. Ароматны: хлеб, калачи и булочки с тмином. Приятный, совершенно особый вкус у мяса,

|                        |  |
|------------------------|--|
| Аир 28                 |  |
| Бедренец камнеломка 29 |  |
| Борщевик 30            |  |
| Боярышник 31           |  |
| Брусника 32            |  |
| Бузина черная 33       |  |
| Вереск 34              |  |
| Голубика 35            |  |
| Горчица 36             |  |
| Гравилат 37            |  |
| Гулявник 38            |  |
| Девясил 39             |  |
| Донник 40              |  |
| Дудник лесной 41       |  |
| Душица 42              |  |
| Дягиль 43              |  |
| Ежевика 44             |  |
| Жеруха 45              |  |
| Звездчатка 46          |  |
| Зверобой 47            |  |
| Зопник 48              |  |
| Иван-чай 49            |  |
| Ирга 50                |  |
| Исландский мох 51      |  |
| Истод сибирский 52     |  |
| Календула 53           |  |
| Калина 54              |  |
| Калужница болотная 55  |  |
| Камыш озерный 56       |  |
| Капуста заячья 57      |  |
| Кислица 58             |  |
| Клевер луговой 59      |  |
| Клубника лесная 60     |  |
| Клюква 61              |  |
| Козлобородник 62       |  |
| Коровяк 63             |  |
| Костяника 64           |  |
| Крапива 65             |  |
| Кровохлебка 66         |  |
| Кубышка желтая 67      |  |
| Кувшинка белая 68      |  |
| Лапчатка гусиная 69    |  |
| Лебеда, марь 70        |  |
| Ложечная трава 71      |  |
| Лопух, репейник 72     |  |
| Майник 73              |  |



сваренного с веточкой душицы Чай с листьями малины, смородины и мяты — одно удовольствие Трудно переоценить вкусовые и питательные свойства варенья из лепестков шиповника

Все это можно иметь на нашем столе, если мы будем хоть немного знать наши растительные богатства Многие растения веками употребляли в пищу наши деды и прадеды. Целебные действия многих пищевых растений помогали им при различных недугах. Так пусть же и на нашем столе будет больше вкусных и полезных блюд.

В последние годы многое делается с целью рационального использования, сохранения и приумножения запасов дикорастущих растений в нашей стране Автор глубоко убежден, что распространение знаний о пищевой ценности и других полезных свойствах растений будет способствовать не только сохранению и рациональному использованию этих растений, но и введению их в культуру, увеличению урожайности, приумножению. Наблюдения, проведенные нами на Урале, в Удмуртии, в Кировской и Пермской областях, подтверждают сказанное. Так, например, калина, пересаженная из леса в огород или на улицу около дома, дает урожай плодов в 10—20 раз больше, чем в лесу. Корни дикорастущего лопуха-репейника весят от 40 до 100 г, а выращенные на огороде или на лесной плантации достигают массы 1500 г.

Ижевские рабочие и служащие, перейдя на выращивание шавеля на грядках, получили возможность заготавливать его на зиму путем засолки, засахаривания и сушки. При этом урожай снижали с небольших грядок по несколько раз, точнее с ранней весны до поздней осени.

Корни девясила, выращенные на плантациях в Киргизии, крупнее своих диких сородичей в десятки раз, масса их достигает 3 кг.

Аналогичных примеров можно привести много. Основные закономерности здесь те же, что и в мире животных, которых стало больше в результате того, что их начали изучать более детально, стали акклиматизировать, разводить, охранять.

Поэтому рассмотрение пищевой ценности растений, по разным причинам все реже встречающихся на территории нашей страны, не противоречит основным вопросам охраны природы. Важно, чтобы население хорошо знало ценность растений, бережно относилось к ним в природе, подчинялось действующим правилам сбора их и приумножало бы их запасы, культивируя отдельные виды, как это делается на Урале с золотым корнем (радиолой розовой), с медуницей в Англии, с тмином на Украине, с хмелем в Удмуртии, а также в Кировской и Горьковской областях. Достаточно вспомнить, что все наши культурные растения были когда-то дикими, и их не стало меньше от того, что мы узнали о полезных свойствах этих растений. Вполне понятно, что не все пойдет гладко и не сразу растения войдут в культуру. Вот здесь-то и нужна будет помощь ученых, садоводов-опытников,



**Мак 74**

**Малина 75**

**Манжетка 76**

**Медуница 77**

**Мелисса 78**

**Можжевельник 79**

**Морошка 80**

**Мята 81**

**Настурция 82**

**Облепиха 83**

**Овсяный корень 84**

**Огуречная трава 85**

**Одуванчик 86**

**Осот огородный 87**

**Осот полевой розовый 88**

**Пастушья сумка 89**

**Первоцвет 90**

**Пижма 91**

**Подорожник 92**

**Полынь 93**

**Просвирник 94**

**Пырей ползучий 95**

**Рогоз 96**

**Рябина 97**

**Ряска 98**

**Свербига 99**

**Сердечник луговой 100**

**Сныть 101**

**Спорыш 102**

**Стрелолист 103**

**Сусак 104**

**Таволга, или лабазник 105**

**Татарник 106**

**Тмин 107**

**Тростник 108**

**Тысячелистник 109**

**Хвощ полевой 110**

**Хмель 111**

**Хрен 112**

**Цикорий 113**

**Чабрец 114**

**Черемша 115**

**Черемуха 116**

**Черника 117**

**Чертополох 118**

**Чистец 119**

**Чистяк 120**

**Шиповник 121**

**Шавель 122**

**Ярутка 123**

михуринцев, чтобы изучить способы выращивания полезных дикорастущих растений в культуре и приумножения их в естественных природных условиях.

Продолжая этот разговор, можно сказать и о лесных, и полевых плантациях. В течение нескольких лет мы выращиваем отдельные полезные растения в лесах, около рек, в лесных оврагах и других местах путем подсадки их к своим родственникам. И никто их не уничтожает, не вредит росту. И едва ли можно обратить внимание на то, что в каком-то овраге через год появилось десять растений вместо трех. Больше того, такие культурные растения, как петрушка и сельдерей, спокойно росли около реки, где рядом проводились спортивные соревнования.

Что касается изучения растительных пищевых ресурсов, то здесь в настоящее время можно выделить 7 основных направлений.

На первое место можно поставить работы, выполняемые в аспекте изыскания дополнительных продуктов питания и сырья для пищевой промышленности. Необходимость работ указанного плана вызывается тем, что в настоящее время более 50 % населения земного шара недодает и более одной трети систематически голодает и болеет от голода. Для жителей нашей страны, обеспеченных не только хлебом, но и другими продуктами питания, это кажется невероятным. Однако факты говорят о том, что сотни миллионов людей в мире не имеют достаточного питания. В тропических и субтропических странах десятки миллионов детей испытывают губительные последствия белково-калорийной недостаточности. Сегодня голодает людей больше, чем когда-либо раньше. В то же время численность населения ежегодно увеличивается на 75—80 миллионов человек. К концу двадцатого столетия она может возрасти в два раза.

Проблема продовольствия является одной из критических проблем в современном мире. Это значит, что нужны дополнительные пищевые ресурсы. Специалисты утверждают, что такие ресурсы есть и довольно значительные. Их нужно изучать и осваивать. В планах исследований рассматриваются проблемы «Океан и человек», «Синтетическая пища» и др. В эти же планы должны быть включены вопросы изучения растительных богатств мира.

Второй аспект изучения дикорастущих пищевых растений должен касаться организации рационального питания человека, т. е. использования растений как поставщиков нашему организму витаминов и микроэлементов, органических кислот и других веществ. В этом отношении растения являются весьма ценными. В них содержатся основные биологически активные вещества — катализаторы жизни, восполнители затраченной энергии, восстановители и регуляторы запасов крови, гормонов, стимуляторы мозговой, сердечной, пищеварительной и выделительной деятельности организма (Г. В. Крылов, 1972). Исследования, проведенные на Ура



На рисунках изображены:

аир, или ирный корень 28  
бедренец камнеломка 29  
борщевик 30  
боярышник кроваво-красный 31  
брусника 32  
бузина черная 33  
вереск обыкновенный 34  
голубика лесная 35  
горчица сарептская 36  
гравилат городской 37  
гулявник лекарственный 38  
девясил высокий 39  
донник лекарственный 40  
дудник лесной 41  
душица обыкновенная 42  
дягиль, или дудник лекарственный 43  
ежевика сизая 44  
жеруха лекарственная, водяной кресс 45  
звездчатка средняя, или мокрица 46  
зверобой      продырявленный 47  
зопник клубненосный 48  
иван-чай узколистный, или обыкновенный 49  
ирга круглолистная 50  
исландский мох 51  
истод сибирский 52  
календула лекарственная, или ноготки 53  
калина обыкновенная 54  
калужница болотная 55  
камыш озерный 56  
капуста заячья, или очиток пурпуровый 57  
кислица обыкновенная 58  
клевер луговой 59  
клубника лесная, земляника зеленая 60  
клюква обыкновенная, или болотная 61  
козлобородник луговой 62  
коровяк скипетровидный 63

ле, показали, что есть растения, которые почти не теряют витаминной активности при переработке, растения, богатые микроэлементами и витаминами, пряновкусовые и многие другие, которые могут быть использованы в питании для создания более полноценных рационов.

Третьим аспектом изучения растительных пищевых ресурсов надо считать выяснение возможностей использования растений в диетическом и лечебном питании. Известно, что многие растения, будучи одновременно пищевыми и лечебными, давно используются диетологами и гигиенистами. Только на Западном Урале насчитывается более 100 растений, которые используются в медицине и одновременно являются пищевыми. Использовать эти богатства при организации диетического и лечебного питания безусловно нужно и можно. В этом смысле каждое растение заслуживает подробного изучения в научно-исследовательских лабораториях и апробации в клиниках. Здесь поле деятельности для диетологов, гигиенистов, химиков, биологов и фармакологов весьма обширно.

Аспект четвертый — это возможность использования дикорастущих съедобных растений для питания людей, оказавшихся в особо сложных и аварийных ситуациях, в так называемых экстремальных условиях. История войн, морских экспедиций и путешествий, авиационных катастроф и аварий, опыт партизанского движения, а также случаи, когда небольшие группы людей оказывались оторванными от баз снабжения, показывают, что почти всегда возникала необходимость использовать в питании дикорастущую зелень, корни и плоды растений, отдельные части древесных пород. Во время блокады Ленинграда большим подспорьем для населения его были дикорастущие растения — крапива, лебеда, щавель, сныть, одуванчик, иван-чай, борщевик, водяная лилия и др. Для ознакомления населения с полезными и вредными растениями ученые использовали свои личные уникальные альбомы и коллекции, выступали по радио и в печати (Н. Р. Иванов, 1974, А. В. Карасев, 1959).

Пятым аспектом надо считать изучение растений с целью использования их в длительных космических полетах к другим планетам. Кроме консервирования пищи в этом случае возникнет необходимость выращивать съедобные растения на корабле. Опыты в этом направлении проводятся, однако многие вопросы решить весьма сложно, потребуются длительные и трудоемкие исследования. Об этом убедительно пишет Т. И. Никишанова в работе «Растения для космических плантаций» (1977).

Шестой аспект включает вопросы охраны и рационального использования растений. Специалистам этого направления придется решать целый ряд вопросов, предусмотренных соответствующими директивными указаниями, программами и постановлениями. Вопросы охраны, размножения и восполнения растительных запасов



костяника каменная 64  
крапива двудомная 65  
кровохлебка лекарственная 66  
кубышка желтая 67  
кувшинка белая, или водяная лилия 68  
лапчатка гусиная 63  
лебеда раскидистая 70  
ложечная трава лекарственная 71  
лопух, репейник 72  
майник двулистный 73  
мак-самосейка 74  
малина обыкновенная 75  
манжетка обыкновенная 76  
медуница лекарственная 77  
мелисса лекарственная 78  
можжевельник обыкновенный 79  
морозка 80  
мята полевая 81  
настурция большая 82  
облепиха крушиновидная 83  
овсяный корень 84  
огуречная трава 85  
одуванчик лекарственный 86  
осот огородный 87  
осот полевой розовый, или бодяк полевой 88  
пастушья сумка обыкновенная 89  
первоцвет, или примула лекарственная 90  
пижма обыкновенная 91  
подорожник ланцетовидный 92  
полынь обыкновенная, или чернобыльник 93  
просвирник, или лесная мальва 94  
пырей ползучий 95  
рогоз узколистный и рогоз широколистный 96  
рябина обыкновенная 97  
ряска малая 98  
свербига восточная 99  
сердечник луговой 100

требуют также длительных и многосторонних исследований.

Седьмой аспект изучения рассматриваемой проблемы касается нравственного и эстетического воспитания людей, начиная с детей дошкольного и школьного возраста. Общение с миром природы доставляет человеку не только материальные блага и укрепляет наше здоровье, но и пополняет наше духовное богатство, делает содержательнее жизнь. Человек, переживая радость общения с природой, сам становится красивее, лучше. Воспитательное значение природы огромно. Его трудно переоценить, и забывать об этом не следует. Человек, познавший красоту природы, будет относиться к ней более бережно. И это также весьма важно (В. А. Сухомлинский, 1971).

Здесь перечислена только часть основных направлений, которые в настоящее время намечались в исследованиях дикорастущих съедобных растений. Перечисленные направления показывают, что кроме гигиенистов, химиков, кулинаров-технологов и биологов весьма желательным является участие в этих исследованиях токсикологов, фармакологов и специалистов других смежных областей знания. Исходными данными должны быть сведения о наличии и величине запасов растений в данном районе, о химическом составе и безвредности, о способах заготовки и переработки растений.

В эту книгу включены описания далеко не всех съедобных дикорастущих растений нашей Родины. Автор сознательно опустил некоторые распространенные виды растений, культурные формы которых хорошо знакомы читателю. Вместе с тем большое внимание уделено малознакомым растениям, их роли в питании. Работа в этом направлении только начинается, поэтому все замечания и пожелания, все новые сведения о технологии приготовления блюд, все предложенные читателями рецепты будут внимательно рассмотрены и учтены в дальнейшей работе.

Виды растений, занесенные в «Красную книгу СССР» как редкие и находящиеся под угрозой исчезновения, не включены сюда. А из растений, предлагаемых вниманию читателей, отмечены (знаком \*) те, сбор которых запрещен на территории лесопаркового защитного пояса Москвы и Московской области.

Книга состоит из двух частей. Первая часть представляет собой атлас дикорастущих съедобных растений, в который включены краткие описания их. Здесь читатель найдет характеристику растения как ботанического вида, сведения о химическом составе и пищевой ценности его, рекомендации по использованию в питании. Во вторую часть книги вошли рецепты блюд, приправ и напитков из растений, представленных в первой части. Цифры, сопровождающие названия растений в обеих частях, совпадают.



сныть обыкновенная 101  
спорыш, или горец птичий 102  
стрелолист обыкновенный 103  
сусак зонтичный 104  
таволга, или лабазник вязолистный 105  
татарник колючий 106  
тмин обыкновенный 107  
тростник обыкновенный 108  
тысячелистник обыкновенный 109  
хвощ полевой 110  
хмель вьющийся 111  
хрен обыкновенный 112  
цикорий обыкновенный, дикий 113  
чабрец, или тимьян ползучий 114  
черемша, или лук победный 115  
черемуха обыкновенная 116  
черника обыкновенная 117  
чертополох понижающийся 118  
чистец болотный 119  
чистяк весенний 120  
щиповник коричный 121  
щавель кислый 122  
ярутка полевая 123

# содержание

## блюда, приправы и напитки

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Компот из яблок с айром | 125 |
| Сахарный сироп с айром  | 125 |
| Варенье из айра         | 125 |
| Отвар айра              | 125 |
| Квас с айром            | 125 |
| Засахаренные корни айра | 125 |

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| Салат из листьев камнеломки и ре-<br>дуса         | 126 |
| Винегрет овощной с камнеломкой                    | 126 |
| Острая заправка из семян камне-<br>ломки          | 126 |
| Острая приправа из корней камне-<br>ломки         | 126 |
| Острая приправа из корней и листьев<br>камнеломки | 126 |

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Салат из листьев борщевика                 | 126 |
| Салат из стеблей и черешков бор-<br>щевика | 127 |
| Щи зеленые с борщевиком                    | 127 |
| Суп из борщевика                           | 127 |
| Отвар из борщевика                         | 127 |
| Суповая заправка из борщевика              | 127 |
| Порошок из борщевика и сельдерея           | 127 |
| Пирожки с начинкой из борщевика            | 127 |
| Стебли борщевика в сахарном песке          | 128 |
| Стебли борщевика жареные                   | 128 |

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Сок боярышника                                | 128 |
| Напиток из боярышника с овсяным<br>отваром    | 128 |
| Напиток из боярышника с суслом                | 128 |
| Джем из боярышника с солодом                  | 128 |
| Джем из боярышника с яблоками                 | 129 |
| Пюре из боярышника                            | 129 |
| Повидло из боярышника                         | 129 |
| Пастила из боярышника                         | 129 |
| Конфеты из боярышника                         | 129 |
| Конфеты из боярышника с орехами               | 130 |
| Начинка из боярышника и яблок для<br>пирожков | 130 |
| Подливка из боярышника                        | 130 |

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Брусничный сок                      | 130 |
| Брусничный сок с сахаром и специями | 130 |
| Морс брусничный                     | 130 |
| Напиток брусничный с медом          | 130 |
| Напиток «Утро»                      | 130 |
| Освежающий брусничный напиток       | 131 |
| Напиток из брусники и свеклы        | 131 |

айр

бедренец камнеломка

борщевик

боярышник

брусника

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| Флип «Энтузиаст»                                            | 131 |
| Коктейль брусничный                                         | 131 |
| Кисель брусничный                                           | 131 |
| Брусника свежая с сахаром                                   | 132 |
| Брусника моченая                                            | 132 |
| Брусника в собственном соку                                 | 132 |
| Варенье из брусники                                         | 132 |
| Варенье из брусники с яблоками                              | 132 |
| Варенье из брусники с корицей и<br>гвоздикой                | 132 |
| Брусника в сиропе                                           | 132 |
| Брусничный чай                                              | 133 |
| Повидло таежное из брусники и чер-<br>ники                  | 133 |
| Повидло из брусники и голубики                              | 133 |
| Брусника, протертая с сахаром                               | 133 |
| Брусника с хреном (польский соус)                           | 133 |
| Кисель из черной бузины                                     | 133 |
| Компот из черной бузины с яблоками                          | 134 |
| Напиток «Лето» из черной бузины                             | 134 |
| Напиток из черной бузины                                    | 134 |
| Напиток должжителей                                         | 134 |
| Сок из черной бузины                                        | 134 |
| Сироп из черной бузины                                      | 134 |
| Морс из черной бузины                                       | 135 |
| Газированный напиток из черной бу-<br>зины                  | 135 |
| Пюре из черной бузины                                       | 135 |
| Джем из черной бузины                                       | 135 |
| Желе из черной бузины                                       | 135 |
| Пастила из черной бузины                                    | 135 |
| Наливка из черной бузины                                    | 135 |
| Бузина сушеная                                              | 135 |
| Чай вересковый                                              | 136 |
| Сироп вересковый                                            | 136 |
| Напиток вересковый «Лесной»                                 | 136 |
| Напиток вересковый с медом                                  | 136 |
| Кисель из голубики                                          | 136 |
| Компот из голубики с яблоками                               | 137 |
| Желе из голубики                                            | 137 |
| Мусс из голубики                                            | 137 |
| Варенье из голубики                                         | 137 |
| Варенье из голубики и малины                                | 137 |
| Варенье из голубики, ежевики и ма-<br>лины                  | 137 |
| Голубика, протертая с сахаром                               | 137 |
| Голубика в собственном соку                                 | 138 |
| Голубика и черная смородина, про-<br>тертые с сахаром       | 138 |
| Пастила из голубики                                         | 138 |
| Голубика натуральная консервиро-<br>ванная                  | 138 |
| Консервированный компот из голу-<br>бики и вишни            | 138 |
| Консервированный компот из голу-<br>бики и малины           | 138 |
| Консервированный компот из голу-<br>бики и черной смородины | 139 |



бузина черная

вереск

голубика

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Консервированный сок из голубики                 | 139 |
| Сок из голубики с мякотью                        | 139 |
| Напиток из сока голубики с желтком<br>и ряженкой | 139 |
| Физ «Павлинка»                                   | 139 |
| Голубика свежая с молоком                        | 139 |
| Голубика свежая с творогом                       | 140 |
| Горчица пряная                                   | 140 |
| Горчица на яблочном пюре                         | 140 |
| Горчица с сыром                                  | 140 |
| Горчица с укропом                                | 140 |
| Горчица с пастой «Океан»                         | 141 |
| Салат из зеленого лука с листьями<br>гравилата   | 141 |
| Салат сборный с листьями гравилата               | 141 |
| Суп с корнем гравилата                           | 141 |
| Порошок из корней гравилата                      | 141 |
| Напиток из корней гравилата                      |     |
| Салат из огурцов и листьев гуляв-<br>ника        | 142 |
| Салат из зеленого лука и листьев<br>гулявника    | 142 |
| Салат картофельный с листьями гу-<br>лявника     | 142 |
| Суп с гулявником                                 | 142 |
| Приправа из гулявника                            | 142 |
| Суп из овощей с девясилем                        | 142 |
| Каша овсяная с девясилем                         | 143 |
| Компот яблочный с девясилем                      | 143 |
| Кисель из девясила                               | 143 |
| Напиток «Девять сил»                             | 143 |
| Настойка с девясилем                             | 143 |
| Наливка с девясилем                              | 143 |
| Повидло из девясила                              | 143 |
| Салат с донником                                 | 144 |
| Салат картофельный с донником                    | 144 |
| Окрошка мясная с донником                        | 144 |
| Порошок донника                                  | 144 |
| Напиток из донника                               | 144 |
| Салат зеленый из дудника                         | 145 |
| Борщ из дудника                                  | 145 |
| Жареные цветочные почки дудника                  | 145 |
| Цукаты из дудника                                | 145 |
| Дудник в молоке                                  | 145 |
| Чай сборный с душицей                            | 145 |
| Квас ароматный с душицей                         | 146 |
| Душица для солений                               | 146 |
| Душица для ароматизации компотов                 | 146 |
| Напиток из душицы                                | 146 |
| Варенье яблочное с дягилом                       | 146 |
| Чай из корней дягиля                             | 146 |



горчица

гравилат

гулявник

девясил

донник

дудник лесной

душица

дягиль

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| Чай из трав, ароматизированный дя-<br>гилем                    | 146 |
| Порошок из корней дягиля                                       | 147 |
| Компот из ежевики                                              | 147 |
| Кисель из ежевики                                              | 147 |
| Варенье из ежевики                                             | 147 |
| Варенье из ежевики по-белорусски                               | 147 |
| Желе из ежевики                                                | 147 |
| Джем из ежевики                                                | 148 |
| Ежевика со сливками                                            | 148 |
| Сок из ежевики                                                 | 148 |
| Сироп из ежевики                                               | 148 |
| Напиток из ежевики с медом                                     | 148 |
| Напиток из ежевики с молоком                                   | 148 |
| Ежевичный напиток «Даугава»                                    | 148 |
| Ежевичный напиток «Летний вечер»                               | 149 |
| Ежевичный напиток с желтком                                    | 149 |
| Коктейль с ежевичным соком                                     | 149 |
| Коктейль «Заонежье» с ежевичным<br>сиропом                     | 149 |
| Пирожные с ежевикой                                            | 149 |
| Пастила из ежевики                                             | 150 |
| Смоква из ежевики                                              | 150 |
| Салат из жерухи                                                | 150 |
| Бутерброды с пастой из жерухи                                  | 151 |
| Суп из жерухи с фрикадельками                                  | 151 |
| Пюре из жерухи                                                 | 151 |
| Салат из звездчатки с луком                                    | 151 |
| Бутерброды со звездчаткой                                      | 151 |
| Борщ летний со звездчаткой                                     | 151 |
| Приправа из звездчатки                                         | 152 |
| Напиток из звездчатки                                          | 152 |
| Чай из зверобоя                                                | 152 |
| Чай из зверобоя с листом смородины                             | 152 |
| Напиток из зверобоя с клюквой                                  | 152 |
| Газированный напиток из зверобоя                               | 152 |
| Напиток из зверобоя с медом                                    | 153 |
| Суп из клубней зопника                                         | 153 |
| Печеные клубни зопника                                         | 153 |
| Жареные клубни зопника                                         | 153 |
| Пюре из зопника                                                | 153 |
| Запеканка из зопника и риса                                    | 153 |
| Салат из иван-чая                                              | 153 |
| Салат охотничий из иван-чая                                    | 154 |
| Щи зеленые из иван-чая                                         | 154 |
| Суповая заправка «Дары леса» из<br>иван-чая, щавеля и медуницы | 154 |
| Компот из ирги                                                 | 154 |
| Ирга с молоком                                                 | 154 |
| Варенье из ирги                                                | 154 |

## ежевика

## жеруха

## звездчатка

## зверобой

## зопник

## иван-чай

## ирга



|                |     |
|----------------|-----|
| Ирга с сахаром | 155 |
| Морс из ирги   | 155 |

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| Кисель из исландского мха по-охотничьи | 155 |
| Студень лесной из исландского мха      | 155 |
| Рыжики заливные с исландским мхом      | 155 |
| Паста закусочная из исландского мха    | 155 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Чай сборный с истодом   | 155 |
| Квас с истодом          | 156 |
| Напиток «Истод»         | 156 |
| Напиток «Истод медовый» | 156 |

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Щи мясные с календулой          | 156 |
| Салат овощной с календулой      | 156 |
| Салат картофельный с календулой | 156 |
| Суповая заправка из календулы   | 157 |
| Календула соленая               | 157 |
| Календула маринованная          | 157 |
| Напиток из календулы            | 157 |
| Наливка из календулы и мяты     | 157 |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Сок из калины               | 157 |
| Морс из калины              | 158 |
| Морс из калины с медом      | 158 |
| Кисель из калины            | 158 |
| Калина с солодом            | 158 |
| Калина в сахарной пудре     | 158 |
| Желе из калины              | 158 |
| Сироп из калины             | 159 |
| Сок калины с мякотью        | 159 |
| Компот из калины с яблоками | 159 |
| Мусс из калины              | 159 |
| Подливка из калины          | 159 |
| Соус из калины              | 159 |
| Калина в сахарном сиропе    | 160 |
| Пастила из калины           | 160 |
| Наливка калиновая           | 160 |

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Маринованная приправа из калужницы болотной | 160 |
| Пюре из калужницы болотной                  | 160 |

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Сироп из корней камыша озерного | 160 |
| Мука из корней камыша озерного  | 161 |
| Печенье корни камыша озерного   | 161 |
| Пюре из корней камыша озерного  | 161 |

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Салат из заячьей капусты                     | 161 |
| Картофель отварной с заячьей капустой        | 161 |
| Напиток из заячьей капусты с медом           | 161 |
| Напиток из заячьей капусты с медом и клюквой | 161 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Напиток освежающий из кислицы | 161 |
| Щи зеленые с кислицей         | 162 |

## исландский мох

## истод сибирский

## календула

## калина

## калужница болотная

## камыш озерный

## капуста заячья

## кислица

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Пюре из кислицы                             | 162 |
| Порошок из кислицы                          | 162 |
| Паста из кислицы                            | 162 |
| Чай сборный с клевером                      | 162 |
| Напиток из клевера                          | 162 |
| Щи из клевера и щавеля                      | 162 |
| Жаркое из свинины с клевером                | 163 |
| Порошок из листьев клевера                  | 163 |
| Клубника лесная со сливками                 | 163 |
| Компот из лесной клубники                   | 163 |
| Варенье из лесной клубники                  | 163 |
| Пирожки с лесной клубникой                  | 163 |
| Лесная клубника с сахаром                   | 164 |
| Пюре из лесной клубники                     | 164 |
| Клюква в сахарной пудре                     | 164 |
| Кисель клюквенный                           | 164 |
| Кисель клюквенный с молоком                 | 164 |
| Кисель клюквенный с мороженым<br>и сливками | 164 |
| Варенье из клюквы                           | 164 |
| Варенье из клюквы с яблоками                | 165 |
| Варенье из клюквы с грецкими оре-<br>хами   | 165 |
| Клюква, протертая с сахаром                 | 165 |
| Сироп клюквенный                            | 165 |
| Клюква пастеризованная                      | 165 |
| Компот из клюквы                            | 165 |
| Клюква в сахарном сиропе                    | 165 |
| Клюква в собственном соку                   | 166 |
| Клюквенный сок с сахаром                    | 166 |
| Клюквенный сок с мякотью                    | 166 |
| Клюквенный морс                             | 166 |
| Клюквенный морс с медом                     | 166 |
| Клюквенный квас                             | 166 |
| Клюквенный медок                            | 167 |
| Витаминный клюквенный напиток<br>«Искра»    | 167 |
| Клюквенный напиток «Север»                  | 167 |
| Клюквенный газированный коктейль            | 167 |
| Молочно-клюквенный коктейль                 | 167 |
| Клюквенно-медовый гоголь-моголь             | 167 |
| Клюквенный фраппе                           | 168 |
| Коблер «Северное сияние»                    | 168 |
| Конфеты из клюквы                           | 168 |
| Пастила из клюквы                           | 168 |
| Мусс клюквенный с манной крупой             | 168 |
| Салат из козлотородника                     | 169 |
| Щи зеленые из козлотородника                | 169 |
| Суп картофельный с козлотородни-<br>ком     | 169 |
| Паста из козлотородника и щавеля            | 169 |
| Порошок из листьев козлотородника           | 169 |
| Напиток из корвяка                          | 169 |
| Чай с цветками корвяка                      | 170 |
| Наливка из цветков корвяка                  | 170 |



клевер луговой

клубника лесная

клюква

козлотородник

корвяк

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Напиток из цветков коровяка с медом | 170 |
| Напиток из цветков коровяка и липы  | 170 |



|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Костяника в сахарном песке     | 170 |
| Костяника с медом              | 170 |
| Костяника с молоком            | 170 |
| Кисель из костяники            | 170 |
| Компот из костяники            | 171 |
| Компот из костяники с яблоками | 171 |
| Сок костяники                  | 171 |
| Сироп из костяники             | 171 |
| Варенье из костяники           | 171 |
| «Водича костяничная»           | 171 |
| Квас из костяники              | 172 |

## КОСТЯНИКА

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Салат из крапивы                      | 172 |
| Салат из крапивы с яйцом              | 172 |
| Щи зеленые из крапивы                 | 172 |
| Щи из крапивы с картофелем            | 172 |
| Крапива, запеченная по-грузински      | 173 |
| Дагестанские пельмени из крапивы      | 173 |
| Биточки из крапивы                    | 173 |
| Пюре из крапивы с растительным маслом | 173 |
| Плов с крапивой по-румынски           | 174 |
| Пхали из крапивы                      | 174 |
| Крапива соленая                       | 174 |
| Крапива в порошке                     | 174 |
| Сок крапивы                           | 174 |
| Напиток из крапивы с молоком          | 175 |
| Коктейль из крапивы                   | 175 |
| Коктейль «Новость» из крапивы         | 175 |
| Коктейль «Трион» из крапивы           | 175 |
| Сироп из крапивы                      | 175 |
| Суповая заправка из крапивы и тмина   | 175 |
| Сливочное масло с крапивой            | 175 |
| Начинка из крапивы для пирожков       | 176 |

## КРАПИВА

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Салат из кровохлебки с картофелем     | 176 |
| Чай из кровохлебки и зверобоя         | 176 |
| Напиток из кровохлебки и мяты         | 176 |
| Напиток из кровохлебки с соком малины | 176 |

## КРОВОХЛЕБКА

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Мука из корневищ желтой кубышки             | 176 |
| Грибы, тушенные с мукой из желтой кубышки   | 177 |
| Хлебцы из корневищ желтой кубышки           | 177 |
| Котлеты из корневищ желтой кубышки          | 177 |
| Суповая заправка из корневищ желтой кубышки | 177 |
| Каша из корневищ желтой кубышки             | 177 |
| Холодец из корневищ желтой кубышки          | 177 |

## КУБЫШКА ЖЕЛТАЯ

## КУВШИНКА БЕЛАЯ

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Салат из лапчатки гусиной со щавелем | 178 |
| Щи зеленые из лапчатки гусиной       | 178 |

## ЛАПЧАТКА ГУСИНАЯ

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| Жареные корни лапчатки гусиной            | 178 |
| Пюре из листьев и корней лапчатки гусиной | 178 |
| Салат из лебеды                           | 178 |
| Салат из лебеды с луком                   | 179 |
| Салат из лебеды со свеклой                | 179 |
| Суп из лебеды                             | 179 |
| Котлеты из лебеды                         | 179 |
| Салат из ложечной травы                   | 179 |
| Суп витаминный из ложечной травы          | 179 |
| Пюре из ложечной травы                    | 180 |
| Витаминная паста из ложечной травы        | 180 |
| Салат из лопуха                           | 180 |
| Суп из листьев лопуха                     | 180 |
| Пюре из лопуха                            | 180 |
| Печеные корни лопуха                      | 180 |
| Жареные корни лопуха                      | 180 |
| Повидло из лопуха                         | 181 |
| Повидло таяжное из лопуха                 | 181 |
| Кофе из корней лопуха                     | 181 |
| Напиток освежающий с майником             | 181 |
| Напиток из майника с медом                | 181 |
| Чай из майника и шиповника                | 181 |
| Напиток из майника с шиповником           | 181 |
| Напиток маковый                           | 181 |
| Напиток маковый со сливками               | 182 |
| Начинка маковая для пирожков              | 182 |
| Маковники «Вятские»                       | 182 |
| Маковки на патоке                         | 182 |
| Маковник по-польски                       | 182 |
| Маковый пирог                             | 183 |
| Маковый пирог с крошками                  | 183 |
| Пирог и рулет с маком по-домашнему        | 184 |
| Рожки песочные с маком                    | 185 |
| Булочки с маком                           | 185 |
| Малина с молоком                          | 186 |
| Малина с молоком и белым хлебом           | 186 |
| Малина с медом и молоком                  | 186 |
| Мусс малиновый                            | 186 |
| Сироп малиновый                           | 186 |
| Желе из малины                            | 186 |
| Сок малиновый с мякотью                   | 187 |
| Компот из малины                          | 187 |
| Варенье из малины                         | 187 |
| Крюшон «Кинг»                             | 187 |
| Крюшон малиновый                          | 187 |
| Пунш малиновый                            | 187 |
| Квас малиновый                            | 188 |
| Сбитень малиновый                         | 188 |
| Малиновый прохладительный напиток         | 188 |
| Малиновый напиток «Премьера»              | 188 |
| Малиновый напиток «Пурпурный»             | 189 |

лебеда, марь

ложечная трава

лопух, репейник

майник

мак

малина

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Напиток из малины со сливками              | 189 |
| Десертный малиновый напиток                | 189 |
| Смешанный фруктово-малиновый напиток       | 189 |
| Детский напиток «Аленький цветочек»        | 189 |
| Яично-малиновый напиток                    | 189 |
| Горячий напиток «Космос»                   | 190 |
| Малиновый напиток с сыром                  | 190 |
| Коктейль из малины и простокваши           | 190 |
| Коктейль «Русская краса»                   | 190 |
| Коктейль «Коралл»                          | 190 |
| Коктейль «Малина»                          | 190 |
| Коктейль «Полюс»                           | 191 |
| Десертный напиток «Малиновый крем»         | 191 |
| Айс-крим «Виктория»                        | 191 |
| Малиновый эг-ног                           | 191 |
| Флип «Малинка»                             | 191 |
| Малиновый физ                              | 192 |
| Малиновый джулеп                           | 192 |
| Малиновый шербет                           | 192 |
| Малиновый коблер «Алая звездочка»          | 192 |
| Малиновый коблер «Татры»                   | 192 |
| Малиновый коблер «Пражский»                | 192 |
| Холодный малиновый чай                     | 193 |
| Салат из манжетки                          | 193 |
| Щи зеленые из манжетки, крапивы и щавеля   | 193 |
| Суп туристический из манжетки и свербиги   | 193 |
| Пюре из манжетки и свербиги                | 193 |
| Листья манжетки, тушеные с мясом           | 193 |
| Салат из медуницы с луком                  | 194 |
| Салат из медуницы с хреном                 | 194 |
| Салат из медуницы с редькой                | 194 |
| Салат из медуницы с острым томатным соусом | 194 |
| Суп мясной с медуницей                     | 194 |
| Бульон с фрикадельками из медуницы и мяса  | 194 |
| Фарш из медуницы и мяса для пирожков       | 194 |
| Пирожки с медуницей и яйцом                | 195 |
| Медуница маринованная                      | 195 |
| Медуница соленая                           | 195 |
| Салат картофельный с мелиссой              | 195 |
| Салат из медуницы с мелиссой               | 195 |
| Суп овощной с мелиссой                     | 195 |
| Суповая заправка из мелиссы                | 195 |
| Огурцы соленные с мелиссой                 | 195 |
| Чай сборный с мелиссой                     | 196 |
| Наливка из мелиссы                         | 196 |
| Суп с можжевельником                       | 196 |
| Квас с можжевельником                      | 196 |
| Капуста квашеная с можжевельником          | 196 |



манжетка

медуница

мелисса

можжевельник

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Мясо по-охотничьи                             | 196 |
| Пиво из ягод можжевельника                    | 196 |
| Сироп из можжевельника                        | 197 |
| Наливка из можжевельника                      | 197 |
| Морошка с сахаром                             | 197 |
| Компот из морошки                             | 197 |
| Кисель из морошки                             | 197 |
| Сок из морошки                                | 197 |
| Варенье из морошки                            | 197 |
| Морошка со сливками                           | 197 |
| Пюре из морошки                               | 198 |
| Джем из морошки                               | 198 |
| Пастила из морошки                            | 198 |
| Желе из морошки                               | 198 |
| Мусс из морошки                               | 198 |
| Наливка из морошки                            | 198 |
| Чай сборный из мяты, душицы и зверобоя        | 198 |
| Напиток из мяты                               | 198 |
| Пряники мятные                                | 199 |
| Пряники мятные с глазурью                     | 199 |
| Капуста соленая с мятой                       | 199 |
| Огурцы соленые с мятой                        | 199 |
| Салат из настурции                            | 199 |
| Фарш из настурции                             | 199 |
| Пюре из настурции                             | 199 |
| Маринованные почки настурции                  | 200 |
| Напиток из настурции                          | 200 |
| Облепиха с сахаром                            | 200 |
| Сок облепихи                                  | 200 |
| Сок облепихи с сахаром                        | 200 |
| Сок облепихи с медом и мятой                  | 200 |
| Мусс из облепихи                              | 200 |
| Желе из облепихи                              | 201 |
| Компот из облепихи                            | 201 |
| Пюре из облепихи                              | 201 |
| Варенье из облепихи с грецкими орехами        | 201 |
| Облепиховое масло                             | 201 |
| Напиток «Муром»                               | 201 |
| Облепиховый физ                               | 201 |
| Пастила облепиховая                           | 202 |
| Салат из зелени овсяного корня                | 202 |
| Салат из жареных корнеплодов овсяного корня   | 202 |
| Суп мясной с овсяным корнем                   | 202 |
| Салат из вареных корнеплодов овсяного корня   | 202 |
| Пюре из овсяного корня                        | 203 |
| Кофе из овсяного корня                        | 203 |
| Салат из огуречной травы                      | 203 |
| Салат из огуречной травы с сельдереем и луком | 203 |
| Салат из огуречной травы и хрена              | 203 |

морошка

мята

настурция

облепиха

овсяный корень

огуречная трава

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| Салат из огуречной травы и сладкого перца | 203 |
| Окрошка с огуречной травой                | 203 |

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Салат из одуванчика                   | 204 |
| Салат из одуванчика с яйцом           | 204 |
| Пюре из одуванчика                    | 204 |
| Цветочные почки одуванчика в маринаде | 204 |
| Жареные розетки одуванчика            | 204 |
| Кофе из корней одуванчика             | 205 |

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Салат из осота огородного           | 205 |
| Суп из осота огородного             | 205 |
| Щи зеленые из осота огородного      | 205 |
| Пюре из осота огородного            | 205 |
| Пюре из осота огородного с чесноком | 205 |

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| Салат из осота полевого                        | 206 |
| Щи зеленые из осота полевого со щавелем        | 206 |
| Щи зеленые из осота полевого с крапивой        | 206 |
| Пюре из осота полевого с чесноком              | 206 |
| Порошок из осота полевого с укропом и крапивой | 206 |

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Салат из пастушьей сумки и помидоров | 206 |
| Суп с пастушьей сумкой               | 206 |
| Пюре из пастушьей сумки              | 207 |
| Паста из пастушьей сумки             | 207 |
| Порошок из пастушьей сумки           | 207 |

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Салат из первоцвета             | 207 |
| Суп из первоцвета с крупой      | 207 |
| Рыба заливная с первоцветом     | 207 |
| Залежанка рисовая с первоцветом | 207 |
| Омлет из первоцвета             | 208 |
| Напиток из первоцвета           | 208 |
| Чай из первоцвета и зверобоя    | 208 |
| Наливка весенняя с первоцветом  | 208 |
| Порошок из листьев первоцвета   | 208 |
| Приправа к мясу из первоцвета   | 208 |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Ароматическая смесь               | 209 |
| Квас с пижмой                     | 209 |
| Наливка с пижмой                  | 209 |
| Порошок из пижмы                  | 209 |
| Порошок из пижмы и красного перца | 209 |

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Салат из подорожника с луком          | 209 |
| Зелень тушеная                        | 210 |
| Щи зеленые из подорожника             | 210 |
| Сухая суповая заправка из подорожника | 210 |
| Мясо, маринованное с полынью          | 210 |
| Порошок из полыни                     | 210 |



## одуванчик

## осот огородный

## осот полевой

## пастушья сумка

## первоцвет

## пижма

## подорожник

## полынь





|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Суп картофельный с пастой из свер-<br>биги   | 218 |
| Суп картофельный с сухой свербигой           | 218 |
| Пюре из свербиги с луком                     | 218 |
| Картофельные котлеты с пастой из<br>свербиги | 218 |
| Котлеты натуральные с сухой свер-<br>бигой   | 219 |
| Зразы мясные с яйцом и сухой свер-<br>бигой  | 219 |
| Приправа из свербиги                         | 219 |
| Икра из свербиги с овощами                   | 220 |
| Икра из свербиги с хреном                    | 220 |
| Паста из свербиги                            | 220 |
| Паста из свербиги для бутербродов            | 220 |
| Свербига с растительным маслом               | 220 |
| Сухая суповая заправка из свербиги           | 220 |
| Салат из сердечника лугового                 | 221 |
| Пюре из сердечника лугового                  | 221 |
| Порошок из сердечника лугового               | 221 |
| Сердечник луговой с грибами                  | 221 |
| Салат из сныти                               | 221 |
| Салат из сныти и щавеля с овощами            | 221 |
| Суп из зелени со снытью                      | 221 |
| Суп холодный из сныти                        | 222 |
| Сныть тушеная с картофелем                   | 222 |
| Икра из сныти и кабачков                     | 222 |
| Паста из сныти с сыром                       | 222 |
| Сныть соленая                                | 223 |
| Сныть квашеная                               | 223 |
| Порошок из сныти                             | 223 |
| Порошок из сныти и можжевельника             | 223 |
| Салат из спорыша                             | 223 |
| Суп из спорыша с картофелем                  | 223 |
| Икра из спорыша                              | 223 |
| Пюре из спорыша и крапивы                    | 224 |
| Пюре из спорыша и чеснока                    | 224 |
| Клубни стрелолиста печеные                   | 224 |
| Каша из клубней стрелолиста                  | 224 |
| Фарш из стрелолиста                          | 224 |
| Мука из клубней стрелолиста                  | 224 |
| Порошок из стрелолиста                       | 225 |
| Вареные корни сусака                         | 225 |
| Пюре из сусака                               | 225 |
| Мука из корней сусака                        | 225 |
| Кофе из сусака                               | 225 |
| Напиток из сусака с медом                    | 225 |
| Чай из таволги                               | 225 |
| Настойка из таволги                          | 225 |
| Напиток безалкогольный из таволги            | 226 |
| Компот яблочный с таволгой                   | 226 |
| Напиток из таволги и сухофруктов             | 226 |

сердечник луговой

СНЫТЬ

спорыш

стрелолист

сусак

таволга, лабазник

|                                                      |     |                                                                                          |
|------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Салат из татарника с сыром                           | 226 |  татарник |
| Салат из татарника с чесноком и хреном               | 226 |                                                                                          |
| Пюре из татарника                                    | 226 |                                                                                          |
| Корни татарника в сметане                            | 227 |                                                                                          |
| Порошок из татарника                                 | 227 | ТМИН                                                                                     |
| Салат из тмина с капустой                            | 227 |                                                                                          |
| Суп с тмином                                         | 227 |                                                                                          |
| Порошок тмина с укропом                              | 227 |                                                                                          |
| Суповая заправка из корней тмина                     | 227 |                                                                                          |
| Тминная настойка                                     | 227 |                                                                                          |
| Лепешки из песочного теста с тмином                  | 227 |                                                                                          |
| Палочки песочные с тмином                            | 228 |                                                                                          |
| Валики песочные с тмином                             | 228 |                                                                                          |
| Соус тминный                                         | 228 |                                                                                          |
| Квас тминный                                         | 228 |                                                                                          |
| Салат морковный с тмином                             | 228 |                                                                                          |
| Морковь тушеная с тмином                             | 229 |                                                                                          |
| Салат из тыквы с тмином                              | 229 |                                                                                          |
| Простокваша с тмином                                 | 229 |                                                                                          |
| Сырники с тмином                                     | 229 |                                                                                          |
| Огурцы соленые с тмином                              | 229 |                                                                                          |
| Картофель вареный с тмином и луком                   | 229 |                                                                                          |
| Картофель «в мундире» с тмином                       | 229 |                                                                                          |
| Треска, жаренная с тмином                            | 230 |                                                                                          |
| Хек с тмином, жаренный в тесте                       | 230 |                                                                                          |
| Суповая заправка из тмина и сныти                    | 230 |                                                                                          |
| Вареные корни тростника                              | 230 | тростник                                                                                 |
| Корни тростника в сметане                            | 230 |                                                                                          |
| Кофе из корней тростника                             | 231 |                                                                                          |
| Салат из корней тростника                            | 231 |                                                                                          |
| Пюре из корней тростника                             | 231 | ТЫСЯЧЕЛИСТНИК                                                                            |
| Салат с тысячелистником                              | 231 |                                                                                          |
| Суп мясной с тысячелистником                         | 231 |                                                                                          |
| Порошок из тысячелистника                            | 231 |                                                                                          |
| Жаркое с тысячелистником                             | 231 |                                                                                          |
| Настойки и наливки с тысячелистником                 | 231 |                                                                                          |
| Напиток из тысячелистника                            | 231 |                                                                                          |
| Хвощ полевой с молоком                               | 232 | ХВОЩ ПОЛЕВОЙ                                                                             |
| Начинка из хвоща полевого для пирожков               | 232 |                                                                                          |
| Ватрушки с хвощом полевым                            | 232 |                                                                                          |
| Суп из хвоща полевого                                | 232 |                                                                                          |
| Запеканка из хвоща полевого                          | 232 |                                                                                          |
| Окрошка весенняя с пестиками хвоща полевого          | 232 |                                                                                          |
| Пестики хвоща полевого, жаренные с грибами           | 233 |                                                                                          |
| Пестики хвоща полевого, жаренные в сметане           | 233 |                                                                                          |
| Жаркое из пестиков хвоща полевого и мяса в горшочках | 233 |                                                                                          |
| Жаркое из пестиков хвоща полевого и сухих грибов     | 233 |                                                                                          |

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Биточки из пестиков хвоща полевого          | 233 |
| Омлет из пестиков хвоща полевого            | 233 |
| Омлет из пестиков хвоща полевого<br>с сыром | 233 |
| Корни хмеля отварные                        | 234 |
| Корни хмеля жареные                         | 234 |
| Суп из корней хмеля со щавелем              | 234 |
| Соус из хмеля с грибами                     | 234 |
| Каша из корней хмеля                        | 234 |
| Салат из хрена                              | 234 |
| Салат из хрена, моркови и яблок             | 235 |
| Салат из хрена, яиц и сметаны               | 235 |
| Бутерброды с маслом и хреном                | 235 |
| Напиток из хрена и капустного рас-<br>сола  | 235 |
| Квас с хреном                               | 235 |
| Соус из хрена                               | 235 |
| Приправа из хрена                           | 235 |
| Порошок из хрена                            | 235 |
| Салат из цикория                            | 236 |
| Салат из корней цикория                     | 236 |
| Кофе из корней цикория                      | 236 |
| Суповая заправка из цикория                 | 236 |
| Пюре из цикория с яблоками                  | 236 |
| Чабрец в порошок                            | 236 |
| Чай с чабрецом                              | 236 |
| Квас с чабрецом                             | 237 |
| Напиток с чабрецом                          | 237 |
| Напиток из чабреца и калины с медом         | 237 |
| Салат из черемши                            | 237 |
| Начинка из черемши для пирожков             | 237 |
| Рыба отварная с черемшой                    | 237 |
| Суп картофельный с черемшой                 | 237 |
| Пхали из черемши                            | 238 |
| Компот черемуховый с шиповником             | 238 |
| Кисель черемуховый                          | 238 |
| Пирожки черемуховые                         | 238 |
| Квас из черемухи                            | 238 |
| Черника с молоком                           | 239 |
| Кисель из черники                           | 239 |
| Кисель из сушеной черники                   | 239 |
| Компот из черники                           | 239 |
| Крем из черники                             | 239 |
| Черника с кукурузными хлопьями              | 240 |
| Черника по-шведски                          | 240 |
| Воздушный черничный пирог с ри-<br>сом      | 240 |
| Черничный морс                              | 241 |
| Черничный морс с медом                      | 241 |
| Напиток «Лесная бэль»                       | 241 |
| Горячий черничный напиток                   | 241 |

ХМЕЛЬ

хрен

цикорий

чабрец

черемша

черемуха

черника

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| Черничный напиток со сливками                      | 241 |
| Черничный напиток с желтком                        | 242 |
| Чернично-голубичный напиток с<br>желтком           | 242 |
| Молочно-черничный напиток                          | 242 |
| Черничный напиток с сыром                          | 242 |
| Черничный коктейль                                 | 242 |
| Черничный гоголь-моголь                            | 243 |
| Салат из чертополоха со щавелем                    | 243 |
| Салат из чертополоха с сыром                       | 243 |
| Щи мясные с чертополохом                           | 243 |
| Суп-пюре с чертополохом                            | 243 |
| Картофель, фаршированный черто-<br>полохом и сыром | 244 |
| Напиток из чертополоха с медом                     | 244 |
| Суповая заправка из чертополоха                    | 244 |
| Салат из клубней чистеца                           | 244 |
| Отварные клубни чистеца                            | 245 |
| Жареные клубни чистеца                             | 245 |
| Пюре из клубней чистеца                            | 245 |
| Мука из чистеца                                    | 245 |
| Салат из чистяка                                   | 245 |
| Салат из чистяка с яйцом                           | 245 |
| Салат из чистяка с медуницей                       | 245 |
| Паста из зелени чистяка                            | 246 |
| Суп зеленый из чистяка                             | 246 |
| Суп из клубней чистяка                             | 246 |
| Чистяк в маринаде                                  | 246 |
| Чистяк соленый                                     | 246 |
| Соленые клубни чистяка                             | 246 |
| Чистяк сушеный                                     | 246 |
| Витаминный настой из шиповника                     | 246 |
| Витаминный настой из целых плодов<br>шиповника     | 247 |
| Настой из очищенных плодов шипов-<br>ника          | 247 |
| Витаминный чай с плодами шипов-<br>ника            | 247 |
| Кисель из плодов шиповника                         | 247 |
| Сироп из лепестков шиповника                       | 247 |
| Кисель из лепестков шиповника                      | 248 |
| Варенье из лепестков шиповника                     | 248 |
| Компот из свежих плодов шиповника                  | 248 |
| Варенье из шиповника и клюквы                      | 248 |
| Мусс из лепестков шиповника с ман-<br>ной крупой   | 248 |
| Повидло из шиповника                               | 248 |
| Повидло из шиповника с клюквой                     | 249 |
| Конфеты из шиповника                               | 249 |
| Напиток из шиповника                               | 249 |
| Напиток «Осенний луч»                              | 249 |
| Сироп из плодов шиповника                          | 249 |
| Коктейль «Русский лес»                             | 249 |
| Шиповниковый физ                                   | 250 |
| Напиток «Нектар»                                   | 250 |
| Сок шиповника с мякотью и медом                    | 250 |
| Плоды шиповника сушеные                            | 250 |



## чертополох

## чистец

## чистяк

## ШИПОВНИК

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| Лепестки шиповника сушеные                | 250 |
| Пюре из плодов и лепестков шипов-<br>ника | 250 |
| Наливка «Аромат роз»                      | 251 |
| Кофе из семян шиповника                   | 251 |
| Повидло «Прикамье»                        | 251 |
| Суп из щавеля                             | 251 |
| Суп из щавеля и свекольной ботвы          | 251 |
| Щи зеленые со щавелем                     | 251 |
| Щи из щавеля                              | 252 |
| Пироги со щавелем                         | 252 |
| Щавель в сахаре                           | 252 |
| Соленый щавель                            | 252 |
| Щавель с маслом                           | 252 |
| Пюре из щавеля                            | 252 |
| Запеканка из щавеля                       | 253 |
| Щавель с грибами                          | 253 |
| Пудинг из щавеля                          | 253 |
| Суфле из щавеля                           | 254 |
| Щавель с яйцом                            | 254 |
| Соус из щавеля                            | 254 |
| Салат из ярутки                           | 254 |
| Щи зеленые с яруткой                      | 255 |
| Запеканка с яруткой                       | 255 |
| Пирожки с яруткой                         | 255 |
| Пюре из листьев ярутки                    | 255 |
| Рыбный бульон с зеленью ярутки            | 255 |
| Икра из ярутки, моркови и крапивы         | 255 |



## щавель

## ярутка



## Указатель латинских названий растений

- Achillea millefolium* L. 109  
*Acorus calamus* L. 28  
*Aegopodium podagraria* L. 101  
*Alchemilla vulgaris* L. 76  
*Allium victorialis* L. 115  
*Amelanchier rotundifolia* (L.) Dumcours. 50  
*Angelica silvestris* L. 41  
*Archangelica officinalis* Hoffm. 43  
*Arcticum lappa* L. 72  
*Armoracia rusticana* (L.) Gaertn., Mey et Sherb. 112  
*Artemisia vulgaris* L. 93  
*Atriplex patula* L. 70  
*Borago officinalis* L. 85  
*Brassica juncea* L. 36  
*Bunias orientalis* L. 99  
*Butomus umbellatus* L. 104  
*Calendula officinalis* L. 53  
*Caltha palustris* L. 55  
*Calluna vulgaris* (L.) Hill. 34  
*Capsella bursapastoris* (L.) Medic 89  
*Cardamine pratensis* L. 100  
*Carduus nutans* L. 118  
*Carum carvi* L. 107  
*Cetraria islandica* (L.) Ach. 51  
*Chamaenerion agustifolium* (L.) Scop 49  
*Cichorium inthybus* L. 113  
*Cirsium arvensis* L. 88  
*Cochlearia officinalis* L. 71  
*Crataegus sanguinea* Pall. 31  
*Elytrigia repens* (L.) Newski. 95  
*Equisetum arvense* L. 110  
*Fanacetum vulgare* L. 91  
*Filipendula ulmaria* (L.) Maxim. 105  
*Fragaria viridis* Duch. 60  
*Fricaria verna* Huds. 120  
*Geum urbanum* L. 37  
*Heracleum* L. 30  
*Hippophaë rhamnoides* L. 83  
*Humulus lupulus* L. 111  
*Hypericum perforatum* L. 47  
*Inula helenium* L. 39  
*Jeniperis communis* L. 79  
*Lemna minor* L. 98  
*Majanthemum bifolium* (L.) F. Schmidt 73  
*Malva silvestris* L. 94  
*Melilotus officinalis* (L.) Desr. 40  
*Melissa officinalis* L. 78  
*Mentha arvensis* L. 81  
*Nasturtium officinale* (L.) R. Br. 45  
*Nimphaea alba* L. 68  
*Nuphar luteum* (L.) Smith 67  
*Onopordon acanthium* L. 106  
*Origanum vulgare* L. 42  
*Oxalis acetosella* L. 58  
*Oxycoccus quadripetalus* L. 61  
*Padus racemosa* (L.) Gilib. 116  
*Papaver rhoeas* L. 74  
*Pholomis tuberosa* L. 48  
*Pimpinella saxifraga* L. 29  
*Phragmites communis* Trin. 108  
*Plantago lanceolata* L. 92  
*Polygala sibirica* L. 52  
*Polygonum aviculare* L. 102  
*Potentilla anserina* L. 69  
*Primula officinalis* L. 90  
*Pulmonaria officinalis* L. 77  
*Rosa cinnamomea* L. 121  
*Rubus caesius* L. 44  
*Rubus chamaemorus* L. 80  
*Rubus idaeus* L. 75  
*Rubus saxatilis* L. 64  
*Rumex acetosa* L. 122  
*Sagittaria sagittifolia* L. 103  
*Sambucus nigra* L. 33  
*Sanguisorba officinalis* L. 66  
*Sedum telephium* L. 57  
*Scirpus lacustris* L. 56  
*Sisymbrium officinalis* (L.) Scop. 38  
*Sonchus oleraceus* L. 87  
*Sorbus aucuparia* L. 97  
*Stachys palustris* L. 119  
*Stellaria media* (L.) Cyr. 46  
*Taraxacum officinale* Wigg. 86  
*Thlaspi arvense* L. 123  
*Thymus serpyllum* L. 114  
*Tragopogon porrifolius* L. 84  
*Tragopogon pratensis* L. 62  
*Trifolium pratense* L. 59  
*Tropacoleum major* L. 82  
*Typha angustifolia* L. 96  
*Typha latifolia* L. 96  
*Urtica dioica* L. 65  
*Vaccinium myrtillus* L. 117  
*Vaccinium uliginosum* L. 35  
*Vaccinium vitis-idaea* L. 32  
*Verbascum thapsiforme* Schrad L. 63  
*Viburnum opulus* L. 54

**дикорастущие  
съедобные  
растения**





**аир, или ирный корень**

*Acorus calamus* L.

Аир — многолетнее травянистое болотное растение из семейства ароидных высотой до 60—120 см. Листья длинные, линейные, с заостренным концом, ярко-зеленого цвета, отходят от корневища. Стебель трехгранный. Цветки мелкие, зеленовато-желтые, собраны в цилиндрический початок, расположенный ближе к верхушке стебля. Корневище толстое, ползучее, бурого цвета, внутри белое с розоватым оттенком. В пищу используется ароматное, горьковатое на вкус корневище. В нашей стране аир распространен в европейской части СССР, в Казахстане, Сибири и на Дальнем Востоке. В южных районах страны образует заросли по берегам озер, стариц, ручьев и рек, в заливах прудов и озер, в заболоченных местах.

Легенды и предания об аире дошли до нас из далекого прошлого. Предполагается, что аир был завезен с юга во времена татаро-монгольского ига. Корневища его бросали в водоемы и, если растение приживалось, то вода считалась доброкачественной и пригодной для человека и животных.

Заготавливают корневища аира осенью, когда снижается уровень воды в водоемах, а корень достигает максимальных размеров. Для сушки корневище разрезают на кусочки длиной 3 см и расщепляют на 4 части. Сушат при температуре 30—35°C. Хранят в закрытой посуде в сухом месте.

В корневище содержится до 4,8 % эфирного масла, до 150 мг % аскорбиновой кислоты, крахмал, камедь, дубильные вещества, горький гликозид акорин.

Высушенные корневища аира можно использовать в качестве пряности вместо лаврового листа, имбиря и корицы. Из корневища и листьев отгоняют эфирное масло, которое употребляется для ароматизации ликеров, пива, компотов, кондитерских изделий. Из корневищ можно сварить варенье или просто засахарить их. Охотники, туристы, ребята едят молодые, сочные и мягкие части растений и уверяют, что это очень вкусная и полезная пища, которая к тому же укрепляет десны и предохраняет зубы от разрушения.





## бедренец камнеломка

*Pimpinella saxifraga* L.

Бедренец камнеломка — многолетнее травянистое растение из семейства зонтичных. Стебли прямые, ветвистые, тонкоребристые, высотой 30—60 см, внутри полые, снаружи покрыты коротким пушком. Корень веретенообразный. Прикорневые листья перистые, округло-яйцевидные, зубчатые, стеблевые — перистораздельные. Цветки мелкие, белые, с пятью лепестками, собраны в сложные многолучевые зонтики. Плоды — мелкие яйцевидные двусемянки. Растет повсеместно по сухим лугам, склонам холмов, на лесных полянах, среди кустарников, вдоль дорог. Цветет с июля по август.

В корнях найдены смолы, сахара, бензойная и уксусная кислоты, сапонины, дубильные вещества и эфирное масло (0,3%). В надземной части растения содержится до 11% протеина, 2,6% жира, 32% клетчатки, 8,5% золы. Сведений о составе микроэлементов не имеется.

В медицине используют корни и корневища. Растение внесено в фармакопеи различных стран мира.

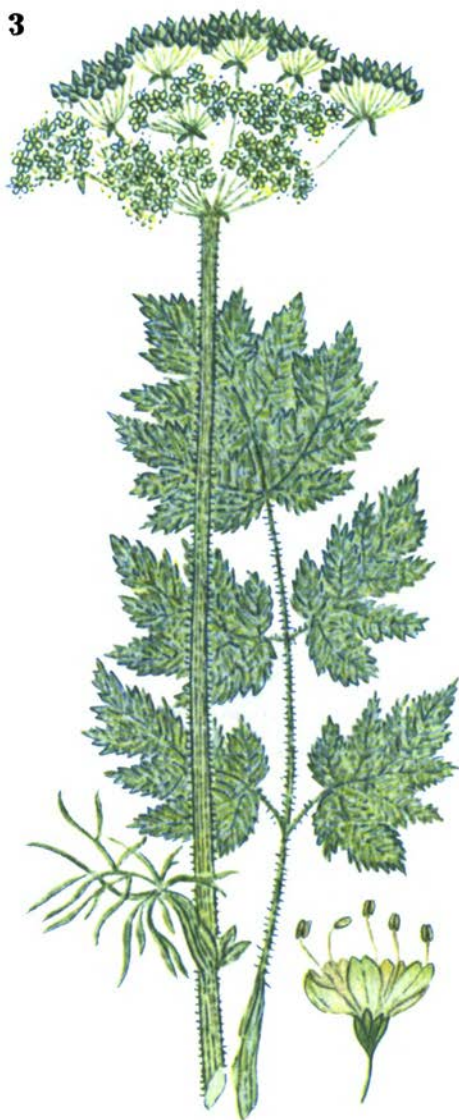
Из молодых свежих листьев готовят салаты, винегреты, супы. Корневище и корни, обладающие ароматическими свойствами, используют для приготовления приправ к мясным и рыбным блюдам.

Свежие листья растения используют для приготовления салатов, винегретов и супов. Из ароматических и острых на вкус корней и корневищ, а также из плодов готовят приправы к различным мясным и овощным блюдам.

Длительный период роста камнеломки позволяет использовать ее в питании с ранней весны до поздней осени.

Впрок заготавливают листья и корни путем высушивания.

С целью сохранения естественных ресурсов рекомендуется оставлять 10—15% растений для семенного размножения.



## борщевик

*Heracleum L.*

Борщевик — крупное многолетнее травянистое растение из семейства зонтичных высотой до 2 м. Все растение покрыто жесткими волосками. Ствол имеет вид пустой мелкоребристой трубки. Цветки бело-зеленоватые, иногда розовые в виде крупных многолучевых зонтиков. Цветет с июля по сентябрь.

Запасы борщевика в нашей стране огромны. Растет он по опушкам лесов, среди кустарников, по берегам рек и ручьев. Особенно широко распространен в районах Алтая, Кавказа, Урала, в Кировской, Горьковской областях, в Удмуртии и ряде других областей средней полосы России. Известно до 70 видов борщевика, но наибольший интерес для использования в пищу представляет борщевик сибирский и узколистный.

В борщевике содержится до 10 % сахара, до 16 % белка, до 212 мг % витамина С, а также каротин, дубильные вещества, эфирное масло, аргинин, галатон, аробан, глютамин, соединения кумаринового ряда. В 100 г свежих листьев и побегов содержится 12,6 мг железа, 0,58 мг никеля, 1,2 мг меди, 2,6 мг марганца, 1,9 мг титана, 2,8 мг бора.

Из молодых и нежных листьев и стеблей борщевика готовят салаты, начинку для пирожков, отвары, по вкусу напоминающие куриный бульон. На зимний период заготавливают, как правило, только листья — их солят, заквашивают и сушат.

Корни борщевика используют в свежем и сушеном виде для придания блюдам и напиткам пряного вкуса и запаха.

Наиболее вкусными и полезными считаются растения, заготовленные до начала цветения.

Борщевик легко вводится в культуру. Опыты, проведенные в Ленинградской области, Коми АССР и других районах страны, показали, что при специальной посадке борщевик дает урожай до 2 тыс ц с 1 га, или 20 кг с 1 м<sup>2</sup>. При этом его не нужно сеять на следующий год. Он будет расти несколько лет подряд, не снижая урожая, не требуя прополки и вспашки.



**боярышник  
кроваво-красный**

*Crataegus sanguinea* Pall.

Боярышник — кустарник или дерево высотой до 5—6 м из семейства розоцветных. Кора на побегах и ветках пурпурно-коричневая. Листья трех- или семилопастные, зубчатые, темно-зеленые летом и оранжево-красные осенью. Цветки белые с пурпурными пятнышками-пыльниками, собраны в соцветия. Плоды ягодообразные, шаровидные или слегка овальные, кроваво-красные, с 2—4 косточками диаметром до 10 мм, созревают в сентябре. На тонких побегах имеются шипы-колючки длиной 3—4 см. Растет боярышник по лесным опушкам, среди кустарников в европейской части СССР, Сибири, Казахстане. Разводится как декоративное растение и медонос, реже как плодовое.

В плодах боярышника содержатся флавоноиды (до 3%), органические кислоты (лимонная и виннокаменная), каротин (2—11 и даже до 30 мг%), витамин С (от 25 до 375 мг%), холин, эфирное масло, фруктоза, красящие вещества, сорбит, жиры, ситостерины и дубильные вещества.

Урожай плодов с одного растения колеблется в пределах от 1 до 51 кг. Хорошим считается урожай 5—10 кг плодов с растения. При выращивании боярышника на плантациях обычно размещается около 600 растений. В этом случае урожай может быть весьма значительным и колеблется в пределах от 0,04 до 36,8 т с 1 га.

При введении в культуру предпочтение отдается семенному способу: растения лучше приспосабливаются к условиям среды, жизнестойки; стоимость посадочного материала значительно ниже.

Боярышник может быть использован для озеленения улиц, садов, парков и скверов.

Цветки и плоды боярышника давно используют в медицине и питании, кору — для получения красителей. Особый интерес представляют плоды для лечебного и диетического питания, для расширения ассортимента продуктов (добавки в хлеб, начинки для пирогов, основа варенья, пастилы, пюре и др.)

В домашних условиях из плодов боярышника готовят различные напитки, кисели, джемы, пастилу.





## брусника

*Vaccinium vitis-idaea* L.

Брусника — многолетнее вечнозеленое полукустарниковое растение из семейства брусничных. Основное корневище стелется по земле, а от него поднимаются ветвистые стебли высотой до 20—30 см. Листья мелкие длиной 1 см, шириной 0,6 см, эллипсовидной формы, плотные, твердокожистые, блестящие, темно-зеленого цвета со слегка завернутыми краями. Цветки бледно-розовые, собраны в мелкие густые кисти по 10—20 шт., имеют форму повешенных колокольчиков. Цветет в первой половине лета. К концу августа созревают ярко-красные кисловатые и приятные на вкус ягоды.

Растет брусника в лесной зоне на Урале, Дальнем Востоке, в Сибири, на Кавказе, в европейской части СССР, среди кустарников и по краям торфяных болот, в тундре. Урожай ягод достигает 216 тыс. т только по РСФСР, в Сибири — 3 млн. т.

В плодах содержится до 8,7% углеводов (глюкозы, фруктозы, сахарозы), до 2,3% органических кислот (бензойная, лимонная, яблочная, винная, уксусная), гликозид вакцинин, витамин С, провитамин А (каротин), витамин Р, пектиновые вещества, а также соли калия, кальция, магния, фосфора, железа; имеются дубильные вещества и фитонциды. Все это делает ягоды брусники ценным продуктом питания. С незапамятных времен бруснику употребляют как средство, утоляющее жажду, повышающее аппетит, стимулирующее кислотность желудочного сока, оказывающее благоприятное действие при подагре, простудных заболеваниях, ревматизме, высоком кровяном давлении. Листья брусники можно купить в аптеке, а рекомендации по употреблению их получить у лечащего врача.

В домашних условиях бруснику можно заготавливать впрок: ее заливают водой (моченая брусника), замораживают (мороженая) или засыпают сахаром (брусника в сахаре). Благодаря наличию бензойной кислоты, обладающей противогнилостными свойствами, ягоды брусники сохраняются долго.

Из брусники готовят варенья, соки, сиропы, кисели, квас, пастилу, начинки для конфет и пирогов, медовые и другие напитки.



## бузина черная

*Sambucus nigra* L.

Бузина черная — крупный кустарник из семейства жимолостных с большим количеством стволов высотой 3—5 м, реже до 10 м. Листья темно-зеленые, супротивные, непарноперистые, несущие 5—7 долей. Цветки мелкие, душистые, желтовато-белые, собраны в крупные многоцветковые щитки. Отдельные цветки сидячие или на коротких цветоножках. Чашечка пятизубчатая, спайнолистная, едва заметная. Венчик колосовидный, пятилопастный, 5—6 мм в диаметре. Тычинок 5, пестик 1, с нижней завязью, несет массивный диск с тремя рыльцами. Плод — фиолетово-черная ягодовидная костянка с 3—5 косточками, округлой формы. Цветет в мае — июне. Хороший медонос.

Встречается в подлеске лиственных лесов, в кустарниковых зарослях на юго-западе СССР, в Крыму и на Кавказе.

Химический состав изучен недостаточно полно, однако известно, что в цветках имеются горький гликозид самбунигрин, рутин, холин, яблочная, валериановая, уксусная, хлорогеновая и кофейная кислоты, этил, изобутил и изоамиламины, витамин С (82 мг %), эфирное масло. В ягодах содержатся до 49 мг % витамина С, каротин, антоциановые вещества — хлориды гликозидов цианидина, дубильные вещества, карбоновые кислоты и аминокислоты.

В качестве лечебного средства бузина черная использовалась еще в средние века.

Из цветков бузины готовят бузиновую воду для парфюмерных и ликеро-водочных изделий. Красящее вещество плодов бузины используется для подкрашивания вин и придания им мускатного вкуса.

В пищу кроме цветков широко используются плоды. Из них готовят мармелад, муссы, начинки для пирожков и конфет, желе, повидло, вино, уксус. Из цветочных лепестков варят ароматные, вкусные варенья. Цветки подмешивают в тесто для улучшения вкусовых качеств хлеба.



## вереск обыкновенный

*Calluna vulgaris* (L.) Hill.

Вереск — вечнозеленый кустарник высотой 20—80 см. Листья мелкие, свернуты трубочкой и больше напоминают небольшую хвоинку ели. Листья вереска сохраняются на растении несколько лет, на зиму остаются зелеными. При внимательном рассмотрении под лупой или под микроскопом, можно увидеть, что они не скручены, а сложены таким образом, что сверху образуют как бы лодочный киль, а снизу — бороздку. Такое устройство листа позволяет растению сохранять влагу, а устьица, расположенные в борозде снизу, служат для получения углекислоты из воздуха. Для вереска, растущего на сухой почве, сохранение влаги очень важно.

Цветки вереска мелкие, сирнево-розового цвета, колокольчатые, на коротких отклоненных пазушных цветоножках, расположены односторонними кистями. Чашелистики жесткие, вогнутые, яйцевидно-продолговатые. Тычинок 8, изогнутые нити их прикреплены к подпестичному диску. Плод — маленькая коробочка, в которой созревает очень много мелких семян, которые разносятся ветром. Цветет вереск очень обильно, начиная с июля и до самой осени. Хороший медонос, но дает терпкий или даже горький мед.

На северо-западе европейской части СССР и в Латвии вереск образует обширные заросли. Пчелы собирают до 200 кг меда с 1 га зарослей вереска. Мед терпкий, густой, тягучий, плохо выкачивается из сот.

Растет вереск на бедных песчаных и супесчаных почвах, в сосновых лесах и около торфяников, на склонах гор в европейской части СССР, Западной и Восточной Сибири, в небольших количествах встречается в Удмуртии и других районах нашей страны.

В веточках и цветках содержатся гликозид арутин (до 0,86 %), кверцетин, до 7 % катехиновых таннинов, сапонины, крахмал и камеди.

В медицине используются ветки с листьями и цветками.

В домашних условиях из цветков вереска готовят ароматный чай, из цветков и веток — настойки, наливки, вина.





## голубика лесная

*Vaccinium uliginosum* L.

Голубика — сильно ветвистый кустарник из семейства брусничных высотой от 30 см до 1 м. Листья эллиптические, темно-зеленые, на коротких черешках, покрытые голубоватым восковым налетом, со слегка завернутыми краями; на зиму опадают. Цветки белые или розовые, с кувшинчато-колокольчатым венчиком на поникающих цветоножках. Плод — овальная ягода темно-сизого цвета, кисло-сладкого вкуса, без особого аромата. В отличие от черники голубика не обладает окрашивающим свойством. Цветет в мае — июне, поспевает в июле — августе.

Распространена в северной и средней полосе европейской части СССР, в Сибири, на Кавказе, Дальнем Востоке, Урале, в тундре. Растет на торфяных болотах и в разреженных хвойных и лиственных лесах. Местные названия: дурника, пьяница, водопьянка, гонобобель. Средний урожай около 140 кг с 1 га.

В ягодах голубики содержатся белки, углеводы (глюкоза и фруктоза), калий, кальций, магний, фосфор, железо, 20 мг витамина С, до 550 мг вещества Р-витаминного действия, до 1,7 мг органических кислот (лимонная и яблочная), около 0,5 мг пектиновых веществ (в пересчете на 100 г съедобной части продукта).

Многочисленными исследованиями подтверждены диетические свойства ягод голубики. В диетическом питании голубика используется как общеукрепляющее и витаминное средство, способствующее нормализации обмена веществ.

Ученые Сибирского отделения Академии наук СССР провели дополнительные опыты и установили, что голубика является весьма перспективным растением для введения в культуру. Она морозоустойчива и не требует особого ухода. Урожай ягод может достигать 178 г с куста, вес отдельных ягод — 0,8 г.

Ягоды употребляют в свежем виде, варят из них варенье, компоты, кисели, готовят соки, отвары, пастилу, пюре, желе, квасы и морсы.



**горчица сарептская**

*Brassica juncea* L.

Горчица — однолетнее травянистое растение с ветвистым стеблем из семейства крестоцветных высотой до 1,5 м. Является масличной культурой и возделывается в СССР на больших площадях. Цветки крупные лимонно-желтого цвета. Хороший медонос. Урожай меда с 1 га колеблется в пределах от 30 до 152 кг. Кроме сарептской известна еще полевая, или дикая, горчица *Sinapis arvensis* и др.

В СССР культивируется в основном сарептская (русская, или сизая) горчица — в Поволжье, Казахстане, на Украине, Северном Кавказе. Свое название она получила от г. Сарепт (ныне Красноармейск Волгоградской области).

В семенах горчицы содержится до 47 % жира. Важной составной частью является гликозид синигрин, при расщеплении которого образуется горчичное масло, обуславливающее острый и жгучий вкус столовой горчицы.

Из семян горчицы получают масло, используемое в пищевой промышленности. Жмых, полученный после выделения масла, размалывается в горчичный порошок, который используется в питании человека и в медицинской практике. Столовая горчица, приготовленная из порошка и применяемая как острая приправа к различным блюдам в питании человека, улучшает вкусовые качества блюд, возбуждает аппетит, усиливает выделение желудочного сока. Горчицу употребляют также при изготовлении майонеза, заправок, горчичного соуса, а также как моющее обезжиривающее средство. Готовят столовую горчицу путем заваривания порошка кипятком. Для улучшения вкусовых качеств добавляют растительное масло, сахар, соль, уксус, перец, гвоздику и другие пряности. Готовая горчица обычно имеет желтый цвет и однородную мажущую консистенцию. Вкус ее острый, сладковатый. Количество жира достигает 8 %, сахара — 16 %, кислотность составляет 1,5—2,2 % (по уксусной кислоте).





## гравилат городской

*Geum urbanum* L.

Гравилат — многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных с прямостоящими стеблями высотой от 30 до 60 см. Листья очередные, трехраздельные, пальчатые, мягковолосистые, с приросшими к черешку прилистниками. Цветки мелкие, светло-желтые (у городского гравилата) или розовые (у речного гравилата), с многочисленными тычинками. Плоды — сборные цепкие семянки. Корневища имеют вяжущий вкус и гвоздичный запах. Стебель покрыт мягкими волосками. Цветет в мае — июне. Встречается по всей европейской части СССР и на Кавказе по лесным опушкам, кустарникам и садам.

В корнях и зеленой части гравилата содержатся гликозид геин, горькие и дубильные вещества, смола и эфирное масло.

Местные названия гравилата городского: гравилат аптечный, гвоздичник, гребенник, чистец, бенедиктова трава, подлесник, вывешник.

В пищу используются прежде всего корни, собранные задолго до цветения гравилата. В это время они приобретают тонкий душистый запах, напоминающий запах гвоздики. Собранные корни сушат на воздухе и по возможности используют вскоре после приготовления или же укладывают в стеклянные банки, плотно закрывая их. При длительном хранении запах ослабевает. Иногда для длительного и многократного использования ароматного корня отгоняют «гвоздичную» воду, для чего корни гравилата заливают водой и с помощью перегонного аппарата отгоняют воду, которую в дальнейшем используют для ароматизации блюд, приправ, напитков. Для ароматизации пива и устойчивого сохранения его свойств в него кладут корни гравилата на все время хранения. Таким же образом ароматизируют квас, брагу и другие напитки. Свежие корни гравилата хорошо дополняют вкусовые качества хмеля, а иногда и полностью заменяют его.

Молодые, свежие листья гравилата используют для салатов.



## гулявник лекарственный

*Sisymbrium officinalis* (L.) Scop.

Гулявник — однолетнее или двулетнее жесткоопушенное травянистое растение из семейства крестоцветных с ветвистым стеблем высотой 30—60 см и мелкими желтыми цветками, состоящими из четырех лепестков. Листья перисторассеченные с продолговатыми, пильчатыми боковыми лопастями и с удлинненной копьевидной верхней долей. Цветки собраны в соцветия в виде кистей на концах стебля. Плоды — цилиндрические, шиловидные стручки длиной 2—4 см. Цветет с мая по октябрь.

Гулявник лекарственный встречается в европейской части СССР, на Кавказе, в Западной Сибири и на Дальнем Востоке как сорное растение у дорог, в садах, на полях и огородах, около строений. Известны и другие виды гулявников: высокий, Лезеля, изменчивый, волжский.

Химический состав мало изучен. Есть данные о содержании витамина С, гликозида. Используется в медицине как лекарственное средство.

В пищу используют молодые листья, из которых готовят супы, приправы, салаты. Листья гулявника перед использованием заливают кипятком и выдерживают в нем 3—5 мин. О заготовке впрок сведений нет. Чаще всего это растение используется только в летний период.

Как пищевое растение требует дополнительных исследований.

Привлечение к выращиванию гулявника школьников и юннатов поможет получить дополнительные сведения и ускорит решение вопроса о целесообразности введения в культуру этого растения. Попытки выращивания гулявника в комнатных условиях пока не увенчались успехом. Однако и этот вопрос не решен еще окончательно, так как эксперименты были непродолжительными и носили ограниченный характер.



## ДЕВЯСИЛ ВЫСОКИЙ

*Inula helenium* L.

Девясил — многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных высотой до 2 м.

Стебель толстый (до 3 см), разветвленный. Корневище мясистое, длинное (до 20 см). Листья очередные, бархатистые, неравнозубчатые. Черешки листьев короче самого листа. Цветочная корзинка достигает 7 см в диаметре, состоит из большого количества лепестков. Плод — продолговатая семянка с хохолком бурого цвета.

Встречается на лугах, по берегам рек и озер, среди кустарников на Кавказе, в Средней Азии, в степной и лесостепной зонах европейской части СССР и в Западной Сибири. В деревнях Кировской, Горьковской областей и в Удмуртии, а также на Урале девясил выращивают в садах и огородах рядом с черемухой, малиной и смородиной.

О действии девясила на организм человека рассказывают легенды. На Руси считали, что это растение обладает девятью необыкновенными свойствами, или силами, и способно избавить человека от девяти тяжелых недугов. Исследования ученых подтверждают некоторые лечебные свойства девясила. Растение находит применение и в медицине, и в пищевой промышленности. Его корни, богатые эфирными маслами, углеводами (44%) и органическими кислотами, используются в ликеро-водочной и кондитерской промышленности, в диетическом и лечебном питании для приготовления первых блюд и компотов. Однако говорить об использовании в пищу дикого девясила не приходится. Растение встречается не так часто, и корни его не очень крупные. А вот подумать о введении его в культуру стоит. Вес корней, выращенных в культуре, достигает 3 кг а урожай с 1 га — 60 т.





## донник лекарственный

*Melilotus officinalis* (L.) Desr.

Донник — однолетнее или двулетнее травянистое растение из семейства бобовых с ветвистым стеблем высотой до 1 м. Листья мелкие, сложно-тройчатые, с зубчатыми краями и шиловидными прилистниками. Цветки мелкие, желтые, мотылькового типа, пахучие, собраны в удлиненные кисти. Встречается как сорняк на сухих пустырях, склонах оврагов, по окраинам полей и около дорог по всей европейской части СССР, на Кавказе, в Сибири, Казахстане, Средней Азии. Цветет с июня по сентябрь. На заливных берегах Волги образует большие заросли.

Растение зимостойко, засухоустойчиво. Хорошо растет на почвах, богатых известью. Перспективен для освоения солонцовых почв лесостепи, степи, полупустыни.

В листьях и стеблях растения содержится ароматическое вещество кумарин (до 1,2 %), до 21 % протеина, 16 % белка, 2,7 % жира, до 25 % клетчатки, производные пурина, эфирное масло (до 0,01 %). Растение в больших количествах ядовито.

Молодые и свежие листья используют для приготовления супов, окрошек и салатов. Ароматную смесь сухих листьев и соцветий употребляют как заправку в супы, салаты и компоты для улучшения вкусовых качеств. Сухие и свежие соцветия используются для приготовления вин, ликеров, настоек.

Растение считается хорошим медоносом, оно дает 200—600 кг меда с 1 га. Посадка его вблизи пасек, по склонам оврагов, пустошам и на малопригодных землях весьма желательна. Это даст возможность использовать растение не только как пищевое и медоносное, но также как кормовое, техническое и лекарственное. В настоящее время в СССР выведены малокумариновые сорта донника, которые могут быть использованы в качестве сенокосных культур, для силоса, зеленого и сухого корма.



**дудник лесной**

*Angelica silvestris* L.

Дудник лесной — многолетнее травянистое растение из семейства зонтичных. Стебель полый, трубчатый, высотой до 1 м (иногда до 2 м). Листья дважды- или триждыперистые, снизу серовато-зеленые. Влагалища листьев около стебля сильно вздуты. Черешки листьев, в отличие от дягиля, на разрезе не круглые, а трехгранные с бороздкой. Зонтики крупные, многолучевые. Цветки мелкие, беловато-зеленоватые с розовым оттенком.

Растет в смешанных лесах, по сырым лугам, около лесных ручьев и рек, в оврагах в европейской части СССР, в Сибири и на Урале. Хороший медонос.

В зеленых частях дудника содержится до 75 мг % витамина С, большое количество минеральных веществ, в том числе 23,7 мг % железа, 0,85 мг % никеля, 1,76 мг % меди, 4,4 мг % марганца, 0,14 мг % титана и 0,55 мг % бора. Количество кальция достигает 1,7 %, а фосфора — 0,4 %. Исследования, проведенные в Башкирии, показали, что в листьях, собранных в фазе бутонизации, содержится до 16,8 % белка, 3,8 % жира, 14,2 % клетчатки, 13,5 % золы.

В пищу используют молодые сочные стебли, черешки листьев и нераспустившиеся цветочные почки. Черешки листьев идут для приготовления щей, супов и борщей. Нераспустившиеся цветочные почки после отваривания в соленой воде жарят и подают на стол как изысканное блюдо. Из почек, отваренных в сахарном сиропе, после охлаждения и подсушивания получают вкусные пряные сладости. Молодые стебли освобождают от грубой кожицы и едят в сыром виде.

Листья и черешки листьев заготавливают впрок — солят, маринуют и сушат. Сухой порошок используют для заправки первых и вторых блюд, приготовления соусов и порошковых смесей-приправ. Маринованные листья используют в салаты, соленные — для приготовления супов и щей.



**душица обыкновенная**

*Origanum vulgare* L.

Душица — многолетнее травянистое растение из семейства губоцветных высотой 30—80 см. Стебли прямые, четырехгранные, ветвистые, покрыты мягкими волосками. Листья продолговатые, заостренные. Цветки пурпурные с розовато-сиреневым оттенком, мелкие, многочисленные, собраны в метелку. Растет почти по всей стране на сухих местах, полянах, опушках, среди кустарников и по склонам холмов. Культивируется как медоносное, эфиромасличное, лекарственное растение. Местные названия мята лесная, блошничник, трава клоповая, материнка, ладанка, душица и др. Плод состоит из четырех округло-яйцевидных орешков, заключенных в чашечку. Вкус растения пряно-горьковатый. Цветет в июне—августе.

В надземной части душицы содержится до 1,2% эфирного масла, до 12,5% би- и трициклических сесквитерпенов, до 15% свободных спиртов, до 5% глицерата, до 565 мг% аскорбиновой кислоты, дубильные и красящие вещества; в семенах — до 28% высыхающего жирного масла.

Используется как лекарственное и пищевое растение. Листья, цветки, побеги, стебли используют как пряности при мариновании, засолке огурцов и грибов, в качестве компонента потогонного чая, как пряную приправу к супам и мясным вторым блюдам, а также для приготовления квасов, пива, вин, настоек и ликеров.

Несмотря на то, что душицу можно встретить почти повсюду в нашей стране, надо постоянно вести разъяснительную работу среди населения, чтобы при сборе ее не вырывали с корнями, а срезали только верхнюю часть растения. Сбирать душицу надо в период массового цветения и полного раскрытия цветочных бутонов. Целесообразно вводить душицу в культуру. Она может расти на мало пригодных для обработки участках, каменистых склонах, насыпях.





**ДЯГИЛЬ,  
или дудник лекарственный**

*Archangelica officinalis* Hoffm.

Дягиль — двулетнее травянистое растение из семейства зонтичных. Стебель толстый, полый, круглый, часто красноватый высотой до 1,5 и даже до 2,5 м и толщиной до 5—6 см в нижней части. Листья большие (до 80 см), дважды или триждыперистые, с цилиндрическими черешками, остроугольные по краям. Цветки мелкие, беловато-зеленоватые с желтым оттенком, собраны в почти шаровидные многолучевые розетки.

В корнях содержится до 1 % эфирного масла, органические кислоты, дубильные вещества, фитонциды, смолы, воск, горькие вещества и сахара. Растение больше известно как лекарственное и значительно меньше как пищевое. В ряде районов его культивируют как медонос, дающий с 1 га от 60 до 300 кг вкусного и ароматного меда.

Дягиль, произрастающий в средней полосе СССР, на Урале и в южных районах Сибири, в пищу используется в основном как пряноароматическое растение. Вымытые и высушенные корни измельчают в порошок и добавляют в тесто, соусы, посыпают им мясо при жарении (за 5—7 мин до готовности).

Собранные осенью семена дягиля сушат при комнатной температуре и используют для ароматизации первых блюд, домашних настоек и наливок. Блюда, приготовленные из дягиля, улучшают пищеварение, являются поставщиками витаминов и других биологически активных веществ, необходимых человеку. Наличие ароматических веществ позволяет использовать дягиль в ликерно-водочной промышленности для приготовления вин, ликеров (Бенедиктин, Шартрез) и вермута.

Попытки выращивать дягиль в условиях мичуринских садов и дачных участков на Урале дали положительные результаты. Поэтому рекомендации разводить его на пришкольных участках вполне оправданы. Это поможет сохранить растения в природных условиях, увеличить его запасы.



**ежевика сизая**

*Rubus caesius* L.

Ежевика — полукустарник из семейства розоцветных. Растет на сырых лугах, среди кустарников, по берегам рек и ручьев, на заливных лугах почти по всей европейской части СССР, на Кавказе, в Западной Сибири, Средней Азии. Стебли и побеги изогнутые, разветвленные, часто лежащие на земле или приподнятые под углом. Длина стебля 60—150 см. Побеги по всей длине покрыты сизоватым налетом. Шипы на побегах тонкие, прямые, разной длины. Листья тройчатые на опушенных колючих черешках, сверху зеленые, снизу с беловатым оттенком. Цветки белые, крупные, собраны на конце стебля. Плоды по внешнему виду напоминают малину, но крупнее и черного цвета, покрыты сизым налетом, состоят из небольшого числа костянок. На одном побеге может быть до 100 ягод, а со всего растения можно собрать до 1,3 кг. Ягоды ежевики сочные, кисловатые на вкус.

Листья, корни и плоды ежевики используются как лечебные средства. Ежевика считается хорошим медоносом, дает много пыльцы и нектара.

По химическому составу ежевика сизая не уступает многим лесным ягодам. В ее плодах содержатся до 0,3 мг% провитамина А (каротина), 0,033 мг% витамина В<sub>1</sub>, 5 мг% витамина С, витамин Е, глюкоза, фруктоза и сахара (5,9%), до 0,56% пектиновых веществ, до 2,3% органических кислот (яблочная, винная, лимонная, салициловая), до 300 мг% витамина Р, 1,6 мг% витамина РР, до 0,4 мг% витамина К. Из минеральных веществ надо выделить калий, фосфор, магний.

В пищу используют плоды ежевики — ягоды. Из них готовят джемы, желе, варенье, начинку для пирогов и тортов, вина, наливки и настойки. Используют ягоды и как краситель для подкрашивания различных блюд и напитков. Для приготовления диетических и лечебных напитков ягоды заливают кипятком и настаивают вместе с плодоножками. Ежевика как садовая культура пока не получила распространения, поэтому ее нужно охранять в природных условиях.





**жеруха лекарственная,  
водяной кресс**

*Nasturtium officinale* (L.) R. Br.

Жеруха — многолетнее травянистое растение из семейства крестоцветных. Стебель полый, бороздчатый, высотой 50—70 см. Листья перисто-рассеченные, имеют от 2 до 7 долей. Верхняя доля более крупная и округлая. Цветки белые, из четырех лепестков, собраны в короткую кисть на верхушке стебля. Плоды — в виде линейных, раскрывающихся стручков. Не следует путать с кресс-салатом. Растет по берегам рек, ручьев, около канав и болот, на заливных лугах почти по всей европейской части СССР, на Кавказе и в Средней Азии. Во многих странах культивируется как салатное растение — горькое, острое, по вкусу напоминающее редьку. При выращивании на удобренных почвах листья бывают более сочными и нежными.

В зеленых частях растения содержится значительное количество йода, фосфор, железо, калий, эфирное масло и витамины — С (до 210 мг %), В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Е, а также провитамины А и D.

Из свежих молодых листьев готовят витаминные салаты, приправы к мясным и рыбным блюдам, добавляют их и в супы. Масло, полученное из семян жерухи, может заменить горчичное масло.

Зелень жерухи также сушат, маринуют, засаливают, однако многие полезные свойства ее при этом теряются.

Это растение, к сожалению, не нашло пока своего места на наших приусадебных участках. Вероятно, мало кто знает о полезных свойствах жерухи. Если учесть, что наши рационы бедны овощами и пряностями, то станет ясно, какую роль может сыграть культивирование жерухи.



## звездчатка средняя, или мокрица

*Stellaria media* (L.) Cyr.

Звездчатка — однолетнее травянистое растение из семейства гвоздичных с лежащим узловатым стеблем и мелкими яйцевидно-заостренными листьями. Длина стебля 10—30 см. Цветки очень мелкие, белые. Плоды — семечки темного цвета. Цветет с июня по сентябрь. Жизнь растения продолжается всего 3—4 недели. На смену погибшему вырастают новые растения из семян и от корешков, которые пустились веточки, соприкасаясь с землей.

Растет звездчатка вблизи жилья, в садах, на огородах, по канавам, оврагам, на сырых полянах, по берегам рек, около дорог. При прополке грядки она первой попадает под руки. Используется как кормовое растение (ее добавляют в корм пороссятам и курам). Интересно, что по ней можно предсказывать погоду: если утром после восхода солнца венчик цветка не раскрылся и не поднялся, то днем будет дождь. Свое второе название — мокрица — звездчатка получила, вероятно, за то, что всегда мокрая: и после дождя, и в сухую погоду (она впитывает воду не только корнями, но и поверхностью волосков, покрывающих стебли).

Химический состав мало изучен. Известно, что количество витамина С в зеленых частях растения достигает 65 мг %, каротина — более 23 мг %.

Зеленые части растения без корней можно использовать для приготовления салатов, в отваренном виде — вместо шпината в борщах, винегретах и как приправу ко вторым блюдам.

Наблюдения, проведенные на Урале, показали, что звездчатка, собранная с известковых почв, может вызывать аллергию — покраснение кожи и зуд. Это говорит о том, что не все виды ее достаточно изучены, не до конца выяснены способы обработки и время сбора, хотя звездчатка давно используется в питании.



## зверобой продырявленный

*Hypericum perforatum* L.

Зверобой — многолетнее травянистое растение высотой 30—60 см с золотисто-желтыми цветками, с супротивными листьями продолговато-овальной формы. Плод — трехгнездная многосемянная коробочка. Цветет в июне—июле. Встречается в лесной и лесостепной зонах европейской части СССР, в Сибири, на Урале, Кавказе и в Средней Азии. Растет по лесным полянам, среди кустарников, в садах и на сухих лугах. Ядовито для животных, что, по всей вероятности, нашло отражение в его названии. Культивируется как лекарственное и ароматическое растение.

Собирают зверобой во время цветения, срезая верхнюю часть стебля на 15—20 см. Сушат под крышей в хорошо проветриваемом помещении. Свежая и высушенная трава обладает слабым бальзамическим запахом и легким горьковатым смолистым вкусом.

В зеленых частях растения содержится 56 мг % витамина С, до 55 мг % провитамина А (каротин), витамин РР, рутин, холин, антоцианы, дубильные вещества (до 10 %), сапонины, следы алкалоидов, смолистые вещества и фитонциды.

В пищевой и ликеро-водочной промышленности зверобой используют для приготовления горьких настоек и как пряновкусовую приправу для рыбных блюд и продуктов. В домашних условиях из зверобоя готовят чай и другие напитки, оказывающие весьма разнообразное и благотворное действие на организм.

Высушенный на зиму зверобой обычно хранят в закрытых стеклянных или металлических банках в сухом и прохладном месте.

Необходимо помнить, что во время сбора зверобоя его ни в коем случае нельзя вырывать с корнями, а крупные растения следует оставлять в качестве сеянников. Только при этом условии можно сохранить это полезное растение.





## зопник клубненосный

*Phlomis tuberosa* L.

Зопник клубненосный — многолетнее травянистое растение из семейства губоцветных высотой 60—120 см. Стебель ветвистый, четырехгранный, лилового цвета. Нижние листья треугольно-сердцевидные, верхние — овально-вытянутые, зубчатые. Цветки двугубые, беловато-розовые, опушенные, в виде густых мутовок. На тонких корнях имеются мелкие клубни. Встречается в степях, в зарослях кустарников, на лесных опушках в южной полосе европейской части СССР, на Кавказе, юге Сибири, Дальнем Востоке, в Казахстане и Киргизии, в небольшом количестве в Удмуртии и Башкирии. Ценное медоносное растение.

В фазе цветения в листьях содержится от 40 до 138 мг % витамина С, до 6 % алкалоидов, сапонины, дубильные вещества. Растение используется в медицине.

В культуре зопник не нашел широкого распространения. Вероятно, требуются дополнительные исследования по выведению наиболее продуктивных сортов и более детальные исследования по использованию его в питании. Использование зопника в диетическом питании не имеет еще научного обоснования.

Клубни зопника, собранные осенью, употребляют в пищу в вареном и печеном виде, из высушенных клубней приготавливают муку. Горький вкус клубней исчезает после нагревания.

Зопник колючий также используется в пищу. Из листьев и молодых стеблей его готовят вкусный чай, полезный при малокровии. Для этого их заливают водой в глиняном горшке, плотно закрывают и томят в русской печке. После этого добавляют горячее молоко и пьют как чай.



**иван-чай узколистный,  
или обыкновенный**

*Chamaenerion agustifolium* (L.) Scop.

Иван-чай — многолетнее, корнеотпрысковое травянистое растение из семейства кипрейных. Стебель прямостоячий высотой до 150 см. Листья очередные, ланцетовидные, острые, темно-зеленого цвета. Цветки в длинных кистях, крупные, лилово-пурпурные. Растет почти по всей территории страны, на лесных вырубках, гаях, насыпях и склонах, вдоль дорог и канав. Превосходный медонос. В одном цветке содержится до 25 мг нектара. В зарослях иван-чая пчелам настоящее раздолье. Запасы его в нашей стране огромны. Повсюду пустоши, лесные гари, вырубки, осушенные болота, насыпи, обочины дорог заняты иван-чаем.

Химический состав иван-чая изучен пока недостаточно. Но о том, что листья его богаты дубильными веществами, витамином С и хлорофиллом, было известно давно. Пермские медики дополнили эти сведения данными о микроэлементном составе. Оказалось, что в 100 г зеленой массы иван-чая содержится 23 мг железа, 1,3 мг никеля, 2,3 мг меди, 16 мг марганца, 1,3 мг титана, 0,44 мг молибдена и 6 мг бора. Это не так мало для одного растения. Если учесть, что железо, медь, марганец являются стимуляторами кроветворения и определенным образом повышают защитные свойства организма, а свежий чай из листьев этого растения оказывает благотворное действие при бессоннице и головных болях, а также нормализует деятельность кишечника, то станет вполне понятным интерес, который проявляется к иван-чаю.

Из молодых побегов и листьев иван-чая можно готовить супы, салаты, а свежие корни можно употреблять в сыром и вареном виде вместо спаржи и капусты. Из высушенных корней готовят муку, выпекают хлеб, оладьи и лепешки, а поджаренные корни используют для приготовления кофе. Не случайно делаются попытки ввести это растение в культуру.



## ирга круглолистная

*Amelanchier rotundifolia* (L.)  
Dumcours.

Ирга — ягодный кустарник из семейства розоцветных высотой до 2—3 м. Листья цельные, зубчатые, округлые, осенью меняют окраску с зеленой до желтой или темно-красной. Плоды величиной с черную смородину, сначала зеленовато-красные, затем черные с сизоватым налетом. Неприхотлива к почвам, не требует полива, дает обильный урожай, пользуется все большим спросом у садоводов. Хорошо прижилась в садах и парках как плодовое, декоративное и медоносное растение. В диком виде растет на Кавказе и в Крыму, в культуре встречается в европейской части СССР, в Сибири, на Кавказе и Урале.

Плоды ирги богаты Р-активными веществами. Количество витамина Р иногда достигает 1000 мг%. Кроме того в них содержится 0,2—1 мг% провитамина А (каротина), от 5 до 21 мг% витамина С. Сахара сочетаются с клетчаткой, пектиновыми веществами и микроэлементами.

Иргу едят в свежем виде, варят из нее варенье и компоты, кисели и джемы, готовят пастилу и пюре. Из свежей и сушеной ирги можно готовить напитки. Варенье из других плодов с добавлением ирги получается более нежным и приятным на вкус.





## исландский мох

*Cetraria islandica* (L.) Ach.

Исландский мох — кустистый лишайник из семейства пармелиевых. Зеленовато-бурые и серые слоевища прикреплены к почве волосками. Лопasti слоевищ имеют фигурные выемки по краям. В сухую погоду слоевища твердые и хрупкие, в сырую — гибкие и кожистые. Растет в тундре и лесной зоне почти по всей территории страны, на песчаной почве, в сосновых лесах, на сухих торфяниках. В питании используется с давних пор.

В исландском мхе содержится до 70—80 % углеводов в виде лишайникового крахмала лихенина и изолихенина, 3 % белков, до 2 % жиров, а также витамин В<sub>12</sub>, воск, камедь, горькое вещество цетрарин, лишайниковые кислоты с высокими антимикробными свойствами и большое количество микроэлементов (хром, никель, марганец, титан, бор, медь, молибден, железо).

У северных народов в неурожайные годы исландский мох служил большим подспорьем в питании. Его заготавливали в большом количестве. Он не требовал особых условий хранения и длительное время не терял своих первоначальных свойств. Из измельченного мха при варке получали густой слизистый отвар — студень, который хорошо усваивается организмом, усиливает выделение желудочного сока, возбуждает аппетит, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, способствует восстановлению сил после больших физических нагрузок и тяжелых заболеваний. В последние годы ученые установили, что содержащиеся в цетрарии лишайниковые кислоты обладают высокой антимикробной способностью в отношении стафилококков, стрептококков, бактерий субтилис и туберкулезной палочки.

Охотники, туристы, геологи, использовавшие исландский мох в питании, дают ему высокую оценку.

Однако при сборе и заготовке этого растения следует иметь в виду, что исландский мох растет очень медленно. Для восстановления его запасов требуются десятилетия. Поэтому наиболее богатые исландским мхом участки леса надо оставлять как заповедники.





Истод сибирский — невысокое травянистое многолетнее растение из семейства истодовых с тонкими, короткими, опушенными стеблями высотой около 35 см. От корневища отходит несколько надземных стеблей, поэтому растение имеет вид куста. Листья очередные, сидячие, ланцетовидные, в отличие от истода тонколистного, который имеет узкие, линейные, заостренные листья. По краям и сверху листья коротко опушенные, снизу голые. Цветки синие или синеваато-фиолетовые, мелкие, собраны в односторонние рыхлые кисти. Чашечка пятилистная, синяя. Венчик синий, из 3—5 лепестков, иногда сросшихся между собой. Плод — двухгнездная широкая, сплюснутая коробочка диаметром до 5 мм. Цветет с июня по август. Встречается в степных районах Алтая, Сибири, Дальнего Востока, на горных склонах, по лугам, среди кустарников, по каменистым местам. Реже его можно встретить на Украине, Кавказе и на песчаных лугах за Волгой. Местные названия: родимцева трава, надсадник. Родственными истоду сибирскому являются следующие виды его: тонколистный, Сосновского, горький, большой, истод-сенега.

В корнях истода сибирского обнаружены сапонины (1%), гликозид гаультерин, смолы, спирт полигаллат, валериановая кислота, метиловый эфир салициловой кислоты, глюкоза, жирное масло (8%).

Высушенные корни используются как лекарственное средство.

Листья в сушеном виде употребляются в качестве заменителя чая. Они придают своеобразные вкусовые качества чаю. Напитки с истодом сибирским обладают тонизирующими свойствами.

Запасы истода сибирского не очень велики. В ряде стран он введен в культуру.

## истод сибирский

*Polygala sibirica* L.



## календула лекарственная, или ноготки

*Calendula officinalis* L.

Календула, или ноготки, — однолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных, густо опушенное короткими волосками. Листья очередные, продолговатые. Цветки собраны в крупные одиночные корзинки с плоским цветоложем и зеленой оберткой, краевые — язычковые, срединные — трубчатые, желтого или оранжевого цвета. Цветет с июня до поздней осени.

Это растение больше известно как декоративное и лекарственное. Календулу охотно выращивают в садах и огородах. Особого ухода растение не требует. Всходы из семян появляются через 10 дней. После этого развивается прямой, невысокий, слегка ветвистый стебель (20—50 см), и это дает возможность садоводам создать красивый, густой цветной ковер в садах, скверах и парках.

В культуре календула растет почти во всех климатических зонах Урала, Сибири и Дальнего Востока, не говоря уже о средней полосе европейской части СССР.

В цветочных корзинках календулы найдены каротин (провитамин А), ликопин, виолоксантин, цитраксантин, рубиксантин, флавохром, смолы, слизь и органические кислоты; в листьях — горькое вещество календен и сапонины. Запах цветков обусловлен наличием эфирного масла. В яркоокрашенных цветках каротина раза в два больше, чем в бледно-желтых. Календула обладает фитонцидными свойствами.

Цветки календулы используются в питании в качестве гарнира к тушеным блюдам, для заправки супов, салатов, а также для ароматизации и окраски сыров.

Действие календулы на организм весьма многостороннее. Вероятно, поэтому заинтересовались этим растением диетологи. Они используют его при изготовлении целого ряда блюд, начиная от супов и салатов и кончая напитками.



## калина обыкновенная

*Viburnum opulus* L.

Калина — крупный древовидный кустарник из семейства жимолостных высотой 2—3 м. В мае—июне покрывается множеством молочно-белых цветков (щитковидные соцветия) с нежным розоватым оттенком, а в августе—сентябре — ярко-красными кистями ягод.

Кора буровато-серого цвета. Листья трехлопастные, супротивные. Ягоды неправильной шаровидной формы, со сплюснутым ядром-косточкой. Вкус ягод терпкий, горьковатый. После заморозков горький вкус исчезает. Растет калина по берегам рек, озер и болот, на опушках леса и на заливных лугах в европейской части СССР, в Сибири, горных районах Кавказа и Крыма, а также в Восточном Казахстане.

Калина не требовательна к почве, легко приживается на новом месте, хорошо очищает воздух от пыли, выделяет фитонциды.

Кора калины имеет лекарственное значение. Ее собирают ранней весной и сушат на воздухе.

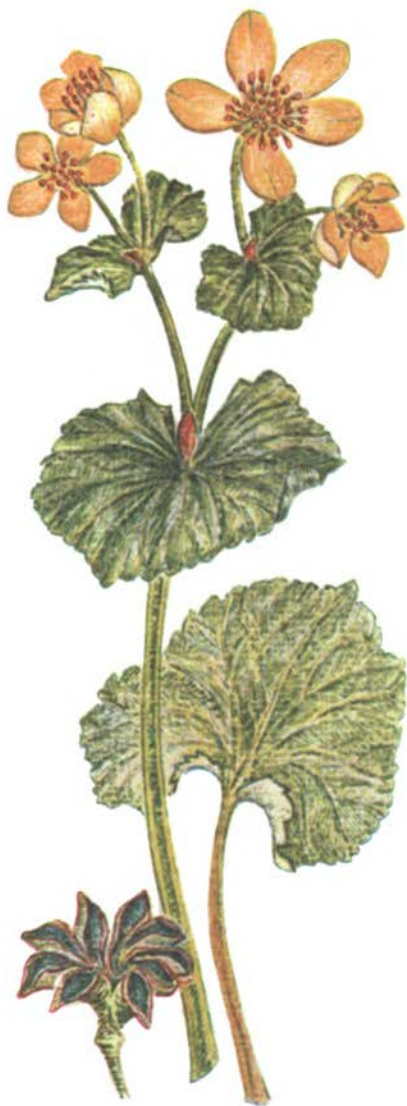
В созревших ягодах содержатся до 32% инвертного сахара, до 3% дубильных веществ, до 82 мг% витамина С, марганец (0,2 мг%), цинк (0,6 мг%), пектиновые вещества, каротин, витамин Р и органические кислоты (уксусная, муравьиная, изовалериановая, каприловая).

Пищевая ценность калины определяется большим содержанием витамина С.

Из калины варят варенье, компоты, кисели, желе, начинку для пирогов, морсы и другие напитки. Сок калины используют для подкрашивания пищевых продуктов.

Калина заслуживает самого пристального внимания со стороны садоводов-любителей, ее следует шире культивировать в наших садах и парках. Это даст возможность не только украсить наши города и села, но и обогатить рационы питания. Хранить ягоды калины можно как в сельских, так и в городских условиях.





## калужница болотная

*Caltha palustris* L.

Калужница болотная — многолетнее травянистое растение с темно-зелеными блестящими крупными кожистыми листьями и многочисленными яркими золотисто-желтыми цветками. Растет повсеместно по болотам, берегам рек, на сырых лугах, у ручьев и в тихих заводях рек.

Свое название получила от древнерусского слова лужа, калужина, болотина. Местные названия: лягушатник, курослеп, водяная змейка. Длина стебля может колебаться от 20 см до 3 м. Если калужница растет на лугах, высота стебля ее не превышает 50 см, а если в реке — то иногда достигает 3 м. Цвет листьев у растения неодинаков: надводные — темно-зеленого цвета, подводные — красновато-фиолетовые. От яркого солнца листья калужницы свертываются трубочками или воронками.

Первое цветение начинается только на девятый-десятый год жизни растения. И только после этого она цветет ежегодно. Один кустик может дать до 3 тыс. семян.

Спутать калужницу с другими растениями довольно сложно. Стебель у нее мощный, ветвистый, листья большие, цветки ярко-желтые, состоят из пяти лепестков, венчика не имеют. Все другие родственники калужницы болотной имеют более мелкие цветки и листья, тонкие стебли и побеги.

Химический состав калужницы еще недостаточно изучен. В ней найдены каротин, флавоновые соединения, кверцетин, горечи и другие вещества.

Листья и стебли ее ядовиты, но только до наступления цветения и плодоношения, причем после отваривания и маринования они становятся безопасными.

В пищу используются отваренные и маринованные нераспустившиеся цветочные почки, как каперсы — в солянках, борщах и салатах. Побеги, отваренные в соленой воде, хороши в салатах и щах. Корни, отваренные в соленой воде, могут быть использованы как приправа к мясным и рыбным блюдам.



## камыш озерный

*Scirpus lacustris* L.

Камыш озерный — многолетнее травянистое растение из семейства осоковых. Его легко отличить от тростника и рогоза. Если рогоз имеет длинные листья и темно-бурые початки на верхушечках, состоящие из спрессованных пушинок, а тростник — более узкие и длинные листья, а также метелку цветов на конце длинного стебля, то камыш стоит в воде, в виде высокого (до 1—2 м) круглого прутика без метелок и початков. Только в конце июля на верхушке гладкого стебля появляется небольшая кисточка колющих колосков коричневого цвета. Используют камыш как топливо, на корм скоту, для изготовления крыш, матов, ковров, бумаги, получения спирта, дубильных веществ, молочной кислоты и глицерина.

Химический состав камыша недостаточно изучен.

Съедобным считают корневище камыша. Весной и осенью в нем много крахмала и сахаров. Если корневище измельчить на мясорубке и варить 40—50 мин, то получится сладкий отвар. Уваривая отвар на слабом огне, можно получить густой и еще более сладкий сироп. Прикорневую часть молодых растений используют для заправки картофельного, крупяного и мясного супов.

Из высушенного корневища можно получить муку и выпечь хлеб. Даже в походных условиях у костра можно приготовить вкусный обед, если испечь корневище на углях или в золе. Весной съедобна и прикорневая часть стебля белого цвета. Она сочна и сладка на вкус.

Многие охотники, рыбаки и туристы хорошо знают пищевую ценность камыша и используют его в пищу. Если же говорить о людях, оказавшихся в экстремальных условиях, то им не грозит голод, когда поблизости есть камыш.



**капуста заячья,  
или очиток пурпуровый**

*Sedum telephium* L.

Заячья капуста, или очиток пурпуровый, — многолетнее травянистое растение из семейства толстянковых с прямостоячим стеблем высотой до 80 см. Листья очень характерные овальные, толстые, сочные, мясистые, с легким восковидным налетом. По краю листьев небольшие тупые зубчики. На корнях мучнистые утолщения в виде удлиненных клубней. Цветки мелкие, чаще в щитковидных соцветиях, красные, реже беловатые, с пятью лепестками.

Растет по лугам, среди кустарников, по опушкам в сосновых лесах, по каменистым склонам, сухим песчаным местам, а также как сорняк в посевах, по окраинам полей.

Листья богаты витамином С и флавоновыми соединениями.

Растение это редкое, его надо всячески оберегать: не вырывать с корнем и не обрывать цветов. Оно легко размножается обрезками стебля и корней.

Молодые побеги и листья заячьей капусты используют для приготовления салатов, напитков, в квашеном виде.

На Урале, в Кировской области и Удмуртии заячью капусту выращивают в садах и огородах, а также в комнатных условиях в обычных цветочных горшках. Это позволяет иметь свежую зелень не только летом, но и зимой, что для северных районов весьма важно.

Кроме очитка пурпурового съедобными являются очиток большой, очиток белый, очиток гибридный и их близкие родственники — молодило кровельное и молодило острolistное. Исследования медиков показали, что очиток большой обладает целебными свойствами.





## кислица обыкновенная

*Oxalis acetosella* L.

Кислица — многолетнее травянистое приземистое бесстебельное растение из семейства кисличных. Листья тройчатые, цветки одиночные белые, мелкие. На ночь, в дождливую погоду и от яркого солнца листочки складываются, опускаются вниз, а рано утром поднимаются. Найти кислицу можно не только летом, но и зимой под снегом. Она такая же зеленая и вкусная. Вместе с лесным перегноем ее можно пересадить в цветочный горшок и она будет расти в комнате, доставляя детям много радостных минут своим поведением. Растет в тенистых хвойных и реже лиственных лесах европейской части СССР, Сибири, Дальнего Востока. Иногда растет сплошным ковром и набрать ее довольно легко.

В листьях содержится щавелевая кислота, витамин С и другие вещества. Химический состав мало изучен.

Охотники, грибники, туристы едят кислые листья кислицы (отсюда ее название) для утоления жажды. Ее добавляют в щи и салаты. Из пропущенной через мясорубку кислицы готовят кислый осветленный напиток. Сухой порошок из листьев добавляют в крупяные супы для придания кислого вкуса.

Заготовленная впрок кислица хорошо сохраняется в холодильнике и обычном погребе. Приготовленная в виде пюре, засоленная или засахаренная, она может сохраняться до нового урожая.



**клевер луговой**

*Trifolium pratense* L.

Клевер луговой — двулетнее или многолетнее травянистое растение из семейства бобовых с ветвистыми стеблями и многоцветковыми головками. Встречается почти по всей территории нашей страны, на лугах, по лесным опушкам и полянам, среди кустарников.

Клевер является хорошим медоносом, на его розовых и белых головках с утра до вечера трудятся мохнатые шмели и трудолюбивые пчелы. С 1 га шмели и пчелы собирают до 100 кг меда.

В листьях и головках клевера содержится витамин С, провитамин А (каротин), витамины Р и Е, гликозиды (трифолин и изотрифолин), эфирное масло и другие вещества.

В пищу можно использовать головки клевера, которые заготавливают для чая во время цветения. Измельченные головки идут также для заправки супов. Из молодых листочков готовят салаты с добавлением вареных овощей (картофеля, свеклы тертой), круто сваренного яйца. Для придания острого вкуса такие салаты заправляют уксусом или соком хрена. В Киргизии из молодых листьев клевера готовят на бараньем сале вкусное и питательное блюдо, по утверждению местных жителей, обладающее свойствами восстанавливать силы при значительных физических нагрузках. На зиму клевер (головки и листья) заготавливают в сушеном, маринованном и квашеном виде.



**клубника лесная,  
земляника зеленая**

*Fragaria viridis* Duch.

Клубника лесная — многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных — близкая родственница обычной лесной земляники. Цветоносный стебель прямостоячий, тонкий, немного превышающий прикорневые листья или равный им по длине. Листья тройчатые, покрыты снизу густыми шелковистыми волосками. Черешки листьев короткие. Цветки белые, с легким розоватым или кремовым оттенком. Чашелистики прижаты к плоду и частично охватывают его. Ягоды шаровидной формы, к основанию сужены, окрашены неодинаково. Основная часть зеленого цвета с красным пятном, снизу белое пятно без плодовых орешков. Ягоды созревают в июле—августе, обладают сладким вкусом и приятным ароматом.

Растет лесная клубника на открытых сухих склонах, по суходольным и степным лугам, в редколесье, на опушках лесов, среди можжевельника и молодых сосен в южной половине европейской части СССР, в Крыму, на Кавказе и в Средней Азии.

В ягодах содержится около 5% сахаров (глюкоза, фруктоза, сахароза), пектиновые вещества (до 1,4%), микроэлементы, близкие по составу к обычной землянике, органические кислоты (лимонная, яблочная) и метиловый эфир салициловой кислоты.

Лесную клубнику едят в свежем виде, со сливками и молоком, готовят из нее варенье, джемы, кисели, компоты и желе.

Известно большое значение клубники лесной в лечебном и диетическом питании. При заготовке ягод для этих целей не следует отделять плодоножку от ягод, благодаря чему лечебное действие их будет усиливаться.





**клюква обыкновенная,  
или болотная**

*Oxycoccus quadripetalus* L.

Клюква — вечнозеленый стелющийся кустарничек из семейства брусничных, с тонкими едва заметными на зеленом ковре нитевидными побегами длиной до 75 см. Листья мелкие, кожистые, продолговато-яйцевидные, темно-зеленые, блестящие. Цветки мелкие, беловато-розовые, поникшие, с четырьмя лепестками. Плоды — шаровидно-продолговатые красные ягоды с сочной мякотью, созревают полностью к середине осени.

Один сборщик промысловой артели в урожайный год собирает до 30 кг в день. Урожай ее только на территории РСФСР достигает 546,4 тыс т.

Растет клюква на моховых и торфяных болотах почти во всех районах северной и средней полосы европейской части СССР, в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке.

В клюкке содержится много различных микроэлементов, в первую очередь таких, как медь, марганец, кобальт, молибден и железо; до 4,7 % сахаров, до 0,7 % пектиновых веществ, до 3,5 % органических кислот (лимонная, бензойная и др.), до 30 мг % витамина С и вещества Р-витаминного действия.

Из клюквы варят варенье, готовят соки, сиропы, морсы, кисели, желе, вина, начинки для конфет, пищевые красители. Используют клюкву и при засолке капусты. Клюква улучшает вкусовые качества пищи, способствует лучшему ее перевариванию и усвоению, обладает многими лечебными свойствами, поэтому ее рекомендуется употреблять в диетическом питании. Неслучайно делаются попытки культивировать эту ценную ягоду. Опытные плантации были созданы в Литве, Белоруссии, Эстонии. На отдельных участках урожай достигает 500 кг с 1 га.

Исследования, проведенные в Западной Сибири, показали, что наиболее перспективным видом для выращивания на плантациях является четырехлепестная клюква.

Охрана болот и правильный сбор клюквы, регулируемый местными организациями, позволят сохранить это полезное растение, а введение его в культуру даст возможность увеличить продуктивность.



## козлобородник луговой

*Tragopogon pratensis* L.

Козлобородник — двулетнее травянистое растение из семейства сложноцветных с ветвистым стеблем высотой 30—120 см. Листья сидячие, стеблеобъемлющие, линейные, заостренные. Цветки светло-желтые, язычковые, собраны в корзинки. Отцветшие цветочные корзинки образуют характерные крупные пушистые шары, напоминающие шары одуванчика или козлиные борода (отсюда, вероятно, и произошло название растения). Корень растения веретенообразный, мясистый. В первый год козлобородник образует прикорневую розетку листьев, а на второй год — цветочные стебли и семена. Растение встречается в европейской части СССР на лугах, лесных полянах, среди кустарников, по берегам рек, вдоль дорог, по окраинам полей и в посевах кормовых трав. Цветет с мая по август. Хороший медонос.

Химический состав не изучен. В корнях, стеблях и листьях имеется горький млечный сок.

В пищу употребляются молодые стебли, листья и корни. Из листьев готовят салаты, винегреты, пюре. Из стеблей, очищенных от кожицы, варят супы и готовят приправы. Для удаления горечи листья и стебли предварительно отбивают деревянным молотком или пестиком и оставляют на 30—40 мин или выдерживают 1—2 мин в кипятке. Корни отваривают в соленой воде, используют для заправки супов.

Говорить о пищевой ценности козлобородника не представляется возможным — растение почти не изучено. Но использовать его в пищу в экстремальных условиях можно.





Коровяк — двулетнее травянистое растение из семейства норичниковых. Растение первого года жизни не имеет стебля: прямо на земле располагается розетка, состоящая из 8—12 больших ланцетовидных листьев, покрытых мягким беловатым густым пушком. На ощупь листья бархатистые, толстые, упругие длиной до 20—30 см и шириной около 10 см. На второй год вырастает стебель высотой 1,5—2 м с крупным колосовидным соцветием на верхушке, состоящим из большого количества желтых цветков и нераспустившихся почек.

Глубоко в землю уходит толстый корень. Растения чаще одиночные или небольшим кустом. Коровяк хорошо приспособился к засушливой песчаной почве. Многочисленные волоски предотвращают испарение воды из листьев и стебля. А сами листья построены так, что даже небольшой дождик может напоить растение. Капельки дождя собираются на середине листа и стекают по стволу прямо к корню.

Цветет коровяк почти все лето. Является хорошим медоносом. Его цветки привлекают шмелей, бабочек и пчел.

Встречается коровяк на лесных опушках, на сухих песчанниках, около дорог и жилья, по берегам рек, на песчаной и каменистой почве на Кавказе, в Средней Азии и европейской части СССР.

В венчиках цветков содержится до 2,5 % слизистых веществ, до 11 % углеводов, до 36 мг % аскорбиновой кислоты, каротин, эфирные масла, сапонины, флавоноиды, гликозид аукубин и другие вещества.

Цветки коровяка используют в ликерно-водочном производстве для улучшения вкусовых качеств напитков. Кроме того, их добавляют в чай. Собирают венчики цветков в сухую погоду. Они легко отделяются от цветка, хорошо высушиваются в печи и на солнце, не теряя при этом медового аромата. Своевременно собранные и правильно высушенные цветки сохраняют свою желтую окраску. Побуревшие цветки в пищу непригодны.

## коровяк скипетровидный

*Verbascum thapsiforme* Schrad L.



## КОСТЯНИКА КАМЕНИСТАЯ

*Rubus saxatilis* L.

Костяника — многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных с длинными распростертыми по земле побегам длиной до 1,5 м, укореняющимися к осени. Листья тройчатые, шероховатые, с жесткими волосками, на длинных черешках. Прилистники свободные, яйцевидно-ланцетные. Стебель прямой, высотой до 25 см, с жесткими волосками. Цветки белые, собраны на верхушке стебля в 3—10 щитковидных соцветий. Плод состоит из 5—6 сравнительно крупных, ярко-красных костянок, слабо соединенных между собой. Косточка крупная, слегка морщинистая. Цветет костяника в мае—июле. Плоды созревают в августе—сентябре. Мякоть кислого вкуса, по мере созревания становится более сладкой.

Растет в лиственных и хвойных лесах, на лесных полянах и в редколесье в Западной и Восточной Сибири, в центральных областях европейской части СССР, на Урале, на Северном Кавказе и в Закавказье. Особенно много костяники в Костромской области, несколько меньше в Горьковской, Кировской и Пермской областях.

Бывалые путешественники используют костянику как природный барометр: листья ее сворачиваются в трубочку в сухую погоду и расправляются к дождю.

Химический состав изучен недостаточно. В ягодах содержатся до 1,1% флавоноидов, до 44 мг% витамина С, пектиновые вещества и фитонциды.

Обычно плоды употребляют в свежем виде. Реже из них готовят кисели, компоты, сиропы, квас, муссы, приправы, едят с молоком и сахаром. Для сохранения ягоды засыпают сахаром или сушат в тени.



## крапива двудомная

*Urtica dioica* L.

Крапива — многолетнее травянистое растение из семейства крапивных высотой 1 м и более. В жгучих волосках ее содержится кислота, которая при уколе таким волоском изливается в ранку, вызывая сильное жжение. Это распространенное сорное растение можно встретить повсюду: по сырым тенистым лесам, в садах, вблизи жилья, по берегам рек, в оврагах, на пустырях.

Кроме крапивы двудомной известны и другие виды крапивы, также съедобные — яснотка белая, крапива жгучая.

В листьях крапивы содержится большое количество органических кислот, витаминов, микроэлементов, дубильных веществ и фитонцидов. Витамина С в крапиве (до 200 мг %) в 2,5 раза больше, чем в лимонах, в 7 раз больше, чем в вишне, в 10 раз больше, чем в картофеле и яблоках. Количество провитамина А (каротина) достигает 50 мг %. Кроме того, в крапиве есть витамины В<sub>2</sub> и К. Исследования пермских гигиенистов (Л. С. Коровка, 1977) показали, что в 100 г крапивы содержится 41 мг железа, 1,3 мг меди, 8,2 мг марганца, 4,3 мг бора, 2,7 мг титана, 0,03 мг никеля; в листьях — до 8% хлорофилла, сахар, порфирины, ситостерин и другие вещества.

С давних времен крапива используется в питании. Супы, салаты, борщи, рассольники из крапивы не только вкусны, но и полезны.

Из листьев крапивы готовятся безвредный зеленый краситель для пищевой промышленности и медицинские препараты. Питательные побеги крапивы добавляются к корму цыплят и телят для более быстрого роста. Рыбаки перекладывают крапивой выловленную рыбу при перевозке, чтобы она не портилась.





Кровохлебка — многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных с тонким прямостоячим слабоветвистым стеблем высотой от 30 до 100 см. Прикорневые листья длинночерешковые, сложные, непарноперистые, с продолговато-яйцевидными пальчатыми листочками, сверху темно-зелеными, снизу сизоватыми. Цветки мелкие, темно-пурпурные, собраны в густые овальные головки длиной 1—2 см. Женские цветки расположены выше и собраны в рыхлые кисточки розоватого цвета.

Растет в северных и средних широтах лесного и лесостепного пояса, в Сибири, на Дальнем Востоке, на Урале и Кавказе на заливных лугах, в зарослях кустарников, по берегам рек, озер и болот. Цветет с июня по август. Хороший медонос.

Корни и корневища используются в медицинской практике как кровоостанавливающее, вяжущее, бактерицидное средство.

В листьях кроме эфирного масла содержится от 900 до 1800 мг % аскорбиновой кислоты, в корневище — от 12 до 20 % дубильных веществ, пигменты, соли кальция, сапонины (до 4 %), органические кислоты (галловая и щавелевая).

Из молодых свежих листьев готовят салаты, из сушеной зелени — сложный ароматный чай. Сушеные листья используют также для заправки супов. Сухие корневища пригодны для приготовления настоек и подкраски вин.

Заготавливать кровохлебку для пищевых целей лучше до начала цветения, пока листья нежные. Корневища заготавливают обычно осенью, после цветения.

## кровохлебка лекарственная

*Sanguisorba officinalis* L.



## кубышка желтая

*Nuphar luteum* (L.) Smith

Кубышка желтая\* — многолетнее травянистое водное растение из семейства кувшинковых с плавающими сердцевидно-овальными листьями и толстым корневищем. Листья с цельными краями, плотные, кожистые, с глубокой выемкой к длинному черешку, отходящему от корневища, лежащего на дне водоема. Кроме плавающих листьев у кубышки желтой есть подводные листья — более тонкие, полупрозрачные, слегка складчатые. Корневище ползучее, мясистое, длиной до 4, а иногда и до 10 м. Толщина корневища 5—7 см, в отдельных случаях достигает 13—15 см. Корневища тянутся канатами по дну водоема, а от них глубоко в землю уходят тонкие корни. Цвет корневища снаружи желтовато-зеленоватый, на изломе белый. Цветки кубышки одиночные, шаровидные, крупные (до 3—5 см в диаметре), состоят из 5 желтых крупных чашелистиков. Лепестки мелкие, многочисленные, желтые, вместе с тычинками окружают пестик и рыльце. Плод обратно-грушевидной формы, напоминает кубышку.

Распространена довольно широко. Ее можно встретить в Сибири, на Урале, Кавказе и в Средней Азии. Предпочитает тихие заводи рек, озера и пруды, протоки и старицы. Образует заросли в стоячих и медленно текущих пресных водах. Цветет с первой половины лета до осенних холодов.

В корневищах обнаружены алкалоиды, дубильные вещества, горечи, смолистые вещества и большое количество крахмала. В цветках содержатся гликозиды, по действию напоминающие наперстянку.

В пищу используются корневища. Из них делают муку, которую предварительно вымачивают для удаления дубильных веществ, выпекают хлебцы, булочки, лепешки, галеты. Свежие корневища ядовиты, употреблять их можно только после варки, сушки и вымачивания. Высушенные корневища могут храниться в мешках длительное время.

\* Запрещен сбор на территории защитного лесопаркового пояса Москвы и Московской области.





**кувшинка белая,  
или водяная лилия**

*Nymphaea alba* (L.)

Кувшинка белая\* — многолетнее травянистое водное растение из семейства кувшинковых, с крупными длинночерешковыми, сердцевидно-овальными плавающими листьями. Листья отходят от толстого (4—5 см) корневища, расположенного на дне водоема. Цветки крупные, белые, с зеленой чашечкой, слабо ароматные. Плоды шарообразные, зеленые, многогнездные, в виде маленького кувшина. Встречается в европейской части СССР, на Северном Кавказе, в Азербайджане, на Урале, в стоячих и медленно текущих водах, в заливах рек, старицах, озерах, прудах.

В корневище содержится до 49 % крахмала, 8 % белка, до 20 % сахаров, а также дубильные вещества, в цветках — эфирные масла.

В пищу можно использовать корневище. Его нарезают ломтиками, сушат и размалывают на муку. Полученную муку трижды заливают водой, чтобы удалить дубильные вещества. После этого муку высушивают и используют для выпечки лепешек, котлет, галет, хлебцев и для заправки блюд.

---

\* Запрещен сбор на территории защитного лесопаркового пояса Москвы и Московской области.



**лапчатка гусиная**

*Potentilla anserina* L.

Лапчатка гусиная — многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных, с длинными тонкими ползучими стеблями. Цветки мелкие, светло-желтые. Прикорневые листья многочисленные. Растет на пустырях, в садах, около дорог и озер, на выгонах. Цветет с мая до осени. Считают, что свое название растение получило потому, что его очень любят гуси.

Лапчатка гусиная, или, как ее еще называют, гусиная лапка, — лекарственное растение, медонос, корм для домашней птицы.

В листьях содержится до 260 мг % витамина С, 6—10 % дубильных веществ, эфирные масла, в корнях — крахмал, пигменты, хинная кислота.

Из молодых листьев можно готовить салаты, супы. Клубневидные корни, богатые крахмалом, варят и едят с маслом. Из высушенных корней можно приготовить муку и испечь лепешки. В Англии корни использовались в качестве пряной приправы. Пюре из листьев используют в качестве приправ к рыбным, мясным и крупяным блюдам.



**лебеда раскидистая**

*Atriplex patula* L.

Лебеда, марь — однолетние травы из семейства маревых, близкие родственницы — поэтому их трудно отличить друг от друга. Кроме того, каждое растение имеет много видов. В СССР только мари имеется более 30 видов (марь белая, красная, гибридная, душистая и др.), да лебеды несколько видов (лоснящаяся, копелистная, раскидистая, татарская). Сразу разобраться довольно сложно. Но это только в первое время. Если вы вместе со специалистом узнаете основные виды этих растений, имеющиеся в вашем районе, ошибки исключаются. Так, например, из большого количества видов мари используется в пищу обычно марь белая (*Chenopodium album*). Отличить ее довольно легко. У нее прямой блестящий стебель, высотой до 1 м, листья яйцевидно-ромбические, с тупыми зубчиками, с белым мучнистым налетом. Цветки мелкие, зеленые, собраны в клубочки, а затем в метельчатые соцветия. Но использовать листья мари в пищу нужно до цветения, когда они нежные, сочные, без горечи. Растет марь белая в огородах, вдоль дорог, около жилищ, по сорным местам почти на всей территории страны, кроме Крайнего Севера.

Лебеда тоже растет по сорным местам, вдоль дорог, на пустырях и по берегам рек во многих районах страны. В пищу используются молодые листья лебеды раскидистой. Листья ее одноцветные, без мучнистого налета, нижние — ланцетовидной формы, зубчатые, с ушками, а верхние — ланцетовидные, без зубчиков (цельнокрайние).

То и другое растение в народе называют лебедой и издавна используют нежные побеги для сдабривания супов, приготовления салатов и ботвиньи.

Растения богаты аскорбиновой кислотой и каротином.





## ложечная трава лекарственная

*Cochlearia officinalis* L.

Ложечная трава — двулетнее травянистое растение из семейства крестоцветных с тонким ветвистым стеблем высотой 15—40 см. В первый год вырастает только розетка прикорневых листьев с длинными черешками. Средние листья на стебле сидячие, яйцевидные, верхние — стеблеобъемлющие. Цветки белые, из 4 лепестков, собраны в кисти на верхушке стебля. Тычинок 6, пестик состоит из 2 сросшихся плодолистиков. Плоды — круглые яйцевидные или грушевидные стручки, сидящие на длинных плодоножках. Цветет в мае—июле. Встречается на побережье Северного Ледовитого океана и Балтийского моря, на холмах и песчаных склонах в Арктике и на Камчатке. Иногда культивируется как овощное растение. Местные названия: цинготная трава, морской лук, ложечный хрен, ложечница арктическая.

Лекарственное растение. У поморов считается хорошим противцинготным и противоглистным средством, используется как целебное при различных заболеваниях.

В зеленых частях ложечной травы содержится до 210 мг % витамина С, около 0,3 % алкалоидов, эфирное масло.

Из молодых и сочных листьев готовят салаты и приправы для мясных, рыбных и крупяных блюд. Можно заготавливать листья впрок — солить и мариновать. Растение считается перспективным для выращивания в культуре.

Мичуринцы и растениеводы могут многое сделать для распространения этого богатого витамином С растения. Надо постараться, чтобы оно как можно скорее появилось на грядках садоводов-любителей.



**лопух, репейник**

*Arcticum lappa* L.

Лопух, репейник — двулетнее или многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных с высоким разветвленным ребристым стеблем высотой до 1,5 м, с широкими шероховатыми листьями яйцевидной формы. Распространено почти по всей территории страны. Растет по берегам рек, в садах и огородах, на мусорных местах, около жилья, любит влажную почву, дает семена на второй год. Хороший медонос.

В листьях лопуха содержатся эфирное масло, слизь, дубильные вещества, аскорбиновая кислота (до 350 мг %), в корнях — полисахарид инулин (до 45 %), белок (до 12 %), жироподобные вещества, пальмитиновая и стеариновая кислоты, дубильные вещества, ситостерин, смолистые вещества.

Как овощное растение лопух культивируется во Франции, Бельгии, США, Китае. Особым почетом пользуется в Японии, где его выращивают не только на приусадебных участках, но и на промышленных плантациях. Высаживают весной мелкой рассадой, как у нас капусту, или же прямо высевая семенами. Семена лопуха получают на специальных деланках, где корни его дорастивают в течение второго года. К осени первого года на плантациях получают плотные белые корнеплоды, напоминающие сахарную свеклу, сочные, приятные на вкус и слегка сладковатые. Даже в сыром виде они вполне пригодны к употреблению.

Н. М. Верзилин в своей замечательной книге «По следам Робинзона» писал о лопухе как о весьма полезном растении: «Лопух дает прекрасный корнеплод, могущий заменить морковь, петрушку, пастернак». Молодые корни лопуха особенно вкусны в печеном и жареном виде, когда на них образуется румяная сладкая корочка.





## майник двулистный

*Majanthemum bifolium* (L.)

F. Schmidt

Майник — многолетнее травянистое растение из семейства лилейных с ползучими тонкими корневищами, с тонким, прямым, ребристым стеблем высотой 15—20 см, с двумя, реже тремя яйцевидными листочками. Цветы мелкие, белые, душистые, с четырехлистным венчиковидным простым околоцветником, собраны в верхушечную густую кисть. Плоды — красные шаровидные ягоды на коротких плодоножках.

Растет в хвойных и смешанных лесах, на лесных полянах, на вырубках от западных границ страны до Камчатки. Цветет с мая по июль. Предпочитает влажные супесчаные и суглинистые почвы.

Химический состав изучен недостаточно. Известно, что в листьях и стеблях содержатся гликозиды, подобные тем, что есть в наперстянке.

Как пищевое растение майник используется для создания сложного чая и прохладительных напитков с медом и сахаром. Среди охотников, совершающих большие переходы по тайге, бытует мнение, что чай с майником способствует снижению усталости и повышению работоспособности.

Заготавливают растение в стадии цветения. Осторожно срезают ножницами только листочки и оставляют в целости стебель с цветами. Листья сушат в закрытом помещении и хранят в бумажных пакетах или жестяных коробках.

При выращивании майника на грядках достаточно небольшого участка, чтобы обеспечить себя листочками на всю зиму. Если этим будут заниматься взрослые и дети, то польза будет двойная — и хозяйственная и воспитательная.



## мак-самосейка

*Papaver rhoeas* L.

Мак-самосейка — однолетнее травянистое растение из семейства маковых с очередными продолговато-лопастными перистораздельными серо-зелеными листьями. Цветки красные, с большим количеством тычинок и четырьмя лепестками, с черными пятнами у основания. Плоды в виде круглых коробочек с перегородками внутри. Семена многочисленные, круглые, различной окраски (от светло-серой до темно-коричневой) содержат до 60 % жирного масла. Стебель прямой, умеренно ветвистый, высотой от 30 до 100 см.

Всего насчитывается более 100 видов различных маков. По способу использования их можно разделить на две большие группы: масличные и опиные маки. Опиные маки возделывают как лекарственное растение. Масличные сорта мака возделываются для пищевых целей. Семена этих сортов используются в хлебопечении и кондитерском производстве, а также для получения жирного высушающего масла.

Масличные маки хорошо растут на Украине, в Поволжье, Татарии и Башкирии.

Маки выращиваются и с декоративной целью для оформления садов, парков, газонов, скверов, приусадебных и дворовых участков. Как декоративный чаще используют мак восточный (*P. orientalis*), отличающийся яркой окраской цветков и опушенностью листьев и стебля.

Из масличных маков в нашей стране часто встречается мак-самозетка, или мачок. Его можно встретить на Украине, Кавказе, в средней полосе европейской части СССР в посевах, по обочинам дорог, на лугах и по краям лесных полос.

В последние годы выведено много культурных высокоурожайных сортов для пищевых целей.



## малина обыкновенная

*Rubus idaeus* L.

Малина — многолетний кустарник из семейства розоцветных высотой до 2 м, дающий замечательные по вкусу и аромату красивые плоды. Только диких видов насчитывается свыше 600 и значительно больше культурных. Распространена малина в средней и северной полосе европейской части СССР, в Сибири, на Кавказе и в Средней Азии. Растет по лесам, на вырубках, в оврагах, среди кустарников, по берегам рек, ручьев и около дорог. Культивируется как пищевое, декоративное и лекарственное растение.

В ягодах содержатся сахара (4,3 % глюкозы, до 8 % фруктозы, до 66 % сахарозы в пересчете на сухое вещество), 4—6 % клетчатки, пектиновые вещества, органические кислоты, минеральные вещества, (натрий, калий, кальций, магний, фосфор, железо) и витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, С (14—46 мг %) и каротин.

Такое богатство витаминов, микроэлементов, органических кислот и многих других веществ ставит малину в ряд наиболее ценных ягод.

В домашних условиях из малины можно приготовить немало вкусных и полезных блюд, обладающих диетическими, лечебными свойствами. Ее рекомендуется использовать при атеросклерозе, как высоко витаминное и противовоспалительное средство.

В пищу можно использовать не только ягоды, но и молодые побеги и листья малины. Очищенные от плотной кожицы молодые зеленые побеги являются хорошим поставщиком витаминов в весенний период. Но побеги можно рекомендовать только тем, кто заблудился в лесу и остался без пищи.

Листья малины используют для приготовления сложного чая, обладающего высокими вкусовыми качествами и лечебными свойствами.



## манжетка обыкновенная

*Alchemilla vulgaris* L.

Манжетка — многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных с толстым деревянистым горизонтальным корневищем и розеткой листьев. Узнают растение по характерным складчатым листьям с небольшими вырезами. Нижние листья длинночерешковые, верхние — сидячие, пяти-, шестилопастные. Лопасты округлые, городчато-пильчатые. Цветки очень мелкие, желто-зеленые, скручены в клубочки. Высота растения 20—40 см.

Растет почти во всех районах страны по лесам, лугам и лесным опушкам. Всего насчитывается более 200 видов манжетки. Только в пределах Башкирского государственного заповедника обнаружено 32 вида манжеток. На лесных полянах и опушках лесов манжетка может образовывать большие заросли. Растение ценится как медонос, лекарственное и пищевое. В корневищах и листьях содержатся красящие вещества.

Химический состав манжетки обыкновенной недостаточно изучен. Известно, что она богата дубильными веществами и особенно витамином С, которого в молодых растениях содержится до 210 мг %.

В пищу используются листья, реже молодые побеги. Ранней весной из манжетки можно варить супы, щи и готовить салаты. На зиму манжетку обычно сушат и готовят заправочный порошок для первых и вторых блюд. При правильной сушке (при 100—120°C) витамины и другие ценные вещества хорошо сохраняются, поэтому порошок из манжетки может быть неплохим поставщиком витамина С в зимнее время. Кроме того, листья манжетки можно засолить вместе с другими овощами или травами и использовать для приготовления первых блюд.

О выращивании манжетки как пищевого растения сведений не имеется. Однако как растение, богатое витаминами, она заслуживает должного внимания.





## медуница лекарственная

*Pulmonaria officinalis* L.

Медуница — многолетнее травянистое растение из семейства бурачниковых. Листья шершавые, яйцевидные, вытянутые, заостренные. Окраска цветков непостоянная: в верхнем соцветии розовая, затем становится синей и фиолетовой в зависимости от периода развития цветка.

Растет на лесных опушках и полянах лиственных и смешанных лесов. Расцветает одной из первых, чаще одновременно с подснежниками.

Химический состав медуницы весьма богат и разнообразен. В зеленых частях растения есть дубильные вещества, соли кремния, калия и кальция. В 100 г свежего растения содержатся 3,8 мг марганца, 20 мг железа, 3,5 мг бора, 3,7 мг титана, 0,7 мг никеля, 0,5 мг меди, 9 мг витамина С, рутин, каротин. Следует отметить, что витамин С сохраняется в медунице после высушивания, варки, засолки и маринования.

Люди давно заметили, что употребление медуницы в пищу оказывает благотворное действие на организм. Ее давно используют в народной медицине в нашей стране, а также в Болгарии, Франции, ГДР, ФРГ, Польше. В Англии ее выращивают специально как салатное растение.

В наших лесах медуницы много, и при правильном использовании количество ее не только не уменьшится, но может значительно увеличиться. Необходимо помнить, что ни в коем случае нельзя вырывать растения с корнями, нельзя вытаптывать те места, где растет медуница, так как она любит рыхлую почву. А вот подкармливать медуницу минеральными овощными смесями и пересаживать ее в лесу в более благоприятные условия можно. Еще лучше выращивать ее на грядках. Медуница может быть самым ранним салатным растением, выращиваемым в открытом грунте. В холодильнике ее можно хранить в полиэтиленовом пакете 15—20 дней.





## мелисса лекарственная

*Melissa officinalis* L.

Мелисса — многолетнее травянистое растение из семейства губоцветных с прямым, четырехгранным, ветвистым, опушенным стеблем высотой 50—120 см. Листья черешковые, яйцевидные, по краям зубчатые, опушенные. Цветки на коротких цветоножках, сидят в пазухах верхних листьев, собраны по 3—5—10 шт. Венчик цветка беловатый или розоватый с красным пятном.

Растет на сорных местах, по лесным опушкам, среди зарослей кустарников в южных районах европейской части СССР, на Кавказе, в Крыму, Средней Азии. В народе мелиссу называют лимонной мятой, лимонной травой, медовой травой, пчелиной травой, роевником.

С давних пор мелиссу культивируют как хороший корм для пчел. Пчеловоды высаживают эту траву на новых пасеках для привлечения диких пчел. В переводе с греческого слово «мелисса» означает «медоносная пчела». Растение это действительно относится к медоносным, а мед отличается высокими вкусовыми качествами.

В листьях мелиссы содержатся до 150 мг витамина С, до 7 мг % каротина, эфирное масло с лимонным запахом, горечь, дубильные вещества. В мелиссе обнаружено также много меди (до 1 мг %).

В пищу используются свежие (до цветения, когда они издают приятный лимонный запах), богатые витамином С листья мелиссы, из которых готовят салаты. Высушенные листья употребляют как приправу к супам, рыбным блюдам, грибам, салатам, компотам, чаю, а также при изготовлении настоев, наливок и ликеров. В Дании мелиссу используют для консервирования мяса.

Пересаженная в сад и огород, мелисса хорошо приживается и растет много лет. Те, кто выращивает мелиссу, убеждены, что она делает нашу пищу более вкусной и полезной. Даже обычный суп, приправленный мелиссой, воспринимается как совершенно новое блюдо. Мелисса хорошо растет в средней полосе нашей страны, на Урале, в Сибири. Только место для нее надо выбирать светлое, солнечное.



## МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

*Juniperis communis* L.

Можжевельник — древовидный кустарник из семейства кипарисовых, с вечнозеленой хвоей высотой 2—3 м, или дерево высотой до 12 м, толщиной до 10—12 см. Растет почти по всей территории СССР, в сосновых или смешанных лесах, на лесных опушках и горных склонах. Местные названия — верес, еловец, брусжевельник.

Хвоинки можжевельника представляют собой видоизмененные листочки. Они короткие, остроигольчатые, расположены по 3 шт. Плоды в виде ягод, состоят из сросшихся плотных чешуек, как у шишек хвойных деревьев, поэтому их и называют шишкоягоды. Созревают они на второй год, превращаясь из зеленых в черно-синие.

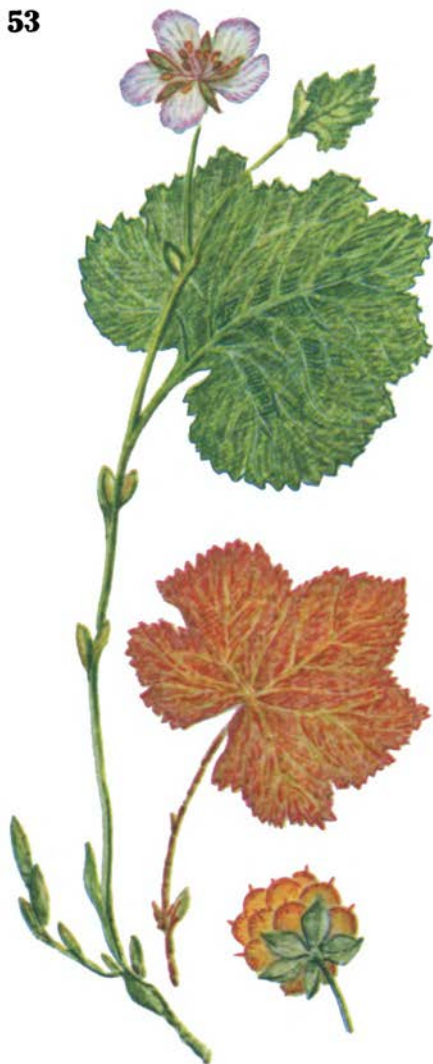
Жители Тянь-Шаня с давних времен используют древесину можжевельника (арчи) для изготовления каркаса юрт, посуды, сидел, карандашей, при строительстве мостов, креплений в шахтах, где дерево архи не поддается гниению многие годы.

Можжевельник можно превратить в барометр. Небольшой отрезок ствола длиной 30—40 см с длинной веточкой (40—60 см) прибавляют к стене: в сухую и в жаркую погоду веточка выпрямляется, а при увеличении влажности сгибается в сторону прибитого ствола.

В жаркую погоду от кустов можжевельника распространяется аромат духов. Воздух напоен фитонцидами, очищен от микробов. Только за 1 сутки 1 га можжевельника может выделить до 30 кг фитонцидов. Такого количества летучих веществ достаточно, чтобы очистить воздух от микробов в большом городе.

В ягодах можжевельника содержится большое количество (до 40 %) виноградного сахара, органические кислоты (яблочная, уксусная, муравьиная), красящее вещество юниперин и эфирное масло (до 2 %). Есть в ягодах смола, воск и масло. В коре содержится до 8 % дубильных веществ, а в хвое — до 266 мг % аскорбиновой кислоты.

В пищу используются обычно плоды. Из них готовят можжевельниковый квас, пиво, морс. Ягодами сдабривают дичь, супы и прохладительные напитки, добавляют их к соленьям и маринадам.



## моршкa

*Rubus chamaemorus* L.

Моршкa — многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных, с однолетними опушенными стеблями длиной 8—12 см. Цветки одиночные, белые. Плод — сложная костянка оранжево-желтого цвета, в незрелом состоянии красного цвета. Ягоды шаровидной формы, до 2 см в диаметре.

Растет моршкa на моховых и торфяных болотах в северных районах европейской части СССР, в Сибири, на Дальнем Востоке, Камчатке. Богаты моршкoй Тюменская, Мурманская, Томская, Архангельская области, Коми АССР и Красноярский край.

В плодах содержится 30 мг витамина С, 7,9 мг каротина, до 4% сахаров, лимонная и яблочная кислоты (1,3%), дубильные вещества, пектины (0,3%).

В пищу употребляются ягоды — в свежем виде, моченые, маринованные, в виде варенья, компотов, киселей, наливок и желе. В северных районах моршкa служит хорошим противогрибковым средством, а консервированная вместе с плодоножкой оказывает противовоспалительное, кровоостанавливающее и мочегонное действие. Поэтому в диетическом питании эти полезные свойства моршки необходимо учитывать.

Ослабленным и больным дают моршкu с медом и сахаром. При отсутствии аппетита принимают разведенный водой сок моршки. Пюре из ягод моршки особенно полезно детям. Жители северных районов всегда ценили эту ягоду и заготавливали ее впрок на долгую зиму. В зимний период моршкa была хорошим поставщиком витаминов и микроэлементов, органических кислот и пектиновых веществ.

Сейчас наша задача заключается в том, чтобы сохранить те леса и болота, где растет моршкa. Местные заготовительные организации и общества охраны природы могут сделать в этом отношении многое. И начинать эту важную работу надо сейчас, пока еще не подвергнуты осушению болота и не вырублены леса, где растет моршкa.





**мята полевая**

*Mentha arvensis* L.

Мята — многолетнее растение из семейства губоцветных, с длинными ползучими корневищами, с ветвистым четырехгранным стеблем, с ланцетовидными, острыми зубчатыми, опушенными листьями. Цветки мелкие, розовато-лиловые, собраны в густые шаровидные мутовки в пазухах верхних листьев. Высота растения 15—40 см.

Несколько видов мяты используются в питании в качестве приправ и пряностей. В средней полосе страны в диком виде чаще всего встречается мята полевая. Реже встречается длиннolistная мята. Отличительным признаком ее являются более длинные и менее опушенные листья.

В XVII в. путем гибридизации была выведена перечная мята (*M. piperita*), которую разводят для получения эфирного масла и для производства ментола. Встречается она и в одичавшем состоянии. В Закавказье выращивается мята яблочная (*M. rotundifolia*) с нежным ароматом и вкусом.

Мята полевая растет на сырых лугах, в поймах рек, около водоемов, в сырых лесах.

Во всех видах мяты содержатся эфирное масло, каротин, флавоноиды и органические кислоты. Мята перечная богаче ароматическими веществами. Количество эфирного масла, содержащего ментол, в ее листьях достигает 2,7%, а в соцветиях — 6%. При засолке капусты четвертинами кочанов мята является одним из лучших средств, способствующих длительному хранению их, при этом она придает капусте высокие вкусовые качества. Приятный аромат и освежающее действие делают напиток из мяты хорошим заменителем натурального чая в ряде районов страны. Приготовленный с мятой квас обладает высокими вкусовыми качествами и сохраняется более длительное время. Отвары мяты используют как ароматическое вещество при выпечке пряников и других кондитерских изделий. Листья и цветки мяты добавляют в качестве приправы к салатам, супам, рыбным и овощным блюдам. Добавление мяты в молоко предупреждает скисание его и удлинит срок его хранения.



## настурция большая

*Tropacoleum major* L.

Настурцию мы знаем больше как декоративное растение. Ее крупные оранжевые или ярко-красные цветки украшают сады, парки и цветники под окнами. Невысокий (до 30—60 см) стебель стелется по земле или же поднимается по специальным шнурам и подпоркам. Она сохраняет зелень с ранней весны до поздней осени. Переселившись к нам из Южной Америки, настурция хорошо прижилась в средней полосе европейской части СССР, на Урале и в Сибири. Красивы у настурции не только цветки, но и длинно-черешковые листья.

Настурцию используют и как лекарственное растение: при лечении цинги, малокровия, при наличии кожных сыпей, почечнокаменной болезни, при бронхитах и других заболеваниях. Особенно хорошо зарекомендовала себя настурция как противогрибковое средство. Количество витамина С в ней в 2 раза больше, чем в черной смородине, достигает 500 мг % и более. Еще больше в ней антимикробных веществ — фитонцидов и провитамина А (каротина).

Блюда из настурции обладают диетическими и лечебными свойствами при целом ряде заболеваний, особенно при атеросклерозе и нарушении обмена веществ, связанном с возрастными изменениями. Не случайно в народе сохранился рецепт целебного кардинальского салата.

В настоящее время разработано большое количество различных рецептов блюд из этого растения. Можно насчитать десятки салатов, пюре, фаршей, маринадов, супов и солянок.

Настурцию можно заготавливать впрок: листья сушить и засаливать, цветочные почки и зеленые плоды мариновать.

Листья можно собирать с весны до поздней осени. Плоды для маринования собирают сразу же после опадения цветков, пока они не стали жесткими.

Выращивать настурцию нетрудно. На хорошо удобренной почве, на грядке величиной с обеденный стол, можно вырастить такое количество настурции, которого хватит на всю зиму. Но лучше всего использовать ее в свежем виде.





Облепиха — ветвистый древовидный кустарник из семейства лоховых высотой 2—6 м, с темно-зеленой или серой корой. Листья линейные, ланцетовидные, с короткими черешками. Цветки мелкие, желтые, душистые. Плоды — сочные костянки величиной с горошину, оранжевого и красноватого цвета, кисло-сладкого вкуса. Располагаются на концах ветвей, густо облепляя их. Растет в диком виде и культивируется в Восточной Сибири, Средней Азии, на Кавказе, в Молдавии, южных районах европейской части СССР. Урожайность — от 2 до 113 ц с 1 га. Другие виды облепихи (тибетская и иволлистная) имеют меньшее хозяйственное значение.

Плоды облепихи считаются кладовой витаминов и других полезных для человека веществ. Количество аскорбиновой кислоты в различных сортах колеблется от 50 до 450 мг %, витамина Е — от 8 до 16 мг %, В<sub>1</sub> — 0,35 мг %, В<sub>2</sub> — 0,3 мг %, фолиевой кислоты — до 0,79 мг %, витамина К — 1,2 мг %, Р — 75—100 мг %, провитамина А (каротина) — от 0,3 до 8,5 мг %. В плодовой мякоти содержится до 9 % облепихового масла, богатого непредельными жирными кислотами (линолевой и линоленовой), сахара (до 8,5 %) и органические кислоты (2,7 %). Количество пектиновых веществ колеблется в пределах 0,3—0,4 %. Кроме того, в плодах обнаружено 15 различных микроэлементов, в том числе железо, марганец, бор, алюминий, кремний, титан, магний.

Из плодов облепихи готовят соки, кисели, джемы, пастилу, варенье, наливки.

Каждый садовод стремится иметь облепиху у себя в саду. Целебные свойства ее широко известны. Однако все ли делается для сохранения облепихи в природных условиях? Встречаются еще несознательные заготовители, которые в период сбора ягод рубят весь куст облепихи. В этом направлении необходимо вести серьезную разъяснительную работу.

## облепиха крушиновидная

*Hippophaë rhamnoides* L.



## овсяный корень

*Tragopogon porrifolius* L.

Овсяный корень — двулетнее растение из рода *козлородник* семейства сложноцветных. В диком виде встречается в Крыму, Нижнем Поволжье и в ряде центральных районов европейской части СССР. Листья линейно-ланцетные, расширены у основания, длиной 60—70 см, шириной около 2 см, идут от корнеплода, расположены в виде розетки. Количество листьев в розетке до 25—30 шт. На второй год образуется прямостоячий стебель высотой до 120—150 см. Цветки язычковые пурпурные или фиолетовые, собраны в соцветия-корзинки, расположены одиночно на полых цветоносах, расширенных у основания корзинки. Плоды шероховатые, клювовидные семянки, бурого цвета с грязновато-белым хохолком, легко разносятся по ветру. Корнеплод цилиндрической формы, диаметром до 4 см.

Растение обладает хорошими вкусовыми и диетическими свойствами. Корнеплоды богаты белковыми веществами, минеральными солями, содержат до 8 % углевода инулина, имеют приятный вкус, напоминают вкус устриц. Листья придают блюдам своеобразную свежесть, обогащают их вкусовую гамму.

Из листьев и корнеплодов готовят салаты, супы, приправы к мясным и рыбным блюдам, пекут пироги и готовят жаркое с грибами. Из высушенных и поджаренных корнеплодов готовят кофейные напитки.

В последние годы овсяный корень успешно вводится в культуру в странах Западной Европы, США, Канаде, в нашей стране культивируют его в республиках Прибалтики.

Семена, высеваемые ранней весной или поздней осенью, обладают хорошей всхожестью, не требовательны к почве.

Для зимнего использования корнеплоды выкапывают осенью и хранят в прохладных кладовых или овощехранилищах уложенными в ящики и засыпанными влажным песком. Если же часть корнеплодов предполагается использовать ранней весной, то их можно оставить зимовать в почве под снегом.



**огуречная трава**

*Borago officinalis* L.

Огуречная трава — однолетнее травянистое растение из семейства бугорчатых с ветвистым волосистопушным стеблем высотой до 60 см. Растение пришло к нам из Средиземноморья и стало возделываться на индивидуальных огородах как салатное и пряноароматическое почти во всех странах Европы. В диком виде как сорное встречается у нас в европейской части СССР, реже в Средней Азии и Западной Сибири. Листья имеют запах и вкус свежих огурцов. Голубые цветки богаты нектаром.

К почве огуречная трава не требовательна, но лучше растет на плодородных и достаточно увлажненных участках. Семена высевают на глубину 3 см рядами на расстоянии 35 см. Всходы появляются на 7-й день после посева. Растения готовы к уборке через 30—35 дней.

В листьях и побегах содержатся жирные кислоты, смолистые вещества, сапонины, эфирное масло, дубильные и слизистые вещества, витамины С и А.

Листья используют как заменитель огурцов в окрошке, салатах, винегретах, холодных борщах, в виде приправ к мясным, рыбным и крупяным блюдам, а также готовят из них начинку в пироги.

В садах и огородах Пермской и Свердловской областей, а также в Удмуртии часто можно встретить огуречную траву. Привлекает она садоводов и огородников тем, что через месяц после посадки можно снимать урожай, готовить вкусные окрошки и другие блюда. Того, кто хотя бы раз попробовал блюда из огуречной травы, не нужно убеждать, что ее следует посадить в одном из уголков садового участка. А семена всегда можно приобрести у садоводов-любителей и опытников-мичуринцев.





Одуванчик — многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных, с прикорневыми высочайшими перисторассеченными листьями в виде розетки. Цветки ярко-желтые в виде корзиночек. Плоды — семянки с пушинкой на длинном стебельке. Растет повсюду на лугах, в полях, садах, около дорог и жилья. Во Франции, Австрии, ФРГ, Голландии, Японии, Индии и США одуванчик культивируется как огородная культура. На удобренных почвах дает большие урожаи.

Химический состав одуванчика весьма разнообразен. В корнях его содержится до 40 % инулина, до 20 % сахаров, до 15 % белковых веществ; около 10 % горького вещества тараксина, спирт, холин, аспарагин, стерин, сапонины, органические кислоты, смолистые вещества, витамин В<sub>2</sub>, железо, калий, марганец, фосфор. В пыльце одуванчика много бора, марганца, стронция, меди, никеля, молибдена и кобальта; в листьях — до 50 мг % витамина С.

В пищу используют почти все растение. Из молодых листьев делают салаты и приправы к мясным и рыбным блюдам, варят супы и щи. Цветочные почки маринуют и используют для заправки солянок, винегретов и блюд из дичи. Из поджаренных корней готовят заменитель кофе, а жареные прикорневые розетки по вкусовым качествам могут поспорить со многими деликатесными блюдами. Для уничтожения горечи листья предварительно выдерживают 30 мин в холодной подсоленной воде. Корни для этой же цели отваривают в подсоленной воде в течение 6—8 мин.

Собирать одуванчики в черте города не рекомендуется, так как они усваивают и накапливают свинец из выхлопных газов автомобилей и другие вредные вещества. Его достаточно много на лугах, около рек и в полях. Здесь он не только не содержит вредных веществ, но и дает более мощные растения. Еще лучше одуванчик выращивать на грядках. Свежую зелень можно получать по мере надобности и без значительных затрат времени на сбор и заготовку.

## одуванчик лекарственный

*Taraxacum officinale* Wigg.



## осот огородный

*Sonchus oleraceus* L.

Осот огородный — однолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных с белым молочным соком, ветвистым стеблем высотой до 1 м. Нижние листья крупные, перисто-раздельные, матовые, по краям зубчатые. Цветки желтые, в корзинках. Цветет с июля по сентябрь. Растет как сорняк в огородах, садах, на полях в европейской части СССР, на Кавказе, в Сибири, Средней Азии и на Дальнем Востоке. Местные названия: молочник, желтушник, зайчик, заячий салат.

Химический состав не изучен.

Молодые листья осота огородного используют для приготовления салатов, супов и щей. Для удаления горечи листья вымачивают в солевом растворе 30—40 мин. Однако горечь полностью не исчезает, и это придает своеобразный острый вкус салатам. В супах и щах горечь исчезает почти полностью.

В справочных и других руководствах это растение часто идет под разными названиями. Что касается действия его на организм и технологии приготовления блюд, то здесь приходится ссылаться только на сведения местных жителей, которые употребляли или употребляют осот в пищу. Все это говорит о настоятельной необходимости серьезного изучения осота огородного. Возможно, что он является весьма полезным растением.

Осот огородный не требователен к почве, хорошо растет в различных климатических зонах, дает высокие урожаи.





**осот полевой розовый,  
или бодяк полевой**

*Cirsium arvensis* L.

Осот полевой розовый, или бодяк полевой, — многолетнее двудомное корнеотпрысковое растение с высоким (до 120 см) ветвистым стеблем. Листья продолговато-ланцетовидные, выемочно-надрезанные, колючие. Цветочные корзинки сиреневато-розовые. Цветки трубчатые, собраны в метельчатое соцветие. Цветет с июля по сентябрь.

Растет вдоль дорог, на посевах, по лесным склонам и оврагам, по берегам рек во многих районах страны. Хороший медонос, дает до 140 кг меда с 1 га. Злостный сорняк. С большим трудом искореняется с полей и огородов.

Химический состав недостаточно изучен. Растение используется в медицине.

Из молодых листьев и стеблей готовят салаты и супы. Горьковатый вкус осота полевого розового придает блюдам своеобразную остроту. Однако наличие шипов-колючек на листьях мешает их обработке.

Для выращивания осота полевого можно отводить самые непригодные для сельского хозяйства земли — овраги, склоны гор, лесные вырубки и пустыри. Он везде будет расти и давать большое количество зелени.

Однако недостаток знаний об осоте полевым требует комплексного подхода к изучению его, в котором могли бы принять участие различные специалисты, и прежде всего токсикологи, гигиенисты, диетологи, агрономы. Технология приготовления блюд из осота полевого мало разработана, мало изучена и пищевая ценность этого растения.



**пастушья сумка  
обыкновенная**

*Capsella bursapastoris* (L.) Medic

Пастушья сумка — однолетнее травянистое растение из семейства крестоцветных. Стебель чаще ветвистый, высотой 20—30 см. Листья главным образом прикорневые, продолговато-ланцетовидные, цельные, выемчато-зубчатые или перистораздельные, сужены в черешок и собраны в розетку. Стеблевые листья сидячие, стреловидные, стеблеобъемлющие. Цветки мелкие, белые, с четырьмя крестообразно расположенными лепестками, собраны на верхушке стебля. Плоды очень характерны — маленькие треугольные сумочки-стручки.

Растет как сорняк почти на всей территории страны в полях, огородах, на пустырях, в садах, вдоль дорог, около строений. Одно растение за вегетационный период может дать до 64 тыс. семян, которые быстро прорастают и за лето дают четыре поколения. Поэтому можно встретить одновременно молодые и старые растения.

В листьях содержатся холин, ацетилхолин, тирамин, изотин, дубильные вещества, бурсовая, фумаровая, яблочная, лимонная и винная кислоты; витамин А, В<sub>2</sub>, С (до 177 мг %), К; фитонциды, эфирное масло, железо, хром, марганец, медь, титан, алюминий, фосфор и кальций.

В пищу используются молодые листья. Из них готовят супы, борщи, салаты, пюре, начинки для пирожков. Семена употребляют вместо горчицы и перца. Пастушью сумку заготавливают впрок: сушат листья при температуре 100—120°C; солят с другой зеленью и овощами. В зимних условиях пастушью сумку можно выращивать в цветочных горшках и ящиках



**первоцвет,  
или примула лекарственная**

*Primula officinalis* L.

Первоцвет\* — многолетнее травянистое растение из семейства первоцветных, с розеткой прикорневых яйцевидно-овальных войлочных листьев, с голым стеблем высотой 15—20 см. На конце цветочной стрелки — зонтик с поникающими золотисто-желтыми цветками. Плод — бурая яйцевидная многосеменная коробочка, окруженная чашечкой и открывающаяся сверху 10 отогнутыми наружу зубцами. Цветет в мае. Чаше встречается на лесных полянах, лугах, по краям дорог и между кустами в лесной и лесостепной зонах европейской части СССР в лиственных и смешанных лесах. Хорошо размножается семенами.

В зеленых частях первоцвета содержится от 500 до 6000 мг% витамина С, до 3 мг% провитамина А (каротина), большое количество флавоноидов, до 2% сапонинов в листьях и до 10% в корнях. При высушивании первоцвета сохраняется 80—95% витамина С. Одного-двух листочков достаточно, чтобы удовлетворить суточную потребность человека в витамине С. Вероятно, не случайно первоцвет выращивается в Голландии и Англии как раннее овощное растение для приготовления витаминных салатов. Он хорошо растет в огородах и теплицах, на окнах в ящиках и цветочных горшках.

Первоцвет издавна считается лекарственным и пищевым растением.

Корни первоцвета, обладающие запахом аниса, используют для ароматизации блюд, вин и чая.

---

\* Запрещен сбор на территории лесопаркового защитного пояса Москвы и Московской области.





## ПИЖМА ОБЫКНОВЕННАЯ

*Fanacetum vulgare* L.

Пижма — многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных высотой до 120 см. Листья похожи на рябиновые, только в уменьшенной форме, очередные, перисторассеченные, доли продолговатые, зубчатые. С нижней стороны на листьях имеются точечные темноватые железки. Цветочные корзинки округлые, множественные, состоят из желтых трубчатых цветков. Запах резкий, пряноароматный.

Пижму иногда называют рябинкой дикой.

Растет почти повсеместно на лугах, по опушкам смешанных лесов, по берегам рек, вдоль дорог, около старых строений и канав.

В цветах содержатся органические кислоты, горькое вещество танацитин, смола, сахар, камеди, эфирные масла, красящие и дубильные вещества. В состав эфирного масла входят камфара, пинен, борнеол и др. Растение применяют в медицине.

Используют пижму как пищевое растение чаще всего пивовары (вместо хмеля), кондитеры и виноделы (как пряноароматическое растение). При изготовлении кексов, пудингов и салатов пижма может заменить корицу.

Запасы пижмы на Урале и особенно в Коми-Пермяцком национальном округе огромны. Но, к большому сожалению, ее не заготавливают там и не используют по назначению. Знают ее больше как растение, отпугивающее мух, комаров, а также как средство от моли. Кондитеры, виноделы и другие специалисты могут дать ценные рекомендации по использованию пижмы в питании, и тогда она найдет свое место в большом ряду пряновкусовых растений, обогатит вкусовую гамму наших блюд.





Подорожник — многолетнее травянистое растение из семейства подорожниковых высотой 15—30 см. Листья длинночерешковые, широкояйцевидной и вытянутой формы в зависимости от вида подорожника (большой, средний, ланцетовидный), расположены прикорневой розеткой. Цветки мелкие, серовато-розовые, на стебельке в виде пестика. Встречается по всей территории страны за исключением пустынь и северных районов. Растет около дорог, на пустырях, лугах, вдоль рек, на сорных местах.

В листьях содержатся каротин, витамины С и К, лимонная кислота, фитонциды, ферменты, гликозид аукубин, горькие и дубильные вещества. В семенах есть сапонины, олеиновая кислота, слизи, углеводы.

Молодые и нежные листья используют для приготовления салатов с луком, картофелем, крапивой и хреном.

Подорожник добавляют в омлеты и запеканки, в каши и напитки, в пюре и котлеты. Из него делают бутербродную массу и другие блюда.

Широко известен как лечебное и диетическое растение подорожник большой, который, кстати, встречается и используется в пищу чаще, чем подорожник ланцетовидный.

## подорожник ланцетовидный

*Plantago lanceolata* L.



**полынь обыкновенная,  
или чернобыльник**

*Artemisia vulgaris* L.

Полынь обыкновенная — многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных с ветвистым фиолетового оттенка стеблем высотой до 100—150 см. Листья очередные, перистораздельные, сверху темно-зеленые, снизу светлые. Цветочные корзинки мелкие, яйцевидные, собраны в длинные и густые метелки.

Растет среди кустарников, по оврагам, берегам рек, садам и огородам, на сорных местах по пустошам почти во всех областях страны.

В зеленых частях растения содержится каротин (до 12 мг %), витамин С (до 175 мг %), эфирное масло, слизистые и смолистые вещества, инулин, следы алкалоидов и дубильные вещества.

Растение лекарственное и пищевое.

В пищу используют листья, цветки и стебли полыни как пряное растение для придания определенного аромата и вкуса маринадам, уксусу, соусам, настойкам, винам и мясным блюдам. Для этой цели собирают молодые листья вместе с цветочными бутонами, высушивают в тени, измельчают и хранят в плотно закрываемых банках. В мясные блюда добавляют порошок полыни или же выдерживают мясо перед жарением и тушением в отваре из полыни или в полынном маринаде.

В пищу используют также полынь горькую, листья которой богаты витамином С, органическими кислотами, эфирным маслом, гликозидом абсинтином, смолой и крахмалом. Этот вид полыни употребляется в основном для ароматизации водки, ликеров, вермута. Исследования показывают, что полынь горькая является перспективным видом и потому требует дополнительных исследований у кулинаров и технологов.



**просвирник,  
или лесная мальва**

*Malva silvestris* L.

Просвирник, или лесная мальва, — травянистое растение из семейства мальвовых высотой 30—120 см. Стебель ветвистый, листья округло-сердцевидные, пяти- или семилопастные, по краю пильчатые. Цветки мелкие, беловато-розоватые, по 2—4 (реже одинокие) в пазухах листьев. Плоды просвирки — калачики. Цветет в июле — августе. Местные названия: калачики, мышьяная репка, мальва. Встречается как сорняк у дорог, в зарослях кустарников, в парках, на пустырях, в огородах и около хлебных полей в средней полосе европейской части СССР, на Кавказе, в Средней Азии и на Урале.

В зеленых частях просвирника содержится 10—20 мг % провитамина А (каротина), до 220 мг % витамина С, гликозид мальвин, красящие и другие вещества.

В пищу используются зеленые части растения, отличающиеся приятным сладковатым вкусом. Из них готовят салаты, супы и приправы. Листья и побеги предварительно отваривают в подсоленной воде. Молодые, еще не созревшие плоды маринуют и используют для заправки солянок, рассольников и борщей. Для салатов их предварительно отваривают. Для пирожков и пюре измельчают на мясорубке или сечкой в специальном корыте.

Впрок заготавливают листья и зеленые недозревшие плоды. Листья сушат, а плоды маринуют и засаливают. Сухие порошки из листьев мальвы используют для заправки супов, салатов, для приготовления соусов. Хранят порошки в плотно закрываемых банках в сухом и прохладном месте.

Отдельные сорта мальвы культивируют как декоративные и салатные растения. На удобренных почвах они дают хорошие урожаи.

На Кавказе используют в пищу мальву круглолистную (*M. rotundifolia*)





## пырей ползучий

*Elytrigia repens* (L.) Newski.

Пырей ползучий — травянистое растение из семейства злаковых высотой 30—120 см с длинным ползучим корневищем, с прямостоячим стеблем, с линейными плоскими, шероховатыми сверху листьями. Соцветия в виде сложного колоска. Злостный сорняк полей.

Каждое растение дает до 10 тыс. семян. Может размножаться почками, образующимися на корневище. Длина корневища более 1 м, но их у растения много и таким образом общая длина всех корневищ одного растения достигает 15 м. Корневище, перерезанное лопатой или плугом, не погибает, а дает новое растение. И чем больше его рубить, тем лучше будет расти и размножаться пырей. Пырей не болеет и вредители его не едят. Известны случаи (об этом писал Н. М. Верзилин), когда земледельцы, выбившись из сил и не победив пырей, оставляли свои участки и уходили на новые земли.

Если же пырей не занимает пашни, то его используют как хорошее кормовое растение для заготовки сена. Корнями его кормили лошадей, чтобы они имели гладкую и блестящую шерсть и были более выносливыми.

Изучение химического состава показало, что в корнях пырея содержится до 40 % углеводов, трицина, до 11 % белка, небольшое количество жира, слизи, органические кислоты, эфирное масло, витамин С и каротин.

Из высушенных и размолотых корней получают муку, варят пиво, выпекают хлебобулочные изделия, варят каши и кисели. Из свежих корней варят супы, готовят салаты, гарниры для рыбных, овощных и мясных блюд. Пережаренные корни используют для приготовления кофе.

Пырей как пищевое растение не раз выручал людей в самые трудные времена — это хорошо знают партизаны, старые охотники.

Вкусовые качества корней пырея довольно высокие, привыкать к их вкусу не нужно. Блюда из корней пырея кажутся знакомыми и вкусными. Что же касается способов приготовления блюд из него, то здесь еще есть над чем поработать.





## рогоз узколистный

*Typha angustifolia* L.

## и рогоз широколистный

*Typha latifolia* L.

Рогоз — многолетнее травянистое болотное растение из семейства рогозовых высотой до 2 м. Стебли толстые, цилиндрические, без узлов. Листья узко- и широколинейные, длинные, влагалищные, располагаются при основании стебля. Цветки собраны в характерные цилиндрические черно-бурые бархатистые соцветия-початки.

Растет рогоз по болотам, топким берегам рек, прудов, озер и водохранилищ, по канавам. Срезанное растение долго сохраняется и используется в декоративных целях. Пух из початков идет для изготовления фетра, подушек, утепления домов. Из стеблей готовят силос, плетут ковры, циновки, вяжут канаты, делают бумагу и кровлю домов. Бондари прокладывают листьями рогоза выемочные дорожки бочек и кадок, чтобы дно прилегало плотно и не давало течи.

В корневищах содержится до 46 % крахмала, 11 % сахара и до 24 % белка.

В пищу используется в основном корневище. Толщина его до 2,5 см, длина около 60 см. Из него можно приготовить муку, хлеб, оладьи, бисквиты, галеты, кисель и другие изделия. Для изготовления муки корни предварительно разламывают на кусочки или ломтики толщиной до 0,5 см, высушивают и измельчают. Поджаренные корневища могут заменять натуральный кофе. Кроме корневищ, можно использовать в пищу молодые побеги. Если их отварить, они могут заменить спаржу. Из них готовят салаты, и в поджаренном виде используют в качестве приправ к рыбным и мясным блюдам. Вкус их пресный, поэтому требуется добавлять для придания остроты различные специи.



## рябина обыкновенная

*Sorbus aucuparia* L.

Рябина — дерево из семейства розоцветных, с одним или несколькими стволами высотой 5—15 м. Листья непарноперистые, пальчатые, боковые листочки на коротких черешках, продолговато-ланцетные. Цветки мелкие, белые, с сильным миндальным запахом. Плоды сочные яблокообразные, шаровидной формы или округло-овальные, красно-оранжевого цвета, с 3—5 семечками, на вкус терпко горьковатые. После первых морозов приобретают более приятный горько-кислый вкус. Созревают в сентябре — октябре.

Распространена рябина в лесных и лесостепных районах страны, на Урале, Кавказе, в Средней Азии и Сибири. Издавна культивируется как декоративное и пищевое растение. Сажают ее около домов, на улицах, в садах и огородах. В густом лесу рябина развивается плохо. На опушках леса и солнечных полянах деревья обильно плодоносят. Живет рябина до 200 лет. Только в нашей стране произрастает 34 вида рябины. Наиболее распространенные сорта дают урожай до 30 кг плодов.

В плодах рябины содержится до 4,8% фруктозы, 3,8% глюкозы, 0,7% сахарозы и небольшое количество сорбозы. Общее количество органических кислот достигает 3,6%. Из них 2,8% приходится на яблочную, остальное на винную, янтарную и сорбиновую кислоты.

В различных сортах рябины содержится от 90 до 200 мг% витамина С, а в отдельных сортах до 400 мг%; каротина в среднем 18 мг%, витаминов К — 1 мг%, Е — 2 мг%, Р — до 770 мг%, фолиевой кислоты — 0,15 мг%. Из микроэлементов обнаружены марганец (2 мг%), железо (0,4 мг%), цинк (0,3 мг%), медь (0,12 мг%), магний (до 5 мг%). Кроме того, в рябине есть эфирные масла и другие соединения.

В пищу используются плоды рябины, которые чаще называют ягодами. Вкус их кислый, горьковатый, терпкий, вяжущий. Хранят рябину зимой кистями в корзинах или отдельными ягодами в холодных сараях и кладовых. Реже заливают водой, готовят так называемые моченые ягоды. Из рябины приготавливают желе, квас, уксус, вино, наливки, чайные сборы.



**ряска малая**

*Lemna minor* L.

Ряска — род мелких плавающих растений семейства рясковых. Побег в форме маленькой зеленой пластинки с редуцированными листьями и одним корешком. Цветет крайне редко. (На рисунке ряска увеличена.)

Осенью ряска запасает питательные вещества — образует так называемые почки и погружается на дно. Пережив зиму на дне, ряска весной всплывает и продолжает свое развитие, давая жизнь новым растениям.

В сухом веществе ряски содержится до 38 % белка, до 5 % жира, 17 % клетчатки, 6 % кальция, 3 % фосфора, 2 % магния, 0,048 мг % кобальта, 0,018 мг % брома, 0,032 мг % меди, 0,07 мг % никеля, 0,48 мг % титана, марганец, йод, цинк, ванадий и др.

Ряска нашла применение как отменный корм для сельскохозяйственных животных и птиц.

Продуктивность ряски довольно высока. Специалисты считают, что за сезон с 1 га можно собрать до 80 т зеленой массы.

В Узбекистане за 8 месяцев было собрано 276 т с 1 га.

Сбор ряски не очень обременителен. Ее подгоняют к берегу мелкоячеистой сеткой, а затем вычерпывают небольшим сачком.

Ряска малая способна очищать водоемы от загрязнения.

В изучении свойств ряски, методов ее культивирования и использования много сделал Биологический институт Сибирского отделения АН СССР. Он провел наблюдения в одном из районов Новосибирской области, раскрыл секреты ряски.

В питании людей ряска используется давно. Из нее можно готовить салаты, приправы ко вторым блюдам, варить супы и щи, использовать для заправки первых блюд. Сотрудник института биологии внутренних вод АН СССР Г. А. Лукина (1977 г.) сообщает, что ряска, выращенная в лаборатории и приготовленная в виде салата, по вкусу почти не отличалась от обычного салата.

Собирать ряску для питания из водоемов можно только в том случае, если они не загрязнены сточными водами и не используются как откормочные пруды для водоплавающих птиц.





## свербига восточная

*Bunias orientalis* L.

Свербига — растение из семейства крестоцветных. Народные названия: редька дикая, редька луговая. Свербигу восточную в период цветения и плодоношения отличают по сильно-ветвистому шероховатому стеблю высотой до 100 см.

Ранней весной молодые побеги сверби́ги поднимаются густыми кустиками темной зелени. В это время стебель не очень ветвистый, нежный, покрыт короткими мягкими волосками. Затем стебель грубеет, на нем вырисовываются продольные тяжи, ребра и небольшие желваки в виде бородавок. Прикорневые листья на длинных черешках, струговидно-перистораздельные, стеблевые — ланцетовидные, выемочно-зубчатые. Цветки желтого цвета, соцветие в виде кисточки. Чашечка состоит из 4 свободных чашелистиков. Венчик раздельно-лепестной из 4 лепестков. Тычинок 6, из них 2 короче остальных. Плоды в виде удлинённых орешков, грушевидно-неравносторонней формы, нераскрывающиеся, заостренные сверху в виде тупого слегка согнутого клюва. Окраска плода зеленовато-серая, длина 3—5 мм, ширина 2—3 мм.

Растение богато микроэлементами. В 100 г сухого продукта содержится 21,4 мг железа, 0,84 мг меди, 2,73 мг марганца, 5 мг титана, 0,56 мг молибдена, 2 мг бора. Свербига — хороший поставщик витамина С, в 100 г свежей зелени ее содержится 58 мг аскорбиновой кислоты.

В пищу свербига употребляется в основном в свежем виде. Из нее можно готовить салаты, винегреты, супы, приправы для мясных и рыбных блюд. Свербигу заготавливают впрок — сушат, маринуют, солят. Это касается в основном листьев, побегов и молодых стеблей. В последнее время стали успешно мариновать корни сверби́ги в тертом виде, употреблять их в качестве приправ, как хрен. Сушеные корни в порошке теряют горечь и могут использоваться для приготовления соусов и приправ.





## сердечник луговой

*Cardamine pratensis* L.

Сердечник луговой — многолетнее травянистое растение из семейства крестоцветных высотой 15—30 см. Корневище короткое. Прикорневые листья в виде розетки с округло-яйцевидными листочками, из которых верхушечный больше боковых. Стеблевые листья перистые с продолговато-линейными листочками. Прикорневые листья, соприкасаясь с почвой, образуют почки, развивающиеся в новое растение, тем самым обеспечивается вегетативное размножение растения. Цветки белые, со слабо-лиловым оттенком, с четырехлепестным венчиком и чашечкой из четырех чашелистиков. Тычинок 6, пестик с длинным столбиком и верхней завязью. Цветки собраны в кисти. Плоды — линейные стручки. Створки стручков плоские, при созревании отскакивают от перегородок и скручиваются. Цветет с мая по июль.

Растет по берегам рек и озер, на сырых лугах, около горных ключей в Сибири, на Дальнем Востоке, в европейской части СССР. Кроме сердечника лугового встречаются другие виды: мелкоцветковый, недотрога, горький. Местные названия: горлянка, белоцветка, болотная жеруха.

Химический состав растения мало изучен. Известно, что в листьях содержится гликозид, отщепляющий эфирное масло и большое количество аскорбиновой кислоты (до 230 мг %).

Лекарственное и пищевое растение.

Из молодых листьев растения готовят салаты, приправы и супы. Вкус блюд острогорьковатый, но приятный. Сушеные и свежие листья иногда используют вместо перца.

Листья можно солить, мариновать и сушить. Сведений о введении сердечника лугового в культуру нет. Заслуживает изучения как пряно-вкусовое растение.



## СНЫТЬ ОБЫКНОВЕННАЯ

*Aegopodium podagraria* L.

Сныть — многолетнее травянистое растение из семейства зонтичных. Тройчатые яйцевидные листья с зубчиками. Белые цветки собраны в многолучевые сложные зонтики. Стебель трубчатый, с бороздками, высотой 60—100 см. Встречается среди лесных кустарников, на вырубках, у жилья, в садах и парках.

Блюда из свежей сныти являются поставщиками витаминов и микроэлементов. В зеленых листьях сныти содержится около 65 мг % витамина С.

В 100 г свежей сныти содержится 16,6 мг железа, 1,99 мг меди, 2,13 мг марганца, 1,68 мг титана, 3,9 мг бора. Это позволяет поставить сныть в ряд наиболее полезных дикорастущих пищевых растений. Используется оно и как лекарственное.

Молодые листья и стебли приятного вкуса, хороши в супах, борщах и в качестве приправ для вторых блюд. Черешки листьев можно мариновать на зиму, а икру, полученную из пропущенных через мясорубку листьев, можно засолить и использовать зимой для супов и приправ. Листья можно заквашивать как капусту.

Сбор и заготовка сныти не представляет трудностей. Ее всегда можно встретить в лиственных, смешанных и еловых лесах в большом количестве. Кроме засолки, квашения и маринования сныть можно сушить, готовить из нее порошок для супов, соусов, а также для приправ в смеси с другими растениями.

Готовить блюда из сныти можно не только дома, но и в походно-полевой обстановке, на рыбалке, на охоте. Из большого количества рецептов всегда можно выбрать наиболее приемлемые для этих случаев. Иногда достаточно в суп из концентратов добавить молодых листьев сныти, чтобы вкус его преобразился.



**спорыш,  
или горец птичий**

*Polygonum aviculare* L.

Спорыш — однолетнее травянистое стелющееся растение из семейства гречишных с узловатым стеблем и мелкими эллипсовидными листьями. Высота стебля от 10 до 40 см. Цветки мелкие, розоватые.

Растет около дорог, на приречных песках, в сорных местах, в посевах, во дворах, на лугах и скотных выгонах. Его можно встретить в Сибири и на Урале, в средней полосе и в субтропиках. Он приспособился к сухому и влажному климату. Берет питательные вещества с поверхности почвы и достает из глубоких слоев. Местные названия: травка-муравка, конотопка, полянка, гусытник, птичья гречишка, топтун-травя.

Химический состав довольно разнообразен. Спорыш считают кладовой растительного белка (17%), экстрактивных веществ (44%), клетчатки (27%), золы (8,9%), смолы, воска, дубильных веществ и сахаров (2,5%). Много в спорыше фосфора, кальция, цинка, кремния. По содержанию аскорбиновой кислоты это скромное растение может поспорить со многими фруктами и ягодами (в свежей зелени — до 120 мг%). Сравнительно много в спорыше провитамина А (каротина), витамина К, флавонов, гликозидов и других полезных веществ. Поэтому не удивительно, что спорыш не обойден вниманием медиков и диетологов.

Молодые стебли и листья издавна используются в пищу. Из них готовят салаты с овощами, яйцом и маслом, варят мясные и овощные супы, ими заправляют рыбные отвары. Сухие листья запасают на зиму для приготовления приправ и отваров.

Благоприятный химический состав этого растения указывает на возможность более широкого использования его в нашем питании.





## стрелолист обыкновенный

*Sagittaria sagittifolia* L.

Стрелолист — растение из семейства частуховых. Встречается в воде у берегов рек, прудов и болот. Листья заостренные, похожи на стрелы, торчат из воды. Подводные листья в виде лент. Стебель с соцветием трехгранный. Цветки белые, в виде мутовки, расположены по 3 цветка в редком кистевидном соцветии.

В съедобных подземных клубнях содержится до 35 % крахмала, т. е. больше, чем в картофеле. По количеству белков клубни стрелолиста также богаче картофеля.

В пищу используются корневище и висящие на нем клубни в виде орехов. По вкусу клубни напоминают орехи, вареные приобретают вкус гороха, а печеные — вкус картофеля. В Северной Америке стрелолист называли белым картофелем индейцев. В Китае стрелолист культивируется как обычное овощное растение. Землю в водоемах удобряют с тем, чтобы получить наибольший урожай. С одного растения можно получить по 10—15 клубней общей массой 150—200 г. Во Франции из клубней стрелолиста готовят изысканное блюдо.

Для длительного хранения клубни нарезают кружочками и сушат на воздухе. Для размола на муку кружочки подсушивают в печи. Из муки готовят кисели, желе, кремы.

Первые опыты по выращиванию стрелолиста в нашей стране были проведены в Томской области. Они дали положительные результаты и показали, что семена стрелолиста длительное время находятся в покое и прорастают только через год после посева в водоем. Размножать его можно и клубнями, которых требуется на гектар до 2500 штук. Во всяком случае можно с уверенностью сказать, что растение это полезно не только для птиц и зверей, но и для человека. Охранять и размножать его — наша обязанность.





## сусак зонтичный

*Butomus umbellatus* L.

Сусак — многолетнее травянистое растение из семейства зонтичных с высоким круглым прямостоячим стеблем высотой до 1,5 м, с розеткой цветов беловато-розового оттенка, расположенных в виде зонтика. Листья ланцетовидные, длинные, заостренные, с воздушными полостями внутри, расположены в прикорневой части стебля. Плоды — сборные листовки. Цветет в июне — июле.

Растет по берегам рек, прудов, озер, в болотах и канавах в европейской части СССР, Средней Азии, на Дальнем Востоке, Кавказе. Хороший медонос.

В сухих корневищах сусака содержится до 60 % крахмала, 14 % белка и до 4 % жира. Растение лекарственное.

Листья сусака, собранные после цветения, используют для изготовления матов, циновок, корзин.

Когда-то сусак называли якутским хлебом. Из него приготавливали муку, выпекали хлеб и пресные лепешки, варили каши и другие блюда. Корни сусака можно есть печеными и жареными на костре или в духовке. Из них можно готовить хороший заменитель кофе и крупу для каш. Для изготовления пюре корни измельчают на мясорубке вместе со щавелем, заливают водой и варят до готовности. Полученное пюре можно использовать как приправу и как самостоятельное блюдо. Для приправы к мясным и рыбным блюдам пюре сдабривают перцем, луком и хреном.

Заготовку корней производят поздно осенью или же рано весной до начала цветения. Собранные корни тщательно промывают, режут ломтиками и сушат. Из 4 кг корней можно получить 1 кг муки.

При заготовке сусака следует соблюдать определенные правила, в частности, не уносить стебли с семенами, а здесь же, на месте сбора, производить посев семян. Кроме того, не следует вырывать все растения подряд, нужно оставлять молодые растения на расстоянии 1—2 м одно от другого.



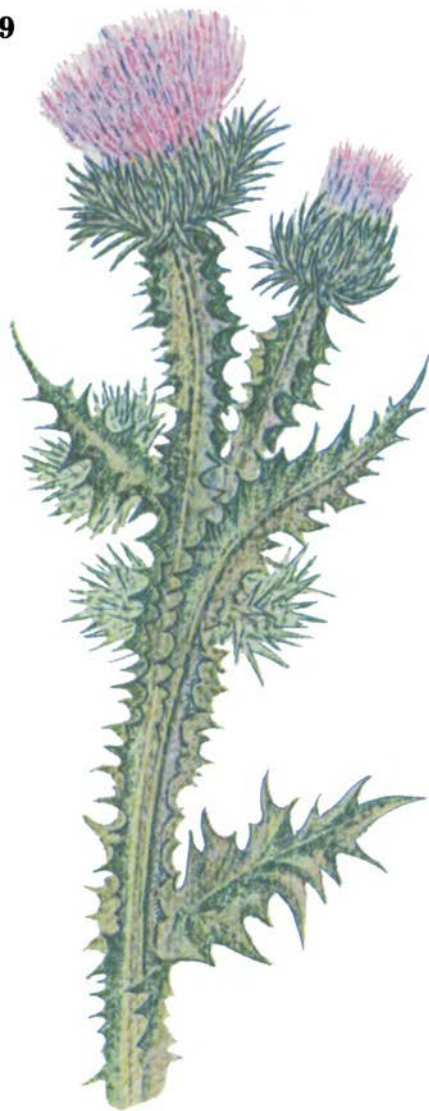
**таволга, или  
лабазник вязолистный**

*Filipendula ulmaria* (L.) Maxim.

Таволга, или лабазник, — многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных. Стебли высокие (до 1 м), прямые или разветвленные. Листья прерывисто-перистые, снизу беловатые, войлочные. Цветки мелкие, желтовато-белые, собраны в метельчатые соцветия на верхушке стебля. Местные названия: белоголовник, медунка болотная, царица лугов. Растет на влажных лугах, среди кустарников, по сырым местам в средней и северной полосе европейской части СССР, на Кавказе, в Средней Азии, Сибири и на Урале. Есть еще лабазник степной, шестилепестной и др., всего до 10 видов. Лабазник с его нежными цветами и приятным медовым запахом является украшением русского ландшафта. Пчеловоды натирают стенки ульев цветками лабазника, чтобы пчелы носили больше меда и не болели. Лося пасутся в молодых зарослях лабазника. Местные жители собирают его жесткие листья для дубления кож. Ветеринары заготавливают лабазник для лечения животных, а медики — для лекарственных целей. Не зря ведь когда-то называли лабазник сорокаприточником, то есть средством от сорока болезней. Рябчики, тетерева, утки и другие дикие птицы прилетают в лабазники, чтобы полакомиться молодыми листьями, а позднее семенами. Различные жуки — бронзовки, восковки, усачи — тоже не забывают полакомиться цветами и листьями лабазника.

В цветках содержатся до 0,2 % эфирного масла, салициловая кислота, желтое красящее вещество, воск, жир, дубильные вещества, в листьях и побегах — до 11 % протеина, 3 % жира, 33 % клетчатки, до 6 % золы и до 300 мг % витамина С.

В пищу используются молодые листья и побеги, корни и цветки. Из цветков готовят ароматный чай, а корни и зеленые части растения используют для заправки супов, борщей и салатов. На зиму растение сушат и хранят в плотно закрываемых стеклянных или металлических банках в сухом и прохладном месте.



## татарник колючий

*Onopordon acanthium* L.

Татарник — двулетнее травянистое растение из семейства сложноцветных с ветвистым колючим стеблем высотой 60—150 см. Листья крупные, войлочно-опушенные, колючие, зубчатые. Цветочные корзинки шаровидные, одиночные, колючие, с лилово-пурпурными (иногда беловатыми) трубчатыми цветками. Хороший медонос. Цветет с июня по август.

Растет на пустырях, склонах, выгонах, среди кустарника и вдоль дорог в южных, средних и западных районах европейской части СССР.

Химический состав мало изучен. Известно, что в листьях имеются незначительное количество алкалоидов и лактон арктиопикрин.

Татарник давно привлек к себе внимание человека своими диетическими и лечебными свойствами. В пищу используются молодые листья, побеги и корни. После удаления колючек из татарника можно готовить салаты, варить супы, делать начинки для пирогов и приправы. Растение обладает бактерицидным действием.

Заготавливать и перерабатывать татарник довольно сложно из-за длинных и острых колючек. Гигиенисты питания и диетологи возлагают большие надежды на селекционеров, которые могли бы вывести сорт татарника без колючек. Пока же приходится собирать листья и побеги татарника с помощью кожаных рукавиц и ножниц.

В пищу наиболее пригодны розеточные листья, которые вырастают в первый год жизни растения.

Татарник иногда путают с чертополохом. Отличительным признаком татарника является наличие 2—3 крыльев, тянущихся вдоль стебля. Розеточные листья чертополоха и татарника различать довольно сложно, поэтому стараются найти рядом растение со стеблем и по нему судить о виде растения. Человек, однажды повидавший то и другое растение, не перепутает их, так как листья, стебли и цветочные корзинки каждого имеют свои особенности. Для первого знакомства растение рекомендуется показать специалистам.

Прежде чем готовить блюда из татарника, необходимо удалить с помощью ножниц колючки с листьев и стеблей его.





## ТМИН ОБЫКНОВЕННЫЙ

*Carum carvi* L.

Тмин — двулетнее травянистое растение из семейства зонтичных высотой 50—100 см. Семена созревают в июле — августе, отличаются жгучим приятным вкусом и запахом, обусловленным наличием эфирного масла. Растет тмин на лугах, лесных опушках и около дорог. Распространен в лесной и лесостепной зонах европейской части СССР, в Сибири, на Кавказе, в Крыму, Средней Азии, на Украине. Культивируется в СССР, Голландии, Дании, Венгрии, Польше, Болгарии, Северной Африке, США, Канаде. Растение морозоустойчивое, неприхотливое, хорошо растет на суглинках и супесчаных почвах. Зимует растение без укрытий даже на Урале и в Сибири. Семена собирают в начале перехода цвета их из зеленого в бурый.

Семена богаты белком, ароматическими веществами, пигментами, смолами, дубильными веществами, флавоноидами, минеральными солями.

В пищу используют молодые листья и побеги, из них готовят салаты и приправы к мясным и рыбным блюдам. Хорошо промытые корни используют для заправки первых блюд. Но основной пищевой частью растения являются семена. Они употребляются для ароматизации хлебобулочных изделий, напитков, сыров, омлетов, пудингов и других блюд. Кроме того, семена широко используют при засолке капусты, огурцов и помидоров. Они способствуют более длительному хранению этих продуктов и улучшению вкусовых качеств. Растертые в порошок семена используют для заправки супов и приготовления соусов.

В диетическом питании тмин издавна считается весьма желательной добавкой к основным продуктам питания.

В некоторых уральских семьях еще не так давно устраивали тминный день. С тмином пекли хлеб, калачи и пряники. Луковый суп прежде чем достать из печи заправляли тмином и давали ему постоять еще минут десять. Пластовую капусту брали из особой кадушки, откуда исходил приятный тминный запах. Дети пили квас, сдобренный тмином. Даже картошку варили с тмином. Такой тминный день запоминался как праздник.





## тростник обыкновенный

*Phragmites communis* Trin.

Тростник — многолетнее травянистое растение из семейства злаковых, с длинными ползучими корневищами, прямым высоким стеблем в виде сизо-зеленой соломины длиной до 3—4 м. Листья очередные, линейные, длинные, плоские, жесткие, по краям режущие. На верхушке стебля многоцветковые колоски, собранные в серебристо-буроватую длинную пушистую метелку. Растет на сырой почве, по берегам рек, прудов и болот, на лугах и среди кустарников почти по всем районам СССР.

В сушеных корневищах тростника содержится до 15% сахаров и до 50% крахмала. В стеблях — до 46% целлюлозы.

Широко известно хозяйственное значение тростника. С давних времен он используется для покрытия крыш, изготовления щитов и заборов, в качестве подстилки для скота, для получения спирта и силоса, бумаги и изоляционного материала, фурфурола, для изготовления самана и удобрений, а также в качестве топлива; из соцветий делали метлы и сухие букеты, из стеблей — вибрирующие детали (пищики) для духовых инструментов; молодые растения использовали для кормления лошадей и крупного рогатого скота.

Нежные молодые побеги используют в пищу. Их едят сырыми и в маринованном виде, готовят из них салаты, супы, винегреты, пюре, тушат с маслом. Из корневищ, собранных поздней осенью или весной до начала цветения тростника, получают муку и заменитель кофе. Муку используют не только для выпечки хлеба, но и как приправу к другим блюдам.

Лучшими способами заготовки тростника для питания считается высушивание корневищ и маринование молодых побегов. С целью сохранения запасов тростника рекомендуется производить заготовку на одном и том же участке через год-два. Это позволит регулировать его продуктивность и сохранять запасы на определенном уровне. При заготовке корневищ, длина которых достигает 2 м и более, можно часть корневищ оставлять в почве. Это также позволит поддерживать урожай тростника.



## ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

*Achillea millefolium* L.

Тысячелистник — многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных высотой 20—30 см, с сильным ароматом. Листья ланцетовидные или линейноланцетовидные, двоякоперисторассеченные. Цветки белые, розовые, желтые, красные, собраны в корзинки, образующие сложные щитки диаметром 5—15 см. Плод — семянка. Цветет с июля по сентябрь. Встречается почти во всех областях страны по опушкам леса, полям, степям, склонам холмов, на лугах, около дорог и на старых пашнях.

В листьях содержится эфирное масло (до 0,8%), алкалоиды, смолы, органические кислоты, каротин, витамины С и К, фитонциды, дубильные вещества, медь (до 0,85 мг%); в семенах — 21% жирного масла. Растение входит в фармакопеи многих стран мира.

В пищу используются листья, цветки и молодые побеги. Свежую зелень добавляют к мясным и рыбным блюдам, используют в качестве приправ в салатах и винегретах. Отвары добавляют в компоты и тесто. Высушенные листья и цветы используют для приготовления настоев и ликеров, столовых вин и кваса, ароматизированных напитков, желе и муссов.

Сбор тысячелистника производят обычно во время цветения, когда его ароматические свойства наиболее выражены. Сушить можно на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.

Несмотря на то, что тысячелистника у нас много, мы должны беречь его природные запасы и правильно производить сбор. Самое главное — не вырывать тысячелистник с корнями. Тем более, что корень и не нужен. Достаточно срезать верхнюю часть растения, и тогда на следующий год тысячелистник зацветет снова.



**ХВОЩ полевой**  
*Equisetum arvense* L.

Хвощ полевой — многолетнее травянистое растение с характерными стеблями, состоящими из отдельных сегментов, относится к семейству хвощовых. Корневище растения длинное, ползучее. Стебли появляются ранней весной в виде сочных толстых столбиков высотой 6—15 см, на верхушке несут спороносный колосок в виде овальной головки. После созревания спор колоски отмирают, стебли засыхают, на смену им появляются бесплодные ветвистые, зеленые, членистые стебли высотой от 15 до 40 см. Ветви на стеблях тонкие с четырехзубчатыми влагалищами, расположены в виде мутовок на узлах стеблей.

Наиболее изучен химический состав зеленой части растения. Здесь содержатся сапонины эквизетонины, алкалоиды, флавоноиды, каротин, аскорбиновая кислота, яблочная, акониновая, щавелевая, кремниевая кислоты, горькие, дубильные и смолистые вещества, белки, жиры, углеводы и жирные масла. Исследования съедобной части (колосков-пестиков и сочных молодых стеблей розовато-фиолетового цвета), проведенные на Урале П. Ф. Обуховым, показали, что хвощ содержит до 8% азотистых веществ, до 2% жира, до 14% углеводов и до 100 мг% аскорбиновой кислоты. При варке полевого хвоща до готовности в отваре остается до 37% витамина С.

В пищу используют колоски-пестики и молодые сочные стебли. Сбор производят в самом начале роста, т. е. сразу после таяния снега на полях, пашнях, лугах, на песчаных речных отмелях почти во всех районах СССР и особенно в лесной зоне.

Из пестиков полевого хвоща варят супы, готовят начинку для пирожков, салаты, омлеты и запеканки. Впрок заготавливают в соленом виде.





Хмель — многолетнее травянистое растение из семейства тутовых. Стебли четырехгранные, вьющиеся или цепляющиеся шипами за стволы и ветки деревьев и кустарников. Длина стебля достигает 5—6 м. Листья трех- или пятипальчатолопастные, с сердцевидным основанием, сильно шероховатые, особенно снизу, на стебле расположены супротивно, по краю пильчатые. Цветки однополые двудомные. Мужские цветки — на тонких цветоножках, поникшие, расположены висячими метелками. Женские цветки — на очень коротких цветоножках, собраны в головки, вырастающие в шишки, расположены одиночно или кистями. Плод круглый, в виде орешка. Цветет в июле и августе.

Растет на Кавказе, в Сибири, в европейской части СССР, Средней Азии. Культивируется на Украине, в Белоруссии и Прибалтике. Предпочитает влажные места, кустарники по берегам рек и оврагов.

В соплодиях хмеля, называемых шишками, содержится горькое вещество лупулин, смолы, воск, гумуленовая и валериановая кислоты, эфирное масло (до 2%), холин, желтый пигмент, а в листьях — до 170 мг % аскорбиновой кислоты.

Шишки хмеля используются для приготовления пива, ликеров и хлебобулочных изделий. Соусы, приготовленные с хмелем, возбуждают аппетит, улучшают пищеварение, действуют успокаивающе. Молодые мясистые корневища весной используют как спаржу в вареном и жареном виде, а также в качестве приправ. Эфирное масло применяют для парфюмерной промышленности, для ароматизации ликеров и пива.

## ХМЕЛЬ ВЬЮЩИЙСЯ

*Humulus lupulus* L.





## хрен обыкновенный

*Armoracia rusticana* (L.) Gaertn.,  
Mey et Sherb.

Хрен — многолетнее травянистое растение из семейства крестоцветных со стеблем высотой до 1,5 м. Листья овально-вытянутые, длиной до 40 см. Корень толстый, длинный, мясистый. Цветки белые, собраны в многоцветковые кисти. Плод — двухгнездный стручок шаровидной формы, длиной 5—6 мм. Цветет в мае—июне.

В диком виде растет в поймах рек, на сырых лугах, около ручьев, на сорных местах в средней и южной полосе европейской части СССР, на Кавказе и в Западной Сибири. Впервые стал культивироваться в средние века в Германии. В настоящее время широко распространен в Индии, Японии, Китае, Шри Ланке, в Канаде, США, на севере Филиппин.

По содержанию витамина С хрен занимает видное место среди овощей. В 100 г съедобной части хрена содержится 55 мг витамина С, 2% белка и 15% углеводов, смолистые вещества, эфирное масло и лизоцим, обладающий бактерицидным действием, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> и РР. Весьма богат и минеральный состав. В 100 г корня содержится 579 мг калия, 119 мг кальция, 130 мг фосфора, 36 мг магния, 0,4 мг меди, 1,3 мг марганца, 140 мг натрия и 2 мг железа.

В пищу используются корни хрена в сыром, консервированном, вареном и сушеном виде. Хрен — хорошая приправа к различным блюдам, особенно к холодным мясным и рыбным, он придает блюдам острый приятный вкус. Можно использовать хрен и как самостоятельное блюдо.

Однако хрен следует употреблять в умеренных дозах и далеко не всем — при некоторых заболеваниях он противопоказан, так как раздражает слизистую желудка и кишечника, вызывает другие нежелательные явления в организме.



**цикорий обыкновенный,  
дикий**

*Cichorium inthybus* L.

Цикорий — многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных с прямостоящим шероховатым стеблем высотой от 30 до 120 см, с синими или голубыми цветками с розоватым оттенком и беловатым венчиком. Нижние перистонадрезанные листья собраны в розетку, стеблевые — ланцетовидные. Корень длинный, веретенообразный, коричневого цвета. У культурных растений корень может быть в виде крупного корнеплода. Растет как сорняк около дорог, канав, на пустырях, по берегам рек, среди кустарников, на полевых межах, по краям лесных опушек, около посевов в европейской части СССР, Западной Сибири, Средней Азии, на Кавказе. Культивируется в ряде районов страны как корнеплод, используемый в качестве суррогата кофе и для приготовления различных напитков.

В корнях дикого цикория содержится до 40 % инулина, в культурных сортах — до 61 %. В листьях и стеблях кроме горьких веществ содержатся каротин (1,3 мг %), сахар, холин, витамины В<sub>1</sub> (0,05 мг %), В<sub>2</sub> (0,03 мг %), РР (0,24 мг %), С (10 мг %), минеральные вещества — натрий (4,4 мг %), калий (192 мг %), марганец (12 мг %), кальций (25 мг %), железо (0,7 мг %), фосфор (26 мг %). В цветках обнаружен гликозид цикорин, в семенах — инулин и протокатехиновый альдегид.

В пищу используют только молодые листья, стебли и побеги дикого цикория. Поэтому в культуре подбирают специальные сорта, дающие нежную зелень в течение всего летнего периода.

Из цикория готовят салаты с яблоками, красным перцем, зеленым горошком, соленой и свежей капустой. Подают в тушеном виде с яйцом, жареным картофелем, тертым сыром, в омлете. Молодые побеги можно варить, тушить, жарить и запекать в тесте. Корневища, выращенные в культуре, используют в основном для изготовления заменителя кофе.



**чабрец,  
или тимьян ползучий**

*Thymus serpyllum* L.

Чабрец — многолетнее травянистое или полукустарниковое растение из семейства губоцветных, с сильным ароматом. Листья мелкие овально-продолговатые. Стебли многочисленные, стелются по земле. Цветки мелкие, розовато-лиловые. Встречается почти на всей территории страны, по склонам холмов и пригорков, в сухих сосновых лесах и в степи. Местные названия: богородская трава, чабер. Родиной тимьяна считается побережье Средиземного моря. В Древней Греции это растение ценилось за свои ароматические свойства. В настоящее время культивируется в странах Западной Европы, США, Канаде. Пчеловоды ценят чабрец за хорошие медоносные качества. Существует около 30 видов чабреца. Из них 13 произрастает в СССР. Чабрец находит применение в пищевой, фармацевтической и парфюмерной промышленности.

В листьях содержится эфирное масло, в состав которого входят тимол, пинен, борнеол и др.; кислоты — урсоловая, амиоловая, кофейная, хлорогеноловая, хинная; флавоноиды, витамин С, каротин.

Листья и молодые побеги используются как салатное растение, приправа к овощным, мясным и рыбным блюдам. Чабрец — отличное средство для сдабривания дичи, ароматизации колбас, уксуса, коктейлей и чая. Засоленным огурцам он придает своеобразный приятный вкус.

Блюда с чабрецом возбуждают аппетит, улучшают пищеварение.

Там, где чабрец является редким растением, надо всячески охранять его, не вырывать с корнями и размножать в своих садах и огородах.





**черемша,  
или лук победный**

*Allium victoralis* L.

Черемша — многолетнее травянистое растение из семейства лилейных высотой 20—50 см с чесночным запахом. Растет на заливных лугах, в смешанных и пихтовых лесах Урала, Сибири, Кавказа и Дальнего Востока. От одной небольшой луковицы отходят 2—3 ланцетовидных зеленых листочка. Цветки мелкие, зеленовато-белые, собраны в густой шаровидный зонтик. Цветет в июне — июле.

Химический состав надземной части черемши отличается разнообразием и богатством различных веществ. Содержание витамина С в отдельные периоды роста достигает 50—100 и даже 260 мг % (в среднем 100 мг %). Черемша богата фитонцидами, лизоцимом, эфирными маслами. В съедобной части черемши содержатся 89 % воды, 1,4 % золы, 2,4 % белков, 6,5 % углеводов, 1 % клетчатки, 0,1 % органических кислот, 4 мг % каротина, а также витамины группы В.

В пищу черемшу используют в сыром, соленном и квашеном виде. Из нее варят супы, готовят салаты, начинку для пирогов, приправы к мясным, рыбным и овощным блюдам. Совершенно особый вкус приобретает рыба с добавлением черемши. Дичь, тушенная с черемшой, становится более нежной и вкусной.

Большие запасы черемши имеются в районах Сибири и Дальнего Востока. Кроме черемши здесь произрастает до 50 видов лука. Местное население использует черемшу и другие виды лука в течение всего года. В зимнее время хранят черемшу в соленном, маринованном или сушеном виде. В настоящее время консервированную черемшу можно купить и в других районах нашей страны.





## черемуха обыкновенная

*Padus racemosa* (L.) Gilib.

Черемуха — дерево из семейства розоцветных (подсемейство сливовых) высотой до 10 м. Листья очередные, короткочерешковые, эллиптические, матовые снизу и немного морщинистые. Цветки белые, собраны в поникающие кисти. Плоды — шаровидные черные костянки до 7 мм в диаметре, сладкие, сильно вяжущие, с округлояцевидной косточкой.

Растет на сырых местах, в приречных лесах, вдоль ручьев, рек, по оврагам, в зарослях кустарников на Урале, Кавказе, в Западной Сибири и в большинстве областей европейской части СССР. Насчитывается 7 разновидностей черемухи. Ценят черемуху за красивые цветы, вкусные и полезные плоды. Часто сажают ее в садах около домов. Гибкие тонкие стволы и ветви черемухи издавна использовались крестьянами и кустарями для изготовления обручей, дуг, саней, плетеных коробов, корзин, выездных повозок.

В плодах черемухи содержатся дубильные вещества, яблочная и лимонная кислоты, сахара, фитонциды, железо (до 0,2 мг %), марганец (1 мг %), цинк (0,3 мг %), медь (0,1 мг %), кобальт (10 мкг %), магний 0,9 мг %, в листьях, коре, цветках и семенах — гликозид амигдалин.

Опыты, проведенные профессором Б. П. Токиным и его учениками, показали, что цветы и листья черемухи содержат особые летучие вещества — фитонциды, обладающие удивительным свойством убивать микробов и насекомых.

Из высушенных и свежих ягод черемухи готовят кисели, компоты. Из черемуховой муки пекут пироги и ватрушки.



Черника — ветвистый кустарник из семейства брусничных высотой 15—40 см. Листья мелкие, продолговато-яйцевидные, блестящие, ярко-зеленые. Цветки шаровидные, белорозовые, со сросшимся венчиком. Ягоды черные с сизоватым налетом. Мякоть темно-пурпурного цвета. Вкус кисло-сладкий, слегка вяжущий. Растет в сосновых и еловых лесах на ровных полутенистых местах в средней и северной лесных зонах европейской части СССР, в Сибири, в некоторых районах Кавказа. Созревает в июле — августе.

Плоды черники богаты органическими кислотами (яблочная, янтарная, лимонная, молочная, хинная), дубильными веществами и пектинами (0,14—0,69%). Кроме того, в чернике содержится небольшое количество витамина С (от 5 до 10 мг%), витамина В<sub>1</sub> (0,04 мг%), В<sub>2</sub> (0,08 мг%), РР (до 0,3 мг%), Р (до 600 мг%) и каротин (1,6 мг%). В золе черники обнаружены соли железа (16 мг%), фосфора (13 мг%), кальция (16 мг%), меди (0,1 мг%), магния (2 мг%), марганца (4 мг%), цинка (0,4 мг%). Количество углеводов в ягодах достигает 9,3%, белков — 0,9%. В листьях — до 20% дубильных веществ, гликозиды миртиллин и неомиртиллин (7 и 2%), арбутин (1,6%), кверцетин и гидрохинон (до 1%).

Собранную чернику едят в свежем виде с молоком, растолченную с сахаром. Из нее готовят кисели, сиропы, джемы, варенья, запасают впрок в сушеном виде. Сушат при температуре 50—60°C. В пищевой промышленности чернику используют для подкрашивания вин, ликеров, безалкогольных напитков.

Как диетический продукт черника известна давно. Французские ученые установили, что ягоды черники способствуют улучшению зрения в сумерках и ночью, помогают глазам быстрее приспособиться к плохой видимости, уменьшают усталость глаз при длительной работе и искусственном освещении.

## черника обыкновенная

*Vaccinium myrtillus* L.



**чертополох поникающий**  
*Carduus nutans* L.

Чертополох поникающий — двулетнее растение из семейства сложноцветных. Один из 40 видов чертополоха, произрастающих в нашей стране. Цветочные корзинки на длинных бескрылых войлочных ножках, одиночные, крупные, шаровидно-приплюснутые, ярко-пурпурные, с запахом мускуса. Листья перистораздельные с тремя лопастными долями, жесткие, колючие. Стебель прямой, крылатый, высотой до 90 см (на хороших черноземных почвах он достигает 1,5—2 м), ветвистый, густо усажен колючими рыльцами, в поперечнике округленный и немного бороздчатый. Количество пурпурных трубчатых цветков в корзинке достигает 100 шт. Ложь цветочной корзинки плоское, мясистое, со щетинками. В первый год вырастает розетка из крупных кожистых и колючих листьев. На второй год вырастает стебель с цветочными корзинками.

У чертополоха курчавого (*C. crispus*) листья более мягкие, по краям не сильно колючие, не жесткие, снизу серовато-войлочные. На одной верхушке стебля по 2—4 колючие цветочные корзинки. Стебель слегка паутинный, высотой до 90 см.

Это колючее растение можно встретить повсюду на краю поля, около дорог, на пастбищах, в лесных оврагах, по берегам рек и даже в огородах.

Оно внесено в список медоносных растений. В книге М. М. Глухова «Медоносные растения» (1974) говорится, что с чертополоха пчелы получают мед, отличающийся высокими вкусовыми качествами.

В семенах чертополоха содержится до 30 % масла, в корнях — инулин, в листьях и стеблях — следы алкалоидов.

Из некоторых видов чертополоха можно готовить вкусные и полезные блюда. Известный американский ученый селекционер-дарвинист Лютер Бербанк писал, что у чертополоха *C. marianus* используется в пищу почти все растение, начиная от цветочных почек и кончая корнями и листьями. Бербанк считал, что селекционеры могут вывести сорт чертополоха без шипов.

Прежде чем из чертополоха приготовить какое-либо блюдо, надо обязательно удалить ножницами колючки.





## чистец болотный

*Stachys palustris* L.

Чистец лесной (*S. silvatica*) — многолетнее травянистое растение из семейства губоцветных с четырехгранным полым прямым и ветвистым наверху стеблем, опушенным беловатыми волосками. Высота стебля от 30 до 120 см. Листья тонкие, продолговато-яйцевидные, с глубокосердцевидным основанием, темно-зеленые, мягковолосистые, с крупными зазубринами по краю. Нижние листья имеют длинные черешки. Запах размятого листа неприятный. Цветки пурпуровые, двугубые. На нижней, более длинной, губе имеются белые волнистые линии. Цветки собраны по 6—8 шт в редкие мутовки и объединены в колосовидное соцветие. Чашечки цветков колокольчатые, опушенные, с заостренными колючими зубцами. Плоды — темно-бурые мелкие орешки яйцевидной формы с косым семенным рубчиком. Семена дают слабые всходы, поэтому растение размножается в основном вегетативным путем от клубней, которые дают сильные и многочисленные побеги. Цветет с июня по август.

Различные виды чистеца встречаются в средней и северной полосе европейской части СССР, на Кавказе, в Западной Сибири и в горных районах Казахстана, во влажных и тенистых лесах, по берегам рек, на высокогорных лугах. Наиболее известными у нас являются чистец болотный (*S. palustris*) и чистец прямой (*S. recta*).

Местные названия: колосница лесная, змеиная трава, бабка лесная, крапива лесная.

Растение ядовито для животных. В лечебной практике применяется редко, причем требует большой осторожности, особенно при внутреннем употреблении.

Химический состав мало изучен. Известно, что в зеленых частях растения содержатся бетанин, бетоницин, турицин, тригонеллин, холин, аллантоин, стахидрин, дубильные вещества, углеводы, органические кислоты, смолы, витамин С, эфирные масла.

Съедобными считаются только клубни чистеца. Свежие клубни можно использовать в пищу, как картофель или спаржу, из сухих делать муку, крупу, из которых приготовляют различные изделия.





## ЧИСТЯК ВЕСЕННИЙ

*Fricaria verna* Huds.

Чистяк — многолетнее травянистое растение из семейства лютиковых. Ранней весной еще издали заметны на сырых лугах его блестящие лакированные листья округло-сердцевидной формы и ярко-желтые цветки. Черешки листьев длинные, достигают 10—12 см, т. е. в 2—3 раза длиннее самого листочка. Цветки чистяка одиночные, состоят из 6—12 лепестков. Высота цветочного стебля 10—30 см. Корневая часть сильно разветвлена, корень можно сравнить с кисточкой из толстых нитей, торчащих во все стороны. Между отдельными нитями-корешками имеется большое количество белых или слегка сероватых клубеньков. У разных растений их насчитывается от 10 до 30 шт. Длина клубеньков различна, колеблется от 1 до 2,5 см. Форма клубеньков булабовидная.

Растет чистяк по сырым местам, на лугах, на лесных опушках, по берегам рек, в оврагах и среди кустарников на Кавказе, в Сибири, на Урале, в Средней Азии, во многих районах европейской части СССР.

Химический состав мало изучен. Количество витамина С колеблется в пределах 180—190 мг %. Это позволяет считать чистяк весьма полезным витаминным растением, которое появляется сразу же после таяния снега вместе с медуницей, подснежниками и гусиным луком.

Местные названия чистяк лютичный, салат заячий, козья трава, салатник, жабник, пшенка, манник, небесный картофель и др.

Из шести видов чистяка, встречающихся на земном шаре, четыре имеются в нашей стране. В пищу используется в основном чистяк весенний как наиболее распространенный.

Зелень и клубни чистяка издавна использовали как лекарственное средство. В свое время он многих вылечил от цинги. Весенние разливы рек вымывали из почвы клубни и сносили в одно место, где их можно было собрать как картофель. Эта «манна небесная» спасала людей от голода и болезней.

Из чистяка можно делать салаты, запасать его в сушеном, соленом и маринованном виде.



## шиповник коричный

*Rosa cinnamomea* L.

Шиповник — многолетний ветвистый кустарник семейства розоцветных высотой до 3 м. В СССР насчитывается более 60 разновидностей. Наибольшее хозяйственное значение имеют шиповник коричный (более других видов богат витамином С), шиповник иглистый (распространен в северных районах страны), шиповник даурский (в южных районах Восточной Сибири и Дальнего Востока), шиповник рыхлый (в Средней Азии) и др.

Цветет шиповник в мае — июне. Плоды созревают в августе — сентябре. Растет по берегам рек, по оврагам, по лесным опушкам, среди кустарников, на вырубках. Отдельные сорта культивируются как декоративные, медоносы, а также для получения лекарственного и пищевого сырья. Используются лепестки цветка, плоды, семена, листья, корни.

В свежих и сушеных плодах шиповника содержится соответственно 24 и 60 г углеводов, 2 и 5 г органических кислот (в пересчете на яблочную), 1,6 и 4 г белков, 470 и 1200 мг витамина С, 2,6 и 6,7 мг каротина, 0,33 и 0,84 мг витамина В<sub>2</sub>, 0,05 и 0,15 мг витамина В<sub>1</sub>, 0,6 и 1,5 мг витамина РР, а также витамины К, Р; в семенах — витамин Е. Из минеральных веществ можно назвать калий, кальций, фосфор, железо, марганец.

Большое разнообразие полезных веществ в шиповнике позволяет использовать его в лечебном и диетическом питании.

Из шиповника готовят витаминные напитки, настои, отвары, экстракты, сиропы, вырабатывают препараты, применяемые в медицине при ряде заболеваний.



## щавель кислый

*Rumex acetosa* L.

Щавель — многолетнее травянистое растение из семейства гречишных. Стебель прямостоячий, с бахромчатыми растрескивающимися, высотой 30—100 см. Листья стреловидные, очередные, сочные, кислые на вкус. Цветки мелкие, зеленовато-коричневые, собраны в метелку. Плод — трехгранная семянка.

Встречается почти по всей территории СССР. Уже через месяц после освобождения полей от снега его можно собирать на лугах и полянах.

В пищу используют молодые листья и стебли, собранные до начала цветения.

Посеянный на небольших грядках щавель дает урожай начиная с ранней весны и до поздней осени. Грядки со щавелем рекомендуется располагать в затененном месте с достаточным содержанием влаги. Посев можно производить весной и осенью. Посеянный весной, он дает урожай в тот же год через 30—40 дней. На следующий год урожай достигает максимума, затем несколько снижается, поэтому через 3—4 года рекомендуется перекапывать грядки и делать новый посев. С одной грядки в 10 м<sup>2</sup> можно получить от 15 до 25 кг зелени. При перекапывании грядки под новый посев рекомендуется вносить органические и минеральные удобрения (перегной, торф, азотные, калиевые и фосфорные удобрения).

В щавеле содержатся щавелевокислые соли (1%), азотистые вещества (2,9%), витамин С (от 40 до 150 мг%), железо (2 мг%), медь (0,6 мг%), фтор (0,13 мг%), марганец (9 мг%), цинк (1,5 мг%), молибден (0,19 мг%), никель (0,62 мг%), мышьяк (0,02 мг%), стронций (10 мг%), натрий (140 мг%), калий (579 мг%), фосфор (130 мг%), магний (36 мг%).

Щавель можно консервировать, солить, засахаривать в стеклянных банках или же сушить.

Из щавеля варят супы, приправы к мясным блюдам, начинку для пирогов, едят его в сыром виде.

Однако следует помнить, что при некоторых заболеваниях щавель можно использовать в питании только в ограниченных количествах с учетом рекомендаций врача.





**ярутка полевая**

*Thlaspi arvense* L.

Ярутка — невысокое однолетнее травянистое растение из семейства крестоцветных с белыми цветочками-крестиками и продолговатыми сидячими листьями. Плодики ярутки сдвинутые. Одно растение дает до 70 тыс. семян. Растение встречается почти повсеместно около дорог и на лесных опушках. Наибольшее число видов произрастает на Кавказе. Всего у нас в стране известно 20 видов, многие из которых являются сорняками.

Местные названия: денежник, копеечник, жабная трава.

Химический состав изучен недостаточно. Известно, что в ярутке содержатся витамины С и В<sub>1</sub>, большое количество жира и несколько микроэлементов. В настоящее время растение изучается различными специалистами, и данные о его химическом составе будут пополнены.

Листья ярутки имеют острый запах редьки и горчицы. Из них готовят салаты и щи. Растение можно культивировать для получения съедобного масла (в семенах содержится до 33% масла).

Ярутка нетребовательна к почве, морозоустойчива. Это говорит о возможности разводить ее на пришкольных опытных участках. Знакомство ребят с миром растений лучше начинать с таких простых растений, которые не требуют особого ухода и хорошо растут в любых условиях.

Более сложная задача стоит перед исследователями. Ярутка заслуживает внимания специалистов, можно найти ей более широкое применение в питании. В этом отношении сделано еще очень мало, и ярутка в сознании многих остается пока просто сорняком наших полей.



**блюда,  
приправы  
и напитки**



## 1. аир

2 ст. ложки сухих или 1 стакан свежих корней аира, 300 г свежих или 100 г сухих яблок, 6 ст. ложек сахарного песка.

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

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

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 настоем аира. Полученный сироп слить в бутыл и использовать для ароматизации сладких блюд и кондитерских изделий. В прохладном месте сироп сохраняется в течение года.

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 мин, добавить яблоки (или сливу, алычу, айву) и варить до готовности.

20 г сухих корней аира, 1 л воды.

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

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

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

В густой сахарный сироп поместить свежие корни аира, подготовленные так же, как для сушки (длиной 2—3 см, расщепленные на 4 части), варить 5—10 мин. Вынуть из сиропа, раз-



компот из яблок  
с аиром

сахарный сироп  
с аиром

варенье из аира

отвар аира

квас с аиром

засахаренные корни  
аира

ложить 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.

## 2. бедренец камнеломка

40 г листьев камнеломки, 10 г редиса, 40 г зеленого лука, 40 г сметаны или майонеза, 1 яйцо.

Нарезанные листья камнеломки, редис и лук заправить сметаной или майонезом, сверху уложить ломтики вареного яйца.

50 г вареного картофеля, по 20 г вареных свеклы и моркови, репчатого лука и свежих огурцов, подготовленных для салата, 25 г зелени камнеломки, заправка.

Овощи перемешать, посыпать зеленью камнеломки и заправить растительным маслом, майонезом или салатной заправкой.

Высушенные семена измельчить в ступке. Добавлять в качестве острой приправы к мясным, рыбным и овощным блюдам. Заправлять супы и борщи.

Промытые корни камнеломки высушить, измельчить в ступке или с помощью кофейной мельницы.

Использовать в качестве острой приправы к мясным, рыбным и овощным блюдам.

Хорошо промытые корни и листья камнеломки пропустить через мясорубку, уложить в банки, засолить (50 г соли на 1 кг смеси) и использовать как приправу к различным блюдам.

## 3. борщевик

100 г листьев борщевика, 50 г зеленого лука, 100 г картофеля, 10—15 г растительного масла, соль, специи.

Отваренные в течение 3—5 мин листья измельчить ножом, перемешать с измельченным луком, уложить на ломтики вареного картофеля, заправить растительным маслом и специями.



салат из листьев  
камнеломки и редиса

винегрет овощной  
с камнеломкой

острая заправка  
из семян камнеломки

острая приправа  
из корней  
камнеломки

острая приправа  
из корней и листьев  
камнеломки

салат из листьев  
борщевика

200 г стеблей и черешков листьев борщевика, 50 г зеленого или репчатого лука, 20 г сметаны, соль, уксус.

Молодые стебли и черешки листьев очистить от кожицы, измельчить ножом, добавить измельченный лук и тертый хрен, посолить и перемешать. Заправить специями и сметаной.

100 г измельченных на мясорубке (или ножом) листьев борщевика, 100 г картофеля, 30 г петрушки, 40 г репчатого лука, 20 г маргарина, 0,5 яйца, 20 г сметаны, 350 г воды или бульона.

В кипящую воду или бульон положить картофель, через 15 мин — пассированный лук и борщевик с петрушкой и варить еще 10 мин. Добавить соль, перец, лавровый лист и соус. Заправить яйцом и сметаной при подаче на стол.

100 г листьев борщевика, 25 г щавеля, 2 стакана бульона или воды, 50 г картофеля, 10 г моркови.

Сварить в воде или бульоне картофель и морковь, добавить измельченные листья борщевика и щавеля, кипятить 2—5 мин, заправить поджаренным луком, жирами и специями.

200 г листьев борщевика, 2 л мясного бульона.

В мясной бульон добавить листья борщевика и варить 15—20 мин. Отделить отвар от листьев через дуршлаг или сито и использовать для приготовления супов, щей и подливок.

Листья молодых растений пропустить через мясорубку, засолить (из расчета 200 г соли на 1 кг массы) и поместить в стеклянные банки на длительное хранение. Использовать для заправки супов и щей, а также добавлять в гарниры к мясным, рыбным и овощным блюдам.

3 части порошка из высушенных листьев борщевика смешать с 1 частью порошка из листьев сельдерея. Использовать для заправки супов и приготовления сложных соусов.

500 г молодых листьев борщевика, 250 г зеленого или репчатого лука, 100 г риса, 2 яйца, 30 г жиров.

Листья борщевика отварить в течение 3—5 мин, измельчить ножом, перемешать с пережа-

**салат из стеблей  
и черешков  
борщевика**

**щи зеленые  
с борщевиком**

**суп из борщевика**

**отвар из борщевика**

**суповая заправка  
из борщевика**

**порошок  
из борщевика  
и сельдерея**

**пирожки с начинкой  
из борщевика**



ренным луком и измельченным сваренным вкрутую яйцом. По 1—2 ст. ложки начинки разложить на кружочки раскатанного теста, сформовать пирожки весом по 60—75 г, испечь в духовке.

1 кг стеблей борщевика, 2 стакана сахарного песка, 2 стакана воды.

Стебли борщевика очистить от кожицы, нарезать кусочками длиной 1—3 см и варить 10 мин в густом сахарном сиропе. Вынуть из сиропа, подсушить на воздухе. Подавать к чаю.

200 г стеблей борщевика, 20 г панировочных сухарей, 20 г жиров, 10 г соли, 400 г воды.

Стебли борщевика очистить от кожицы, нарезать кусочками длиной 2—3 см, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, посыпать сухарями и поджарить на сковороде.

#### 4. боярышник

1 кг плодов боярышника, 50 г сахарного песка, 1 л воды.

Промытые плоды боярышника варить в небольшом количестве воды на слабом огне 1—2 ч, протереть через сито, в полученное пюре добавить сахарный песок, воду, довести до кипения, охладить.

1 кг плодов боярышника, 100 г сахарного песка, 300 г овсяных хлопьев, 3 л воды.

Подготовленные плоды боярышника потушить в духовке, протереть через сито, добавить сахарный песок и отвар овсяных хлопьев.

Для получения отвара из овсяных хлопьев залить хлопья водой, оставить на ночь, утром довести до кипения. Отвар слить, охладить и использовать для приготовления напитков.

4 ст. ложки пюре из боярышника, 4 ст. ложки концентрата кваса промышленного изготовления, 4 чайные ложки меда, 4 стакана холодной кипяченой воды.

Перемешать все компоненты и подать напиток в бокалах с кубиками льда.

1 кг плодов боярышника, 500 г солода, 500 г сахарного песка, 1 л воды.

**стебли борщевика  
в сахарном песке**

**стебли борщевика  
жареные**

**сок боярышника**

**напиток  
из боярышника  
с овсяным отваром**

**напиток  
из боярышника  
с суслом**

**джем из боярышника  
с солодом**

Подготовленные плоды боярышника сварить и протереть через сито. В пюре добавить сахарный песок, солод, воду, перемешать и сварить на слабом огне до получения джема нужной густоты.

1 кг плодов боярышника, 1 кг яблок, 500 г сахарного песка, 1 л воды.

Из протертых через сито тушеных на слабом огне плодов боярышника приготовить пюре, соединить с яблочным пюре, приготовленным из очищенных яблок, добавить сахарный песок, перемешать и варить на слабом огне до получения джема нужной густоты.

1 кг плодов боярышника, 1—2 стакана воды.

Собранные плоды боярышника оставить на сутки для созревания, тщательно вымыть, поместить в кастрюлю с водой и варить до размягчения и разваривания. Разваренные плоды протереть через сито, полученную горячую массу расфасовать в стерилизованные банки. Хранить в сухом и прохладном месте.

1 кг пюре из боярышника, 500 г сахарного песка, 1 стакан воды.

Разваренные плоды боярышника протереть через сито, добавить сахар и немного воды и варить до нужной густоты. Расфасовать в стерилизованные банки и хранить в прохладном месте.

1 кг пюре из боярышника, 200 г сахарного песка.

В пюре добавить сахарный песок, перемешать, разложить тонким слоем (1 см) на деревянные лотки и сушить в печи или духовке постепенно.

Пастилу из боярышника чаще делают без сахара.

1 кг пюре из боярышника, 400 г сахарного песка, 100 г крахмала, 50 г сахарной пудры.

В пюре добавить сахарный песок и крахмал, тщательно перемешать, разложить слоем 1—2 см на деревянном лотке, нарезать прямоугольниками или ромбиками, пересыпать сахарной пудрой, после чего оставить на воздухе для подсушивания.

Готовые конфеты сложить в стеклянные банки для хранения.

**джем из боярышника  
с яблоками**

**пюре из боярышника**

**повидло  
из боярышника**

**пастила  
из боярышника**

**конфеты  
из боярышника**

1 кг пюре из боярышника, 400 г сахарного песка, 50 г крахмала, 100 г орехов, 50 г сахарной пудры.

Готовить по рецепту «Конфеты из боярышника», добавив измельченные орехи.

500 г пюре боярышника, 200 г яблок, 50 г сахарного песка.

Пюре и очищенные мелко нарубленные яблоки варить 5—10 мин, добавить сахарный песок, перемешать и использовать в качестве начинки для пирожков.

100 г пюре из боярышника, 50 г меда, 0,5 стакана воды.

Все компоненты смешать. Подавать к густым кашам, оладьям, блинам.

## 5. брусника

1 кг ягод брусники, 2 л воды.

Отобранные и промытые в холодной воде ягоды залить охлажденной кипяченой водой и оставить на 10—12 дней, после чего сок можно считать готовым. Сок слить, а ягоды использовать для приготовления компотов и киселей.

5 кг ягод брусники, 1 кг сахарного песка, 10 л воды, 1 чайная ложка молотой гвоздики.

Подготовленные ягоды залить кипяченой охлажденной водой, добавить сахарный песок, гвоздику и оставить на 10 дней, после чего сок можно считать готовым.

150 г ягод брусники, 120 г сахарного песка, 1 л воды.

Промытые ягоды размять деревянным пестиком и отжать сок. Мезгу залить горячей водой и кипятить 5 мин. Отвар отделить, довести до кипения с сахарным песком, охладить и смешать с отжатым ранее соком. Выдерживать 1—2 дня.

150 г ягод брусники, 150 г меда, 1 л воды.

Готовить по рецепту «Морс брусничный», только вместо сахара взять мед.

1 стакан брусничного морса, 1 чайная ложка кофе растворимого, 1 чайная ложка сахарного песка.



**конфеты  
из боярышника  
с орехами**

**начинка  
из боярышника  
и яблок для  
пирожков**

**подливка  
из боярышника**

**брусничный сок**

**брусничный сок  
с сахаром  
и специями**

**морс брусничный**

**напиток брусничный  
с медом**

**напиток «Утро»**

В брусничном морсе растворить сахар и кофе, довести до кипения и подать в горячем виде.

1 л воды, 1,5 стакана ягод брусники, 4 ст. ложки сахарного песка, 1 г лимонной кислоты.

Подготовленную бруснику засыпать сахарным песком и оставить на 2—3 ч. Образовавшийся сироп слить и поместить в прохладное место. Въжимки залить водой и кипятить 5—7 мин, снять с огня, процедить, в отвар добавить лимонную кислоту и полученный ранее сироп. Перемешать и подать в охлажденном виде.

1 кг ягод брусники, 1 кг свеклы, 1 стакан сахарного песка или меда, 3 л воды.

Бруснику кипятить в 1 л воды, сок отжать. Свеклу измельчить на мясорубке или терке, варить в 1 л воды, сок отжать. Смешать свекольный сок с соком брусники, всыпать сахарный песок, довести до кипения, охладить и разлить в бутылки для хранения на холоде. Бутылки закупорить корковой пробкой или резиновой соской. Подавать напиток холодным.

0,5 стакана брусничного сока, 250 г сливочного или молочного мороженого, 5 яичных желтков, 2 стакана холодного пастеризованного молока.

Яичные желтки, мороженое, брусничный сок и холодное молоко взбить с помощью миксера в течение 1 мин. Сразу же разлить в бокалы.

1 стакан брусничного сока, 100 г сливочного мороженого, 1,5 стакана холодного молока, 0,5 стакана взбитых сливок.

Все компоненты, кроме сливок, хорошо взбить миксером, разлить в бокалы и сверху положить по столовой ложке взбитых сливок.

120 г ягод брусники, 140 г сахарного песка, 45 г картофельного крахмала, 2 г лимонной кислоты.

Из подготовленных ягод отжать сок и поставить отдельно. Въжимки залить из расчета 5 стаканов воды на 1 стакан мезги и кипятить 5—10 мин. В отжатый и охлажденный отвар добавить крахмал, постоянно помешивая, довести до кипения, снять с огня, добавить отжатый ранее сок, перемешать.

**освежающий  
брусничный напиток**

**напиток из  
брусники и свеклы**

**флип «Энтузиаст»**

**коктейль брусничный**

**кисель брусничный**



1 стакан ягод брусники, 2 ст. ложки сахарного песка.

Промытые ягоды засыпать сахарным песком, выдержать в течение 1—2 ч и подать на стол.

1 кг ягод брусники, 1 л воды, 1 ст. ложка сахарного песка, 5 г соли, 1 г корицы, 0,6 г гвоздики.

Сварить сироп из воды, сахарного песка, соли, корицы и гвоздики. Охладить сироп и затем залить им подготовленную бруснику. Подавать в качестве приправы к мясным, крупяным, овощным блюдам, а также на десерт.

Промытые ягоды засыпать слоем 10 см в деревянную бочку, утрамбовать до появления сока, затем насыпать такой же слой, не утрамбовывая, затем снова — слой ягод, раздавленных пестиком, и так до заполнения бочки. На верхний слой ягод положить деревянный круг, придавить гнетом и хранить в холодном месте.

1 кг ягод брусники, 1,5 кг сахарного песка, 1 стакан воды.

Промытые ягоды залить кипятком на 2 мин. Воду слить через сито, ягоды засыпать в приготовленный горячий сахарный сироп и варить варенье до готовности.

500 г ягод брусники, 500 г яблок, 1,5 кг сахарного песка, 1 стакан воды.

Бруснику перебрать и промыть. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать дольками и вместе с ягодами поместить в горячий сироп. Довести до кипения, а затем варить на небольшом огне до готовности.

1 кг ягод брусники, 1,5 кг сахарного песка, 1 стакан воды, 1 чайная ложка корицы в порошке, 4 бутона гвоздики.

Промытую и ошпаренную кипятком бруснику высыпать в таз для варки варенья, засыпать сахарным песком, добавить воду, корицу и гвоздику. Довести до кипения, а затем варить на очень слабом огне до готовности.

1 кг ягод брусники, 300—400 г сахарного сиропа (из 250 г сахарного песка), 0,5 стакана воды.

**брусника свежая  
с сахаром**

**брусника моченая**

**брусника  
в собственном соку**

**варенье из брусники**

**варенье из брусники  
с яблоками**

**варенье из брусники  
с корицей и гвоздикой**

**брусника в сиропе**

Зрелую отборную бруснику ссыпать в стеклянную бутылку, залить приготовленным холодным сиропом и хранить в прохладном месте в закрытом виде.

1 л чайного напитка, 3 ст. ложки листьев брусники, 3 ст. ложки сахарного песка.

Для приготовления чая сушеные листья залить кипятком, дать постоять 10—12 мин, добавить сахарный песок и разлить в чашки.

По 1 кг ягод брусники и черники, 1 кг сахарного песка, 1 стакан воды.

Подготовленные ягоды разварить в воде, протереть через сито, добавить сахарный песок и варить повидло до готовности.

По 1 кг ягод брусники и голубики, 1 кг сахарного песка, 2 стакана воды.

Промытые и отобранные ягоды раздавить пестиком, добавить сахарный песок и воду и уваривать до готовности.

1 кг ягод брусники, 1 кг сахарного песка.

Перебранные и промытые ягоды бланшировать в кипящей воде в течение 10 мин, откинуть на дуршлаг, протереть через сито, смешать с сахарным песком, подогреть до 95°C и расфасовать в стерилизованные банки. После этого пастеризовать в кипящей воде 20—30 мин, плотно закрыть крышками и поставить на хранение в прохладное место.

2 ст. ложки маринованной брусники, 1 ст. ложка тертого хрена.

Бруснику смешать с хреном (по вкусу) и подавать к жареной дичи или телятине.

## 6. бузина черная

75 г сушеных ягод бузины, 120 г сахарного песка, 45 г картофельного крахмала, 1 г лимонной кислоты, до 1 л воды.

Ягоды залить горячей водой и варить 10—15 мин. Отвар слить, оставшиеся ягоды размять, залить водой и варить еще 5—10 мин. Оба отвара соединить, добавить сахарный песок, лимонную кислоту, разведенный в воде крахмал и варить до готовности. Оставшуюся мезгу использовать

**брусничный чай**

**повидло таежное из брусники и черники**

**повидло из брусники и голубики**

**брусника, протертая с сахаром**

**брусника с хреном (польский соус)**

**кисель из черной бузины**

как начинку для пирожков, для изготовления пастилы и компотов.

50 г сушеных ягод бузины, 150 г сушеных яблок, 100 г сахарного песка, 1 г лимонной кислоты, до 1 л воды.

Очищенные и порезанные на дольки яблоки варить 10—15 мин, добавить ягоды бузины, довести до кипения, всыпать сахарный песок, добавить лимонную кислоту и варить до готовности.

Подавать в холодном виде.

Равные количества сушеных ягод бузины, шиповника, листьев земляники и черной смородины залить кипятком в большом чайнике, настоять в течение 5 мин, разлить в чайные чашки или пиалы, добавить сахар и сливки по вкусу.

Подавать напиток в горячем или охлажденном виде.

2 ст. ложки сушеных ягод бузины, 2 ст. ложки сахарного песка, 4 стакана воды.

Ягоды залить водой, довести до кипения, добавить сахарный песок, размешать, процедить и охладить.

1 ст. ложка сушеных ягод бузины, 0,5 л воды, 2 ст. ложки меда.

В горячий отвар из сушеных ягод бузины после процеживания его добавить мед и подать в горячем виде.

1 кг ягод черной бузины, 400 г сахарного песка.

Отобранные и промытые ягоды черной бузины залить кипятком на 5 мин, откинуть на дуршлаг, раздавить пестиком, отжать сок, добавить в него сахарный песок, довести до кипения, разлить в бутылки и поставить на хранение.

1 кг ягод черной бузины, 1 кг сахара, 2 стакана воды.

Отобранные, промытые и ошпаренные кипятком ягоды залить водой и кипятить 15—20 мин. Отжать сок, добавить в него сахар, довести до кипения и разлить в чистые бутылки, закупорить пробками и поставить на хранение в холодное место.

**компот из черной  
бузины с яблоками**

**напиток «Лето»  
из черной бузины**

**напиток из черной  
бузины**

**напиток  
долгожителей**

**сок из черной бузины**

**сироп из черной  
бузины**

1 л сока из черной бузины, 200 г сахарного песка, 1 л воды.

Все компоненты смешать, довести до кипения, охладить и выдержать 1—2 дня.

0,5 л сиропа из черной бузины, 0,5 л газированной минеральной воды (Боржом).

В стаканы налить сироп из черной бузины до половины, долить газированной водой и сразу же подать.

1 кг ягод черной бузины, 500 г сахарного песка.

Подготовленные ягоды растереть, добавить сахарный песок, довести до кипения, разложить в прошпаренные стеклянные банки, пастеризовать 15 мин. Закрыть банки крышками и хранить на холоде.

1 кг ягод бузины, 1 кг сахарного песка, 1—2 стакана воды.

Подготовленные ягоды пропустить через мясорубку, добавить сахарный песок, воду и варить до нужной густоты.

1 ст. ложка сиропа из черной бузины, 1 г желатина, 1 стакан воды.

Сироп разбавить водой, добавить размоченный в воде желатин, кипятить 10—15 мин, процедить и разлить в вазочки. Охладить, подать со взбитыми сливками.

1 кг выжимок ягод черной бузины, 600 г сахарного песка.

Все компоненты перемешать и варить 15 мин, раскатать на противне слоем 1—1,5 см, высушить на воздухе или в печи при малом нагреве.

200 г сиропа из черной бузины, 1 л водки, 1 стакан воды.

Сироп развести водой, влить в водку и оставить на 3—4 дня.

Ягоды черной бузины отделить от плодоножек и веточек и сушить в затемненном и проветриваемом помещении. Досушивать в печи или духовке. Хранить в сухом месте в стеклянных банках.



**морс из черной  
бузины**

**газированный  
напиток из черной  
бузины**

**пюре из черной  
бузины**

**джем из черной  
бузины**

**желе из черной  
бузины**

**пастила из черной  
бузины**

**наливка из черной  
бузины**

**бузина сушеная**



## 7. вереск

1 часть сухих цветков вереска, столько же сухих лепестков шиповника, 2 части земляничного сухого листа.

Смешать сухие цветки вереска, лепестки шиповника и земляничный лист. Хранить в сухом темном месте в закрытых стеклянных и металлических банках. Заваривать в небольшом чайнике.

Чай из цветков вереска обладает успокаивающим и снотворным действием.

20 г цветков вереска, 1 л воды, 500 г сахарного песка.

Свежие цветки вереска залить 2 стаканами кипятка, оставить на 24 ч для настаивания, затем процедить. Настой соединить с растворенным сахаром и довести до начала кипения.

1 ст. ложка верескового сиропа, 1 стакан свежезаваренного листа смородины.

Для заварки смородинового листа воду довести до кипения, опустить в нее промытый лист смородины и выдержать 5—7 мин, затем добавить вересковый сироп, размешать. Подать в охлажденном виде.

3 г цветков вереска, 1 л воды, 60—100 г меда.

Цветки вереска кипятить в воде 2—3 мин, процедить, добавить в напиток мед, перемешать до растворения и охладить.

## 8. голубика

160 г ягод голубики, 140 г сахарного песка, 45 г картофельного крахмала, 2 г лимонной кислоты, 1 л воды.

Промытые ягоды протереть через сито, сок отжать. Мезгу залить водой (1:5), довести до кипения, проварить на слабом огне 10 мин, процедить отвар через сито. В полученный отвар добавить сахарный песок и довести до кипения. Крахмал развести охлажденным отваром и при помешивании влить в горячий отвар. Снова довести до кипения, добавить отжатый ранее сок. На стол подавать горячим или холодным.

**чай вересковый**

**сироп вересковый**

**напиток вересковый  
«Лесной»**

**напиток вересковый  
с медом**

**кисель из голубики**

150 г ягод голубики, 150 г яблок, 150 г сахарного песка, 1 г лимонной кислоты, 1 л воды.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, разрезать на дольки, варить 6 мин в приготовленном сиропе, добавить голубику и лимонную кислоту, довести до кипения и охладить.

300 г сока из ягод голубики, 30 г желатина, 140 г сахарного песка, 1 л воды.

В горячем сахарном сиропе растворить набухший в воде желатин, довести до кипения, добавить сок голубики, процедить, разлить в формы и охладить.

200 г ягод голубики, 200 г сахарного песка, 30 г желатина, до 1 л воды.

Из промытых ягод отжать сок. Мезгу залить горячей водой и варить 5 мин, отвар процедить. Желатин выдержать в воде 10 мин. В отваре растворить сахарный песок, добавить набухший желатин, размешать до полного растворения и довести до кипения. В подготовленный сироп с желатином добавить ягодный сок, процедить, разлить в вазочки и охладить в течение 1—2 ч до застывания.

1 кг ягод голубики, 1,2 кг сахара, 1,5 стакана воды.

Перебранные и промытые ягоды залить 70 %-ным сахарным сиропом, выдержать в нем 3—4 ч, после чего варить до готовности.

200 г ягод голубики, 800 г малины, 1,2 кг сахара, 1—2 стакана воды.

Смесь подготовленных ягод залить горячим 70 %-ным сахарным сиропом, оставить на 2—3 ч, затем варить до готовности.

200 г ягод голубики, 200 г ежевики, 1 кг малины, 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

Подготовленные ягоды залить 70 %-ным сахарным сиропом и варить так же, как варенье из голубики и малины.

2 кг ягод голубики, 1 кг сахарного песка.

Перебранные и промытые ягоды раздавить деревянным пестиком, всыпать сахарный песок, тщательно перемешать, нагреть до 70°C, расфасовать в полулитровые банки и пастеризовать

---

**компот из голубики  
с яблоками**

**желе из голубики**

**мусс из голубики**

**варенье из голубики**

**варенье из голубики  
и малины**

**варенье из голубики,  
ежевика и малины**

**голубика, протертая  
с сахаром**

---

в кипящей воде в течение 20 мин. Хранить и использовать, как варенье.

Подготовленные ягоды залить соком голубики, нагреть до 65°C, разложить в чистые прокипяченные в воде банки, пастеризовать в кипящей воде в течение 20 мин и закрыть крышками. Хранить в прохладном месте.

1 кг пюре из голубики, 600 г пюре из черной смородины, 900 г сахарного песка.

Промытые ягоды обсушить, растереть в ступке с сахарным песком или же пропустить через мясорубку, постепенно добавляя сахарный песок. Полученное пюре расфасовать в чистые стеклянные банки, прогреть в духовке, засыпать сверху сахарным песком, закрыть пергаментной бумагой или полиэтиленовыми крышками и хранить в прохладном месте.

1 кг ягод голубики, 600 г сахарного песка, 1 стакан воды.

Промытые ягоды залить водой и варить 10—20 мин, затем протереть через сито, смешать с сахаром, хорошо взбить, уварить до нужной густоты и высушить в лотках.

1 кг ягод голубики, 3 стакана воды.

Промытые и просушенные ягоды засыпать в банки, залить кипяченой водой и пастеризовать в кипящей воде 15 мин. Хранить в прохладном месте.

500 г ягод голубики, 500 г вишни, 500 г сахара, 2 стакана воды.

Подготовленные плоды вишни уложить слоем 3 см на дно банки, затем положить такой же слой голубики и так чередовать до заполнения банки. После этого залить плоды 50 %-ным сахарным сиропом и пастеризовать 20 мин (полулитровые банки).

1 кг ягод голубики, 2 кг малины, 4 кг сахара, 2 л воды.

Подготовленные ягоды уложить поочередно слоями в чистые прокаленные в духовке банки, залить горячим 60 %-ным сахарным сиропом и пастеризовать в течение 20 мин (полулитровые банки).

**голубика  
в собственном соку**

**голубика и черная  
смородина,  
протертые с сахаром**

**пастила из голубики**

**голубика  
натуральная  
консервированная**

**консервированный  
компот из голубики  
и вишни**

**консервированный  
компот из голубики  
и малины**

600 г ягод голубики, 1 кг черной смородины, 1 кг сахара, 2 стакана воды.

Подготовленные ягоды уложить поочередно слоями в стеклянные стерилизованные банки, залить горячим 50—60 %-ным сахарным сиропом, выдержать 2—3 ч и пастеризовать в течение 20 мин в кипящей воде.

Промыть ягоды голубики, дать стечь воде, ягоды раздавить деревянным пестиком, отжать сок, профильтровать через сложенную в 3 слоя прокипяченную марлю, нагреть до 75°C для осаждения взвешенных частиц, охладить, снова профильтровать, довести до кипения, кипятить 3—4 мин, затем разлить в горячие прошпаренные банки, сразу же укупорить, перевернуть вниз крышками и выдержать в таком положении до полного охлаждения.

1 кг ягод голубики, 200 г 60 %-ного сахарного сиропа.

Промытую голубику залить кипятком, выдержать в нем 10—15 мин, воду слить, ягоды растолочь деревянным пестиком, сок отжать через марлю или сито, добавить сахарный сироп, прокипятить, разлить в банки и пастеризовать. Перед употреблением взболтать.

1 стакан сока из голубики, 2 стакана холодной ряженки, 4 яичных желтка, 8 кубиков пищевого льда, 40 г взбитых сливок.

Желтки, сок из голубики, ряженку и пищевой лед быстро смешать с помощью шейкера или миксера до вспенивания. Напиток процедить в бокалы, сверху положить взбитые сливки.

1 стакан сока из голубики, 4 лимона, 4 яичных белка, 8 кубиков пищевого льда, 1,3 стакана газированной воды.

Яичные белки, сок из голубики, сок, выжатый из лимона, пищевой лед смешать с помощью шейкера или миксера в течение 2 мин так, чтобы смесь вспенилась. Процедить в бокалы, добавить газированную воду и сразу же подать.

500 г ягод голубики, 3 ст. ложки сахарного песка, 1,5 л молока, 1 стакан хрустящих кукурузных хлопьев.

Промытые ягоды разложить по тарелкам,

**консервированный  
компот из голубики  
и черной смородины**

**консервированный  
сок из голубики**

**сок из голубики  
с мякотью**

**напиток из сока  
голубики с желтком  
и ряженкой**

**физ «Павлянка»**

**голубика свежая  
с молоком**



залить молоком, добавить сахарный песок и перед подачей на стол посыпать кукурузными хлопьями.

500 г ягод голубики, 1 кг творога, 100 г сахарного песка, 1 стакан сметаны.

Промытые ягоды засыпать сахарным песком, выдержать 1—2 ч, перемешать с творогом, разделить на порции и залить сметаной.

## 9. горчица

100 г сухой горчицы, 4 ст. ложки виноградного или ягодного уксуса, 2 ст. ложки сахарной пудры, 1,5 чайной ложки корицы, 1 чайная ложка гвоздики,  $\frac{1}{4}$  мускатного ореха, 0,5 чайной ложки соли, 2 ст. ложки растительного масла.

Порошок постепенно залить кипятком, размешивая в густую массу, и затем настоять в течение 24 ч. Добавить сахарную пудру, соль, растительное масло, уксус, гвоздику, корицу и мускатный орех. Тщательно размешать и оставить еще на 3 ч.

3 ст. ложки сухой горчицы, 4 ст. ложки яблочного пюре, 2—3 ст. ложки сахарного песка, 1 чайная ложка соли, немного 2—3 %-ного уксуса, вскипяченного с гвоздикой, анисом, базиликом, бадьяном.

Яблочное пюре смешать с порошком горчицы и сахарным песком, растереть, добавить уксус и соль. Выдержать 3 дня.

1 чайная ложка готовой горчицы, 100 г сыра, 1 ст. ложка сливочного масла.

Сыр натереть на мелкой терке, добавить сливочное масло и горчицу, тщательно перемешать, охладить и использовать для бутербродов.

1 ст. ложка готовой горчицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка молотого укропа.

Все компоненты смешать в однородную массу. Полученную пасту намазывать на ржаной хлеб.

**голубика свежая  
с творогом**

**горчица пряная\***

**горчица на яблочном  
пюре\*\***

**горчица с сыром**

**горчица с укропом**

\* \*\* Этот сложный состав горчицы предлагает В. В. Похлебкин в своей книге «Все о пряностях» (М., 1974, с. 110).

100 г готовой горчицы, 200 г пасты «Океан», 200 г сливочного масла, 50 г измельченного через мясорубку чеснока, 20 г тертого хрена.

Все компоненты смешать в однородную массу. Намазывать массу на хлеб как сливочное масло.

## 10. гравилат

50 г молодых листьев гравилата, 50 г зеленого лука, 0,5 яйца, 20 г сметаны, соль по вкусу.

Листья гравилата и зеленый лук вымыть и обсушить, измельчить ножом, сверху положить ломтики яйца, полить сметаной.

40 г молодых листьев гравилата, 60 г помидоров, 30 г зеленого лука, 60 г свежих огурцов, 1 яйцо, 40 г сметаны, специи по вкусу.

Помидоры и огурцы нарезать тонкими ломтиками или кружочками, лук и гравилат измельчить ножом, заправить все сметаной, украсить ломтиками яйца.

200 г картофеля, 100 г щавеля, 20 г моркови, 10 г петрушки, 10 г корня гравилата, 20 г репчатого лука, 20 г столового маргарина, 20 г сметаны, 350 г мясного бульона.

Щавель и корни гравилата, нашинкованные ножом, добавить в суп за 5 мин до окончания варки.

Промытые корни следует сушить на воздухе при комнатной температуре. Перед тем как их размолоть на кофейной мельнице, корни можно поместить на 30—40 мин в нагретую, но выключенную духовку.

Хранить полученный порошок в посуде из темного стекла.

Использовать для заправки супов и приготовления соусов.

50 г свежих корней гравилата, выкопанных до цветения, 50 г сахарного песка, 1 л воды.

Промытые корни гравилата измельчить ножом или на мясорубке, залить водой, довести до кипения, добавить сахар и оставить на 3—4 ч. Подавать в холодном виде.

Хранить такой напиток надо в закрытых бутылках.

**горчица с пастой  
«Океан»**

**салат из зеленого  
лука с листьями  
гравилата**

**салат сборный  
с листьями гравилата**

**суп с корнем  
гравилата**

**порошок из корней  
гравилата**

**напиток из корней  
гравилата**

## 11. гулявник

50 г молодых листьев гулявника, 100 г свежих огурцов, 50 г зеленого лука, 1 яйцо, 40 г сметаны или майонеза.

Лук и гулявник мелко нашинковать, огурцы нарезать тонкими ломтиками. Сметану и майонез добавить перед подачей на стол. Украсить салат ломтиками яйца.

25 г молодых листьев гулявника, 150 г зеленого лука, 20 г сметаны, 1 яйцо, соль по вкусу.

Лук и гулявник мелко нарезать, посолить, заправить сметаной и посыпать мелко рубленными вареным яйцом.

25 г листьев гулявника, 200 г картофеля, 25 г зеленого лука, 5—10 г растительного масла, соль и перец по вкусу.

Отваренный картофель нарезать ломтиками, посыпать измельченной зеленью лука и гулявника, посолить, заправить маслом.

200 г картофеля, 25 г листьев гулявника, 25 г моркови, 25 г репчатого лука, 10 г сливочного масла, 20 г сметаны.

Промытые и измельченные листья гулявника и поджаренный лук заложить в суп за 5 мин до окончания варки. Для приготовления супа можно использовать мясо-костный бульон.

Промытые листья гулявника измельчить на мясорубке, добавить соль, красный острый перец (порошок) и использовать в качестве приправы к мясным и овощным блюдам. В приправу для длительного хранения добавить 100—200 г соли на 1 кг гулявника.

## 12. девясил

80 г белокочанной капусты, 200 г картофеля, 40 г моркови, 20 г свежего корня девясила, 20 г репчатого лука, 50 г свежих помидоров, 20 г топленого масла.

В кипящий бульон заложить капусту и картофель. За 10—15 мин до готовности супа добавить пассированный репчатый лук, измельченные корни девясила и помидоры.



салат из огурцов  
и листьев гулявника

салат из зеленого  
лука и листьев  
гулявника

салат картофельный  
с листьями гулявника

суп с гулявником

приправа  
из гулявника

суп из овощей  
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 и молока всыпать овсяные хлопья, измельченные на мясорубке или ножом корни девясила, добавить сахар и соль. Варить на слабом огне до готовности.

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 подготовленные яблоки и девясил. Варить до готовности, добавить лимонную кислоту, дать закипеть. Перед подачей охладить.

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.

300 г свежих или 50 г сухих корней девясила, 100—150 г сахарного песка, 0,5 стакана сока клюквы, 1 л воды.

Свежие корни девясила нарезать кусочками и кипятить в воде 20 мин (сухие 25 мин). Отвар процедить, добавить в него сахарный песок и сок клюквы, размешать и охладить.

0,5 л водки, 10 г сухих корней девясила.

В водку добавить сухие корни девясила и настаивать 10—12 дней.

0,5 л водки, 15 г сухих корней девясила, 500 г сахара, 0,5 стакана воды.

Корни девясила отварить в воде в течение 30 мин, процедить, в отвар добавить сахар, нагреть до полного растворения, смешать с водкой, довести до кипения, охладить, слить в бутылку.

1 кг свежих корней девясила, 50 г уксусной эссенции, 1 л воды.

В воду осторожно влить уксусную эссенцию, довести до кипения. В кипящую жидкость опустить очищенные и измельченные на мясорубке корни девясила, варить 2—3 ч до исчезновения



**каша овсяная  
с девясилом**

**компот яблочный  
с девясилом**

**кисель из девясила**

**напиток «Девять сил»**

**настойка с девясилом**

**наливка с девясилом**

**повидло из девясила**



запаха уксусной кислоты. При варке углеводов — инулин переходит в плодовый сахар (фруктозу). Готовое повидло охладить, переложить в банку и хранить, как варенье. Подавать к чаю, использовать для начинки в пирожки и приготовления мармелада.

### 13. донник

25 г молодых листьев донника, 50 г свежих огурцов, 25 г зеленого лука,  $\frac{1}{4}$  яйца, 20 г сметаны или майонеза.

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

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.

40 г вареной говядины, 50 г вареного картофеля, 30 г зеленого лука, 50 г огурца, 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 и залить квасом. Перед подачей на стол заправить сметаной.

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 мешочки удаляют. Для ароматизации 1 л компота берут 1—2 чайные ложки порошка.

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

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

салат с донником

салат картофельный  
с донником

окрошка мясная  
с донником

порошок донника

напиток из донника

## 14. дудник лесной

60 г молодых побегов дудника, очищенных от кожицы, 40 г яблок, 40 г корня сельдерея, 20 г майонеза, уксус, перец, соль по вкусу.

Зелень, яблоки и сельдерей нарезать тонкой соломкой, смешать и заправить майонезом и специями. Сверху посыпать рубленой зеленью укропа.

100 г молодых побегов дудника, очищенных от кожицы, 60 г свеклы, 50 г белокочанной капусты, 40 г моркови, 10 г петрушки, 40 г репчатого лука, 30 г томатного пюре, 10 г жира, 5 г сахара, 15 г уксуса, 20 г сметаны, 400 г мясного бульона.

В кипящий мясной бульон или воду заложить нашинкованную капусту, варить до готовности, добавить тушеную свеклу, нарезанную стружкой, и дягиль, пассированные морковь, лук, петрушку и специи. Снова довести до кипения и варить 15 мин. Заправить уксусом, солью, сахаром, довести до кипения.

100 г нераспустившихся цветочных почек дудника, 20 г молотых сухарей, 10 г топленого масла.

Нераспустившиеся почки дудника отварить в подсоленной воде, посыпать сухарями и жарить в масле. Подавать как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира к мясу.

Нераспустившиеся цветочные почки и молодые побеги дудника, освобожденные от кожицы, опустить в горячий густой (70—80 %-ный) сахарный сироп. Варить 10—20 мин. Вынуть из сиропа, подсушить при комнатной температуре.

200 г молодых побегов дудника, 200 г молока.

Молодые побеги дудника очистить от кожицы, нарезать кусочками длиной 2—3 см, варить в молоке 10—15 мин, после чего подать в горячем виде.

## 15. душица

По 3 части сушеных душицы, зверобоя, перечной мяты; по 1 части ягод черной бузины, лепестков и плодов шиповника.

салат зеленый  
из дудника

борщ из дудника

жареные цветочные  
почки дудника

цукаты из дудника

дудник в молоке

чай сборный  
с душицей

Заваривать чай непосредственно перед употреблением. На 1 л кипятка — 2 ст. ложки сборного чая.

10 г душицы, 1 л кваса из квасного концентрата.

Душицу поместить в марлевый мешочек и опустить в подготовленный для брожения квас на 10—12 ч.

Верхнюю часть стеблей душицы с листьями и цветами или сушеную душицу уложить в кадки, бочки или банки при засолке огурцов, помидоров, грибов и др. Листья вишни и дуба, которые при этом обычно используют, не снижают ароматических свойств душицы, а наоборот придают продукту более выраженный приятный запах. При этом капуста и огурцы сохраняются лучше.

Высушенная в комнатных условиях душица хорошо сохраняется в бумажных пакетах, стеклянных и жестяных банках. Для ароматизации компота сушеную душицу кладут в марлевом мешочке в компот во время варки его, а затем удаляют.

50 г сушеной душицы, 3 л воды, 150 г меда.

Душицу опустить в кипящую воду, нагревание прекратить и настаивать в течение 2—3 ч. Процедить, добавить мед, тщательно перемешать, разлить в бутылки и охладить.

## 16. дягиль

3 кг мелких яблок, 300 г корней дягиля, 3 л сахарного сиропа (70 %-ного).

Предварительно в сахарном сиропе варить в течение 30 мин промытые и измельченные корни дягиля. После этого опустить яблоки (мелкие, величиной с куриный желток) вместе с плодоножками и варить варенье до готовности.

Промытые корни дягиля измельчить, высушить при комнатной температуре. Использовать для заварки чая в смеси с травами в равных частях.

1 кг листьев иван-чая или зверобоя, 100 г корней дягиля, нарезанных в виде палочек.

Перемешать все, уложить в глиняный горшок, плотно закрыть и выдержать при слабом

**квас ароматный  
с душицей**

**душица для солений**

**душица для  
ароматизации  
компотов**

**напиток из душицы**

**варенье яблочное  
с дягилем**

**чай из корней дягиля**

**чай из трав,  
ароматизированный  
дягилем**

нагреве в русской печи или духовке 3 ч. После этого высушить смесь при комнатной температуре, измельчить ее и в дальнейшем использовать для заварки.

Вымытые корни сушить при комнатной температуре, довести до готовности в духовке. Затем измельчить в порошок и просеять.

Порошок дягиля можно добавлять в тесто, соусы, посыпать им мясо при жарении.

## 17. ежевика

3 стакана ежевики, 120 г сахара, 1 г лимонной кислоты.

В горячей воде растворить сахар и лимонную кислоту, довести до кипения, залить этим сиропом подготовленные ягоды и выдержать 40 мин.

2 стакана ежевики, 120 г сахара, 45 г картофельного крахмала, 2 г лимонной кислоты.

Отобранную ежевику ошпарить горячей водой, протереть через мелкое сито. Полученное пюре слить в отдельную посуду и поставить на холод. Мезгу залить горячей водой, добавить сахар, лимонную кислоту, довести до кипения и процедить. В охлажденный отвар постепенно внести разведенный в воде крахмал, помешивая, довести до кипения (но не кипятить), одновременно добавив пюре. Снять с огня. Охладить.

1 кг ежевики, 800 г сахарного песка, 1 стакан воды.

Подготовленные ягоды (сполоснуть водой, удалить плодоножки и чашелистики) предварительно засыпать сахарным песком и поставить в прохладное место на 10—12 ч. На другой день варить при сильном кипении 20 мин, разложить в банки и держать их в горячей воде еще 2 ч.

2 кг ежевики, 2,5 кг сахара.

Подготовленные ягоды залить горячим 65 %-ным сиропом и оставить на 3—4 ч. После этого ягоды отделить от сиропа, сироп уварить, немного охладить, положить в него ягоды и продолжать варить на малом огне до готовности.

1 кг ежевики, 2,5 кг сахара, сок из 0,5 лимона, 60 г желатина, 1—2 стакана воды.

**порошок из корней  
дягиля**

**компот из ежевики**

**кисель из ежевики**

**варенье из ежевики**

**варенье из ежевики  
по-белорусски**

**желе из ежевики**



Подготовленные ягоды варить с сахаром в небольшом количестве воды, протереть через сито, добавить лимонный сок и желатин. Общее количество жидкости довести до 1 л и поставить на холод. Не дожидаясь полного охлаждения, добавить белки и закончить охлаждение.

1 кг ежевики, 800 г сахарного песка.

Отобранную и промытую ежевику растереть деревянным пестиком с сахарным песком и варить до нужной густоты.

Подавать к чаю, а также использовать как начинку для пирожков.

2 стакана ежевики, 4 стакана сливок, 40 г сахарного песка.

В сливках растворить сахарный песок, охладить, добавить ягоды.

1 кг ежевики, 100 г сахарного песка, 2 стакана воды.

Подготовленную ежевику залить кипятком на 2—3 мин, откинуть на дуршлаг, протереть через сито, добавить сахарный песок и воду, довести до кипения, охладить. Использовать для приготовления блюд и напитков, а также как подливу к крупяным и мучным блюдам.

1 кг ежевики, 500 г сахарного песка, 1 стакан воды.

Из подготовленных ягод отжать сок, добавить сахарный песок и воду, кипятить 5—10 мин, разлить в бутылки, укупорить и поставить на холод.

1 стакан сока ежевики, 1 ст. ложка меда, 2 стакана воды.

Воду нагреть до кипения, развести в ней мед, добавить сок ежевики, снова довести до кипения и охладить.

1 стакан сока ежевики, 3 стакана холодного молока, 12 чайных ложек сахарного песка, 2 кубика пищевого льда.

В посуду налить сок ежевики, добавить сахарный песок, перемешать и влить холодное молоко. Подать охлажденным и с кубиками льда.

2 стакана ежевики, 1 л холодного молока, 0,5 стакана сахарной пудры или сахарного песка.

**джем из ежевики**

**ежевика со сливками**

**сок из ежевики**

**сироп из ежевики**

**напиток из ежевики  
с медом**

**напиток из ежевики  
с молоком**

**ежевичный напиток  
«Даугава»**

Подготовленную ежевику протереть через сито, в полученное пюре добавить сахарную пудру или сахарный песок, влить холодное молоко и взбить с помощью миксера. Подавать после охлаждения.

350 г ежевичного сиропа, 2,5 стакана холодного молока, 1 стакан охлажденной кипяченой воды.

Холодное молоко, ежевичный сироп, охлажденную воду перемешать с помощью миксера. Подать в холодном виде.

240 г ежевичного сиропа, 4 ст. ложки апельсинового сока, 4 яичных желтка, 2 стакана кипяченой охлажденной воды, 8 кубиков пищевого льда.

В смеситель выпустить желтки, добавить ежевичный сироп и апельсиновый сок, охлажденную кипяченую воду, пищевой лед и быстро смешать до вспенивания. Напиток процедить в бокалы и сразу же подать.

1 стакан ежевичного сока, 2 стакана охлажденного кипяченого молока, 3 яичных желтка, 1 ст. ложка натурального меда, 8 кубиков пищевого льда.

Охлажденное молоко, ежевичный сок, мед и желтки взбить с помощью миксера в течение 2 мин. Подать с кубиками пищевого льда.

240 г ежевичного сиропа, 80 г сливочного мороженого, 1 стакан холодного молока, 40 г взбитых сливок.

Сливочное мороженое, ежевичный сироп, холодное молоко взбить до вспенивания с помощью миксера. Перед подачей в бокалы с коктейлем положить взбитые сливки.

250 г ежевики, 250 г муки, 75 г маргарина, 75 г размятого картофеля, 2 яйца, 80 г сахарного песка, 1 пакетик ванильного сахара, 2 стакана молока, 40 г крахмала, 40 г сливочного масла, соль, цедра 1 лимона.

Из муки, маргарина, картофеля, яйца, 50 г сахара и ванильного сахара замесить тесто и поставить его на 30 мин в прохладное место. После этого раскатать из него лепешки диаметром 7 см, края смазать яйцом и уложить на них ободок из

**ежевичный напиток**  
**«Летний вечер»**

**ежевичный напиток**  
**с желтком**

**коктейль**  
**с ежевичным соком**

**коктейль «Заонежье»**  
**с ежевичным**  
**сиропом**

**пирожные**  
**с ежевикой**

теста. Полученные основы для пирожных запечь в духовке. Затем приготовить крем. Для этого в небольшом количестве молока развести крахмал, в остальное молоко добавить сахар, соль, довести его до кипения, добавить разведенный крахмал, дать снова закипеть и снять с огня. После этого ввести сливочное масло и добавить подготовленные ягоды ежевики. Полученным кремом наполнить выпеченные пирожные, дать крему остыть и в каждое пирожное положить несколько ягод ежевики.

1 кг ежевики, 500 г сахарного песка.

Отобранную и промытую ежевику поставить в духовку на 10—12 мин, протереть через сито, смешать с сахарным песком, уварить в духовке или русской печи до нужной густоты, раскатать в слой толщиной 1 см и поставить сушить в духовку или печь при слабом нагреве.

**пастила из ежевики**

1 кг ежевики, 600 г сахарного песка, грецкие орехи.

Отобранные спелые ягоды засыпать сахарным песком и оставить на 4 ч, образовавшийся сок слить, ягоды переложить в таз и варить на слабом огне, постоянно помешивая. Массу варить до тех пор, пока она не будет легко отделяться от стенок и дна таза. После этого выложить ее на плоское блюдо, смоченное водой, разровнять ножом, посыпать измельченными грецкими орехами, дать подсохнуть в течение 10—15 ч, разрезать на квадратики или ромбики, посыпать сахарной пудрой и сложить в стеклянные банки на хранение.

**смоква из ежевики**

## 18. жеруха

100 г молодых стеблей и листьев жерухи, 100 г зеленого лука, 20 г сметаны, 0,5 вареного яйца, укроп и соль по вкусу.

Промытые листья и побеги жерухи уложить в кастрюлю, залить кипятком и выдерживать 5 мин. Затем измельчить, перемешать с мелко нарезанным луком, посолить, уложить на тарелку, заправить сметаной и посыпать рублеными яйцом и укропом.

Вместо сметаны можно использовать растительное масло, майонез или салатную заправку.

**салат из жерухи**

100 г зелени жерухи, 100 г сливочного масла, соль, перец, томат-паста по вкусу.

Промытые листья жерухи измельчить на мясорубке, добавить соль, перец, томат-пасту и тщательно перемешать со сливочным маслом. Полученную пасту намазывать на хлеб.

200 г картофеля, 50 г моркови, 50 г зелени жерухи, 25 г репчатого лука, 15 г жиров, 60 г говяжьего фарша, 1 яйцо, соль, томат-паста по вкусу.

Картофель и морковь нарезать брусочками, варить в бульоне до полуготовности, затем опустить фрикадельки, приготовленные из мясного фарша, пассированного лука и сырого яйца.

1 кг зелени жерухи, 100 г растительного масла, соль, перец по вкусу.

Молодые листья и стебли жерухи измельчить на мясорубке, добавить растительное масло, соль и перец по вкусу, перемешать и использовать как приправу к супам и вторым блюдам.

## 19. звездчатка

100 г свежей звездчатки (без корней), 100 г зеленого лука, 20 г сметаны, 0,5 вареного яйца, специи по вкусу.

Звездчатку и лук измельчить ножом, положить на тарелку, посолить, заправить сметаной, украсить ломтиками сваренного вкрутую яйца и посыпать укропом.

100 г свежей звездчатки (без корней), 100 г сливочного масла, 50 г тертого хрена, перец молотый по вкусу.

Подготовленную звездчатку измельчить ножом, добавить хрен, соль, перец и перемешать со сливочным маслом. Полученную пасту намазывать на хлеб.

100 г звездчатки (без корней), 100 г свекольной ботвы, 60 г консервированной фасоли, 40 г зеленого лука, 20 г моркови, 20 г петрушки, 100 г свежих помидоров, 20 г жира, 6 г сахара, 6 г уксуса, 20 г сметаны.

Овощи нарезать ломтиками и пассировать, ботву сварить до размягчения. В кипящий бульон или подсоленную воду заложить ботву и карто-



**бутерброды  
с пастой из жерухи**

**суп из жерухи  
с фрикадельками**

**пюре из жерухи**

**салат из звездчатки  
с луком**

**бутерброды  
со звездчаткой**

**борщ летний  
со звездчаткой**

фель, варить 15 мин. Затем ввести пассированные овощи, соль, помидоры, фасоль, довести до готовности, заправить сахаром и уксусом. Перед подачей на стол добавить в тарелки с борщом сметану.

200 г свежей звездчатки (без корней), 2 ст. ложки тертого хрена, 1 ст. ложку измельченного чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, соль и уксус по вкусу.

Измельчить на мясорубке звездчатку, добавить хрен, чеснок, растительное масло, соль и уксус, перемешать в пюреобразную массу и использовать в качестве приправы к мясным, рыбным и овощным блюдам.

200 г свежей звездчатки (без корней), 60 г сахарного песка, 100 г хрена, 2 л воды.

Звездчатку и хрен измельчить на мясорубке, залить кипяченой водой и оставить на 3—4 ч. Процедить через сито или марлю, добавить сахарный песок. Подавать в охлажденном виде.

## 20. зверобой

1 стакан измельченного сушеного зверобоя, 2,5 стакана сушеной душицы, 0,5 стакана плодов шиповника. Все компоненты перемешать и использовать как чайную заварку.

Сушеные зверобой и лист смородины измельчить и перемешать в равных количествах. Использовать как заварку.

1 стакан сушеного зверобоя, 1 стакан клюквы, 1 стакан сахарного песка.

Отварить зверобой в 2 л воды, охладить. Отжать сок из ягод клюквы, мезгу отварить в 2 стаканах воды. Сок клюквы, процеженный отвар зверобоя и мезги соединить, добавить сахарный песок, перемешать, охладить и выдерживать 10—12 ч.

100 г сушеного зверобоя, 100 г сахара.

Зверобой отварить в течение 10 мин в 2 л воды. Отвар процедить через сито, добавить сахар, довести до кипения, перемешать, охладить и использовать для заправки домашних баллонов для газирования воды.

**приправа  
из звездчатки**

**напиток  
из звездчатки**

**чай из зверобоя**

**чай из зверобоя  
с листом смородины**

**напиток из зверобоя  
с клюквой**

**газированный  
напиток из зверобоя**



100 г сушеного зверобоя, 100 г сахара.

Приготовить отвар по предыдущему рецепту. В горячий процеженный через сито отвар добавить мед. Охладить и разлить в бутылки.

## 21. зопник

300 г картофеля, 100 г клубней зопника, 80 г пшена, 50 г репчатого лука, 20 г сметаны.

Клубни зопника тщательно вымыть и разрезать пополам. Очищенный картофель нарезать брусочками. И то, и другое заложить в кипящую воду, в которой до полуготовности сварено пшено. В конце варки добавить пассированный лук. Перед подачей суп заправить сметаной.

Хорошо промытые клубни испечь в духовке, предварительно посыпав их солью.

200 г клубней зопника, 60 г жира, соль.

Промытые клубни отварить в подсоленной воде и поджарить в жарочном шкафу.

200 г клубней зопника, 200 г репчатого лука, 400 г моркови, 40 г жира, 2 стакана молока, соль по вкусу.

Промытые клубни сварить и измельчить на мясорубке, развести до нужной густоты горячим молоком. Разложить пюре в тарелки, сверху покрыть пассированными луком и морковью.

200 г клубней зопника, 150 г риса, 40 г сахарного песка, 40 г жира, соль, специи по вкусу.

Отваренные клубни зопника измельчить пес­тиком или на мясорубке, перемешать с отваренным рисом, добавить сахарный песок, соль, перемешать и запечь на сковороде или противне.

## 22. иван-чай

50—100 г молодых побегов иван-чая с листьями, 50 г зеленого лука, 2 ст. ложки тертого хрена, 20 г сметаны,  $\frac{1}{4}$  лимона, соль, перец по вкусу.

Побеги и листья иван-чая опустить в кипяток на 1—2 мин, дать стечь воде и нашинковать иван-чай. Добавить измельченный лук, хрен и соль. Перемешать и заправить сметаной с добавлением лимонного сока.



напиток из зверобоя  
с медом

суп из клубней  
зопника

печеные клубни  
зопника

жареные клубни  
зопника

пюре из зопника

запеканка из зопника  
и риса

салат из иван-чая

60 г молодых побегов иван-чая, свербиги, 20 г щавеля, 1 яйцо, 20 г острого соуса (томатного, любительского), соль по вкусу.

Зелень мелко нашинковать, посолить, заправить острым соусом и украсить ломтиками вареного яйца.

100 г свежей зелени иван-чая, 100 г крапивы, 100 г щавеля, 200 г картофеля, 10 г моркови, 40 г репчатого лука, 20 г маргарина, 0,5 яйца, 20 г сметаны, соль, специи по вкусу.

Зелень погрузить в кипяток на 1—2 мин, откинуть на сито, чтобы стекла вода, нашинковать и потушить с жиром. Нарезанные морковь и лук пассировать. В кипящий бульон или воду положить нарезанный картофель, добавить приготовленную зелень и варить до готовности. За 10 мин до окончания варки добавить соль и специи. Яйцо и сметану положить в тарелки со щами при подаче на стол.

Свежую зелень иван-чая, щавеля и медуницы хорошо вымыть, мелко нарезать, перетереть с солью (5—10 % соли от общего веса зелени), поместить в трехлитровую банку и хранить в холодильнике. Использовать как суповую заправку.

## 23. ирга

400 г ирги, 60 г сахара.

Сахар растворить в 8 стаканах воды, довести до кипения, в горячий сироп опустить ягоды ирги, снова довести до кипения и охладить.

Можно добавить в компот 1 г лимонной кислоты.

1 стакан ирги, 2 стакана молока, сахарный песок по вкусу.

Отобранные и промытые ягоды посыпать сахарным песком и залить холодным молоком. Отдельно можно подать хрустящие кукурузные хлопья.

1 кг ирги, 1,2 кг сахара.

Ягоды перебрать, вымыть, перенести в горячий 70 %-ный сироп и довести до готовности.



**салат охотничий  
из иван-чая**

**щи зеленые  
из иван-чая**

**суповая заправка  
«Дары леса» из  
иван-чая,  
щавеля и медуницы**

**компот из ирги**

**ирга с молоком**

**варенье из ирги**

200 г ирги, 25 г сахарного песка.

Промытые ягоды засыпать сахарным песком, перемешать и подать на десерт.

1 стакан ирги, 0,5 стакана сахарного песка, 1 л воды.

Вымытые ягоды ирги размять, отжать из них сок. Выжимки отварить в течение 10 мин, отвар смешать с отжатым соком, добавить сахарный песок и оставшуюся воду. Выдержать 10—12 ч. Подать в холодном виде.

## 24. исландский мох

3 стакана измельченного исландского мха, 2 стакана клюквы, 0,5 стакана сахарного песка, 1 л воды.

Промытый исландский мох варить 2 ч. Отвар процедить, добавить в него сок клюквы и сахарный песок. Довести до кипения. Подавать кисель в горячем или холодном виде.

В подготовленный отвар можно добавить вместо клюквы бруснику, растертую с сахаром.

Концентрированный отвар исландского мха (1 кг мха на 1 л воды) посолить по вкусу и залить им отваренные грибы. После охлаждения подать с хреном, горчицей, перцем, уксусом.

3 стакана концентрированного отвара исландского мха, 3 стакана мелких рыжиков, соль.

Перебранные и вымытые рыжики посыпать солью, выдержать так 2 ч, затем залить приготовленным горячим отваром исландского мха. Охладить в холодильнике до образования студня.

200 г исландского мха, 100 г сливочного масла, 30 г готовой горчицы, соль, перец по вкусу.

Промытый мох отварить, измельчить на мясорубке, добавить сливочное масло, горчицу, соль. Все тщательно перемешать и охладить. Полученную массу использовать для бутербродов.

## 25. истод сибирский

1 стакан сухих листьев истода сибирского, 1 стакан цветков липы, 1 стакан листьев зверобоя.

Все компоненты перемешать и использовать для заварки.

 ирга с сахаром

морс из ирги

кисель  
из исландского мха  
по-охотничьи

студень лесной  
из исландского мха

рыжики заливные  
с исландским мхом

паста закусочная  
из исландского мха

чай сборный  
с истодом

1 стакан сухих листьев истода сибирского, 50 г ржаных сухарей, 2 ст. ложки сахарного песку, 10 г дрожжей, 1 л воды.

Сухари измельчить, залить водой, настоять в течение 2 ч, добавить дрожжи, сахарный песок, лист истода и выдержать при комнатной температуре 12 ч. Разлить в бутылки и охладить.

20 г сухих листьев истода сибирского, 50 г сахара, 1 л воды.

Листья истода залить водой и довести до кипения. Процедить, растворить в отваре сахар и охладить.

20 г сухих листьев истода сибирского, 1 л воды, 50 г меда.

Листья истода сибирского заварить кипятком, оставить на 3—4 ч для настаивания, процедить, растворить в настое мед. Подавать в горячем или холодном виде.

## 26. календула

200 г говядины, 50 г репчатого лука, 200 г свежей капусты, 200 г помидоров, 100 г моркови, 30 г цветочных корзинок календулы, 200 г картофеля, 10 г сметаны, 20 г жира.

Подготовленные капусту и картофель заложить в кипящую воду, кипятить 10 мин, затем добавить пассированные морковь, лук, свежие помидоры и измельченную календулу. Варить до готовности. Подать в горячем виде. Перед подачей заправить щи сметаной.

100 г свежих огурцов, 60 г зеленого лука, 60 г цветочных корзинок календулы, 1 яйцо, 40 г сметаны, специи, укроп по вкусу.

Огурцы очистить и нарезать тонкими ломтиками. Тщательно вымыть лук и календулу измельчить ножом, положить на тарелку, украсить ломтиками вареного яйца. В центре на салат положить сметану. Посолить, посыпать измельченным укропом.

500 г вареного картофеля, 50 г зеленого лука, 15 г цветочных корзинок календулы, 100 г салатной заправки. Для 0,5 л салатной заправки: 350 г растительного масла, 150 г уксуса 3 %-ного, 20 г сахара, 1 г молотого перца, 10 г соли.



квас с истодом

напиток «Истод»

напиток «Истод  
медовый»

щи мясные  
с календулой

салат овощной  
с календулой

салат картофельный  
с календулой

Картофель нарезать ломтиками, перемешать с измельченными луком и календулой, полить салатной заправкой.

Для приготовления салатной заправки все предназначенные для нее продукты надо смешать. Перелить заправку в бутылку и хранить в холодильнике.

Цветочные корзинки календулы, высушенные в проветриваемом помещении, досушить в духовке, измельчить в хлопчатобумажном мешочке, просеять и использовать для заправки супов из расчета 1 чайная ложка заправки на 1 порцию супа.

1 кг цветочных корзинок календулы, 0,5 л воды, 60 г соли.

Календулу варить 5 мин в соленой воде, охладить, хранить в стеклянных банках в прохладном месте. Использовать для заправки первых блюд.

1 кг цветочных корзинок календулы, 0,5 л уксуса 3 %-ного, 40 г соли, 2 г перца.

Календулу варить в уксусе с перцем в течение 5 мин, охладить, хранить в стеклянных банках в прохладном месте. Использовать для заправки вторых блюд.

50 г сушеной календулы, 2 стакана сока калины, 1 стакан меда, 3 л воды.

Календулу отварить в воде в течение 30 мин, оставить в закрытой посуде для настаивания на 12 ч, процедить через сито или марлю, добавить сок калины и мед. Перемешать и разлить в бутылки. Хранить в прохладном месте.

20 г сушеной календулы, 10 г сушеной мяты перечной, 1 л водки, 0,5 л воды, сахар по вкусу.

Календулу и мяту отварить в воде, процедить, добавить сахар. После растворения сахара смешать отвар и водку. Подавать охлажденной.

## 27. калина

1 кг ягод калины, 200 г сахарного песка, 200 г воды.

Из перебранных и вымытых ягод отжать сок. Мезгу залить водой, кипятить 5—10 мин,

**суповая заправка  
из календулы**

**календула соленая**

**календула  
маринованная**

**напиток  
из календулы**

**наливка  
из календулы  
и мяты**

**сок из калины**



процедить. Отвар соединить с выжатым соком, добавить сахарный песок, размешать, охладить. Этот сок можно использовать как основу для приготовления различных блюд и напитков.

0,5 стакана сока калины, 1 л воды, сахар по вкусу.

Сок смешать с горячей кипяченой водой, добавить по вкусу сахар и оставить на 3—5 ч. Подавать в холодном виде.

0,5 стакана сока калины, 1 л воды, 100 г меда.

Мед растворить в воде, влить сок, перемешать и подать в холодном виде.

100 г сока калины, 280 г сахара, 90 г картофельного крахмала, 2 л воды.

Крахмал развести небольшим количеством воды, влить в горячий сок, разведенный водой, добавить сахар, помешивая, довести до кипения. Подавать горячим или охлажденным.

500 г солода, 500 г ягод калины, 100 г сахарного песка, 500 г воды.

В солод постепенно добавить воду, чтобы получилась густая масса. Ягоды калины, ошпаренные горячей водой, протереть через сито, освободив от косточек. Полученную массу соединить с разведенным солодом, добавить сахарный песок, перемешать и поставить в духовку или русскую печь в глиняной посуде на 5—6 ч. Полученную пастообразную массу подавать в розетках или креманках к холодному молоку или как самостоятельное блюдо.

1 кг ягод калины, 200 г сахарной пудры, 5—10 г крахмала.

Промытые ягоды поместить в большую кастрюлю или миску, пересыпать смесью сахарной пудры с крахмалом, обкатать ягоды в этой смеси 5—10 мин, затем обсушить на воздухе при комнатной температуре в течение 10—12 ч.

1 кг ягод калины, 1 кг сахарного песка, 2 стакана воды.

Отобранные и промытые ягоды калины бланшировать в кипящей воде 5—6 мин (для уменьшения горечи и размягчения кожицы). Воду слить, залить ягоды 2 стаканами свежей теплой

**морс из калины**

**морс из калины  
с медом**

**кисель из калины**

**калина с солодом**

**калина в сахарной  
пудре**

**желе из калины**

воды и варить до размягчения. Протереть через сито и смешать с сахарным песком. Снова варить 50 мин, затем разложить в горячие чистые банки. Хранить в холодном месте.

1 л сока калины, 2 кг сахара, 10 г лимонной кислоты.

В сок калины добавить сахар, нагреть до полного растворения, удалить пену, добавить лимонную кислоту, снова кипятить 5 мин, процедить через марлю и разлить в бутылки. Бутылки укупорить прокипяченными пробками. Хранить в холодном месте.

Отобранную и промытую калину бланшировать в кипящей воде 5 мин (для уменьшения горечи), протереть через сито. Полученное пюре смешать с равным по массе количеством 35 %-ного сахарного сиропа.

200 г ягод калины, 400 г яблок, 300 г сахара, до 2 л воды.

Промытые ягоды калины и измельченные кусочками яблоки варить в приготовленном сахарном сиропе 8 мин. Подать в охлажденном виде.

200 г сока калины, 200 г сахара, 30 г желатина, до 1 л воды.

Желатин размягчить (дать набухнуть) в небольшом количестве холодной кипяченой воды, добавить остальную воду, перемешать и довести до кипения. Добавить сахар, подлить сок калины, охладить до 35°C, быстро взбить до получения пышной массы, разлить в формы и охладить.

200 г сока калины, 10 г порошка из плодов можжевельника.

В сок калины добавить порошок из плодов можжевельника, довести до кипения, охладить. Полученную подливку использовать для вторых мясных блюд.

200 г сока калины, 30 г сахарного песка, 2 стакана воды, 5 г картофельного крахмала.

В 2 ст. ложках воды развести крахмал, влить его в кипящую воду, добавить сок калины, сахарный песок и довести до кипения. Использовать как подливку к крупяным блюдам.

**сироп из калины**

**сок калины  
с мякотью**

**компот из калины  
с яблоками**

**мусс из калины**

**подливка из калины**

**соус из калины**

1 кг ягод калины, 1 л сахарного сиропа 40 %-ного.

Подготовленные ягоды калины уложить в прокипяченные стеклянные банки, залить горячим сахарным сиропом и пастеризовать в течение 15—20 мин.

1 кг ягод калины, 800 г сахарного песка, 1 стакан воды.

Отбренные и промытые ягоды калины бланшировать в кипящей воде 3 мин, воду слить, залить ягоды 1 стаканом свежей воды и варить до размягчения. Протереть через сито, добавить сахарный песок и уварить до тестообразной консистенции. Полученную массу переложить на деревянные лотки и подсушить в русской печи. Хранить в сухом прохладном месте.

200 г сока калины, 150 г сахарного песка, 1 л водки, 1 стакан воды.

Сахарный песок растворить в воде, добавить сок калины и водку, выдержать 2 дня.

## 28. калужница болотная

500 г нераспустившихся цветочных бутонов калужницы, 3 стакана маринада.

Цветочные бутоны залить кипятком и выдерживать в нем 3 ч. Воду слить, бутоны залить маринадом и довести до кипения. Хранить на холоде. Использовать для заправки борщей, сборных солянок, щей и вторых мясных блюд.

Для приготовления маринада берут 1 л уксуса, добавляют 25 г соли, 25 г сахара, перец, лавровый лист и варят 10 мин.

100 г отваренных цветочных бутонов калужницы, 2 ст. ложки томатного соуса, 1 ст. ложка тертого чеснока измельчить на мясорубке, добавить томатный соус, перемешать и использовать для бутербродов.

## 29. камыш озерный

1 кг корней камыша озерного, 3 л воды.

Корни тщательно вымыть жесткой щеткой, измельчить на мясорубке и сварить в течение 40—50 мин в 2 л воды. Отвар слить в отдельную

 **калина в сахарном сиропе**

**пастила из калины**

**наливка калиновая**

**маринованная приправа из калужницы болотной**

**пюре из калужницы болотной**

**сироп из корней камыша озерного**

посуду, корни залить 1 л воды и варить еще 20 мин. Отвар слить в посуду с первой порцией отвара, уварить до 1 л — получится сладкий сироп. Использовать в чай, каши, запеканки.

Корни вымыть жесткой щеткой, измельчить ножом, высушить, размолоть на кофейной мельнице, просеять через сито. Полученную муку использовать для заправки супов и выпечки хлебобулочных изделий.

Молодые корни камыша поместить в золу костра или духовку и испечь до готовности. Снять кожуру и есть как картошку с солью.

Молодые корни камыша отварить в соленой воде, измельчить на мясорубке, посолить и заправить растительным маслом.

### 30. капуста заячья

50 г заячьей капусты, 100 г зеленого лука, 20 г сметаны, соль, укроп по вкусу.

Зеленый лук и заячью капусту измельчить ножом, посолить по вкусу, заправить сметаной и посыпать укропом.

250 г картофеля, 50 г заячьей капусты, 20 г растительного масла, соль.

Очищенный картофель сварить до готовности, крупно нарезать, не охлаждая, посыпать нашинкованной заячьей капустой, посолить и заправить растительным маслом.

50 г заячьей капусты, 60 г меда, 1 л воды.

Листья заячьей капусты перебрать, промыть, пропустить через мясорубку, залить охлажденной кипяченой водой, оставить для настаивания на 3—4 часа, процедить настой через сито и растворить в нем мед.

Готовить по предыдущему рецепту, добавив в настой 0,5 стакана клюквенного сока.

### 31. кислица

200 г кислицы, 1 л воды.

Кислицу нашинковать ножом или измельчить на мясорубке, залить холодной кипяченой водой и настаивать 2 ч.

мука из корней  
камыша озерного

печеные корни  
камыша озерного

пюре из корней  
камыша озерного

салат из заячьей  
капусты

картофель отварной  
с заячьей капустой

напиток из заячьей  
капусты с медом

напиток из заячьей  
капусты с медом  
и клюквой

напиток  
освежающий  
из кислицы

100 г кислицы, 150 г картофеля, 100 г репчатого лука, 20 г пшеничной муки, 20 г сливочного масла, 0,5 яйца, 20 г сметаны, лавровый лист, соль, перец по вкусу.

В кипящую воду положить нарезанный картофель, через 15 мин — пассированный лук, затем кислицу и варить еще 15 мин. За 5—10 мин до окончания варки добавить соль, перец, лавровый лист. В тарелки со щами добавить дольки вареного яйца и сметану.

Кислицу пропустить через мясорубку, добавить соль, перец и перемешать. Использовать для гарнира, для заправки супов и салатов.

Высушенную на воздухе кислицу измелчить в ступке, просеять и использовать для заправки крупяных, овощных и мясных супов.

50 г кислицы, 100 г сливочного масла, 10 г столовой горчицы, соль по вкусу.

Кислицу измелчить на мясорубке, добавить сливочное масло, горчицу и соль, все перемешать и использовать для бутербродов.

## 32. клевер луговой

2 части головок клевера, 1 часть травы звездной, 1 часть листа смородины.

Все сушить при комнатной температуре в тени. Перемешать и использовать для заварки.

200 г головок свежего клевера, 1 л воды, 50 г сахарного песка.

Головки клевера положить в кипящую воду и варить в течение 20 мин, после чего полностью охладить (2—3 ч). Отвар процедить, добавить в него сахарный песок, размешать, оставить на 2 ч. Подавать в охлажденном виде.

100 г картофеля, 100 г листьев клевера, 40 г репчатого лука, 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 измелченную зелень, пассированный лук и специи. При подаче на стол заправить щи сметаной и нарезанным вареным яйцом.

**щи зеленые  
с кислицей**

**пюре из кислицы**

**порошок из кислицы**

**паста из кислицы**

**чай сборный  
с клевером**

**напиток из клевера**

**щи из клевера  
и щавеля**



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.

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 ст. ложка порошка на тарелку супа), для приготовления соуса и других приправ.

### 33. клубника лесная

3 стакана лесной клубники, 1 стакан сахарного песка, 2 стакана сливок.

Клубнику вымыть, удалить плодоножки, засыпать ее сахарным песком и оставить в прохладном месте на 2—3 ч. Когда ягоды дадут сок и станут более нежными, разложить их в вазочки или стаканы. Перед подачей на стол залить сливками.

400 г лесной клубники, 120 г сахарного песка, 1 г лимонной кислоты, 0,5 л воды.

Подготовленные ягоды разложить в стаканы или вазочки, залить теплым сиропом и оставить на 1 ч. Для приготовления сиропа нагреть воду, растворить в ней сахар и лимонную кислоту, довести до кипения, охладить до 40—50°C.

1 кг лесной клубники, 1 кг сахарного песка, 2 стакана воды, 1 г лимонной кислоты.

Тщательно отобранную и промытую лесную клубнику вместе с плодоножками поместить в посуду для варки варенья, засыпать сахарным песком, добавить лимонную кислоту и оставить на 4—5 ч, чтобы ягоды дали сок. Затем варить 15 мин на слабом огне, охладить и на следующий день доварить до готовности. Остывшее варенье разложить в подготовленные сухие банки.

1 кг лесной клубники, 2 стакана сахарного песка.

---

**жаркое из свинины  
с клевером**

**порошок из листьев  
клевера**

**клубника лесная  
со сливками**

**компот из лесной  
клубники**

**варенье из лесной  
клубники**

**пирожки с лесной  
клубникой**

---

Отобранную и промытую клубнику засыпать сахарным песком и оставить на 1 ч. Обычное кислое тесто раскатать в пласт толщиной 1 см, вырезать стаканом лепешки, разложить на них приготовленные ягоды, сформовать пирожки со швом посередине и запечь в духовке.

1 кг лесной клубники, 150 г сахарного песка.

Клубнику, освобожденную от плодоножек, тщательно промыть, засыпать сахаром, дать постоять 2 ч до появления сока и подать на десерт.

1 кг лесной клубники, 2 кг сахарного песка.

Подготовленные ягоды растолочь, засыпать сахаром и перемешать. Хранить на холоде.

**лесная клубника  
с сахаром**

**пюре из лесной  
клубники**

### **34. клюква**

200 г клюквы, 50 г сахарной пудры.

Клюкву вымыть, немного подсушить в сите, переложить в блюдо, пересыпать сахарной пудрой, перемешать и подать к чаю.

**клюква в сахарной  
пудре**

120 г клюквы, 140 г сахара, 45 г картофельного крахмала, 2 г лимонной кислоты.

Из отобранной и бланшированной клюквы отжать сок. Выжимки залить 3 стаканами воды и кипятить 5 мин, отвар процедить, немного охладить и развести им крахмал. Затем довести до кипения, добавить сахар, снова довести до кипения, помешивая добавить отжатый ранее сок и разлить в стаканы.

**кисель клюквенный**

2 стакана клюквенного киселя, 2 стакана молока.

Кисель разлить в стаканы, охладить и, не размешивая, добавить молоко.

**кисель клюквенный  
с молоком**

2 стакана готового киселя, 200 г сливок, 200 г сливочного мороженого.

Клюквенный кисель разлить в стаканы и охладить. Отдельно подать в вазочке сливки и мороженое.

**кисель клюквенный  
с мороженым  
и сливками**

1 кг клюквы, 1,5 кг сахара, 1—2 стакана воды.

Отобранные и промытые ягоды опустить на 1—2 мин в кипящую воду, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, высыпать в кипящий

**варенье из клюквы**

сироп и варить на слабом огне, периодически снимая пенку. В конце варки можно добавить ванилин — это сделает варенье более ароматным.

1 кг клюквы, 0,5 кг яблок, 1,3 кг сахара.

Отобранные и промытые ягоды клюквы варить в сахарном сиропе 15—20 мин, добавить дольки очищенных яблок и варить еще 15—20 мин.

1 кг клюквы, 200 г очищенных грецких орехов, 1,5 кг сахара.

Ядра грецких орехов варить в кипящей воде в течение 30 мин, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, соединить орехи с клюквой, залитой сахарным сиропом, и варить до готовности, как обычно.

1 кг клюквы, 1 кг сахарного песка.

Отобранные и вымытые ягоды бланшировать в течение 8—10 мин, отбросить на дуршлаг, затем протереть через сито. Полученное пюре смешать с сахарным песком, подогреть до 90—95°C и расфасовать в чистые сухие банки. После этого пастеризовать в кипящей воде: полулитровые банки 20 мин, литровые — 30 мин. Хранить в темном и прохладном месте.

1 л клюквенного сока, 1 кг сахара, 1 л воды.

Приготовить сахарный сироп, растворив сахар в кипящей воде, залить им отжатый сок клюквы, смесь кипятить 3—5 мин, разлить в стерилизованные банки и укупорить.

1 кг клюквы, 1 л сахарного сиропа 50 %-ного.

Отобранную и промытую клюкву положить в чистые стеклянные банки, залить сиропом, поставить в кипящую воду на 7—10 мин, закрыть крышками. Хранить в холодном месте.

1 кг клюквы, 1 л сахарного сиропа 50 %-ного.

Подготовленные ягоды залить горячим сиропом, разлить в полулитровые стеклянные банки и пастеризовать 20 мин при 90°C.

1 кг клюквы, 1 л сахарного сиропа 10 %-ного.

Отобранные и промытые ягоды уложить в полулитровые банки по плечики, залить сиропом и пастеризовать 20 мин.

**варенье из клюквы  
с яблоками**

**варенье из клюквы  
с грецкими орехами**

**клюква, протертая  
с сахаром**

**сироп клюквенный**

**клюква  
пастеризованная**

**компот из клюквы**

**клюква в сахарном  
сиропе**

7 кг клюквы, 3 л клюквенного сока.

Отобранные и промытые ягоды, выдержанные 10 мин на сите для удаления воды, уложить в чистые стеклянные банки, залить свежееотжатым соком и пастеризовать: полулитровые банки 5—6 мин, трехлитровые — 20 мин. Хранить в прохладном месте.

600 г клюквенного сока, 400 г сахарного сиропа 45 %-ного.

Свежееотжатый клюквенный сок кипятить 2—3 мин, процедить через 2 слоя марли, добавить сахарный сироп и подогреть до 80°C. Разлитый в банки сок пастеризовать 5—10 мин.

600 г клюквенного пюре, 400 г сахарного сиропа 50 %-ного.

Бланшированную клюкву протереть через сито и в полученное пюре добавить сахарный сироп. Смесь нагреть до 65°C, разлить в горячие стеклянные банки и пастеризовать.

1 стакан клюквы, 0,5 стакана сахарного песка, 1 л воды.

Отобранную и промытую клюкву кипятить в воде 10 мин, процедить отвар, добавить в него сахарный песок, довести до кипения и охладить.

Можно приготовить морс другим способом. Бланшированные ягоды размять, залить водой, кипятить 5—10 мин, отвар процедить, добавить в него сахарный песок, снова довести до кипения, охладить и дать постоять 10—12 ч.

1 стакан клюквы, 2 ст. ложки меда, 1 л воды.

Отобранную и бланшированную клюкву размять, кипятить в воде 5—10 мин, сок процедить, добавить в него мед, оставить на 1—2 ч. Подавать морс охлажденным.

1 кг клюквы, 2 стакана сахарного песка, 4 л воды, 10 г дрожжей.

Отобранную и бланшированную клюкву размять деревянным пестиком, залить водой и варить 10 мин. Сок процедить, добавить в него сахарный песок, охладить. Добавить разведенные дрожжи, хорошо перемешать, разлить в бутылки, закупорить и поставить на 3 дня в прохладное место.



**клюква  
в собственном соку**

**клюквенный сок  
с сахаром**

**клюквенный сок  
с мякотью**

**клюквенный морс**

**клюквенный морс  
с медом**

**клюквенный квас**

1 л клюквенного сока, 1 кг меда, 100 г дрожжей, 5 г гвоздики или корицы, 3 л воды.

Вскипятить воду и растворить в ней мед, охладить, добавить дрожжи, клюквенный сок и пряности, перелить в бутыль, закупорить и поставить для брожения на 2 дня. После этого поставить в холодное место на 2—3 недели, разлить в бутылки, закупорить и поставить на хранение в прохладное темное место.

1 кг клюквы, 2 кг моркови, 1 л кипяченой охлажденной воды, 5 ст. ложек сахарного песка, 10 кубиков пищевого льда.

Из подготовленной клюквы отжать сок. Морковь натереть на терке и отжать из нее сок через марлю. Смешать клюквенный сок с морковным, добавить сахарный песок, перемешать, охладить, разлить в стаканы и в каждый положить по 2 кубика льда.

2 стакана клюквенного сока, 2 стакана пастеризованного холодного молока, 1 яйцо, 3 ст. ложки сахарного песка, 5 кубиков пищевого льда.

Яйцо растереть с сахарным песком, добавить холодное молоко и клюквенный сок, тщательно перемешать и поставить в холодильник. Перед подачей положить в стаканы кубики льда.

4 ст. ложки клюквенного сиропа, 100 г сливочного мороженого, 2 стакана газированной или минеральной воды.

Мороженое, сироп и газированную воду взбить в течение 1—2 мин с помощью миксера и сразу же подать. Можно добавить кубики пищевого льда.

8 ст. ложек клюквенного сиропа, 100 г мороженого, 4 стакана пастеризованного холодного молока.

Все взбить с помощью миксера в течение 1—2 мин. Подать в охлажденных бокалах.

2 ст. ложки клюквенного сиропа, 4 ст. ложки натурального меда, 1 яйцо, 2 стакана холодного молока.

Все взбить с помощью миксера до получения однородной массы. Подавать охлажденным.



---

**клюквенный медок**

**витаминный  
клюквенный  
напиток «Искра»**

**клюквенный напиток  
«Север»**

**клюквенный  
газированный  
коктейль**

**молочно-клюквенный  
коктейль**

**клюквенно-медовый  
гоголь-моголь**

---



4 ст. ложки клюквенного сиропа, 300 г молочного или молочно-фруктового мороженого, 1 стакан холодного пастеризованного молока.

Все хорошо взбить с помощью миксера, разлить в бокалы, сверху можно украсить ягодами, дольками фруктов, орехами или взбитыми сливками.

8 ст. ложек клюквенного сока, 200 г сливочного мороженого, 200 г свежих ягод (можно смесь клюквы, морошки, брусники), пищевой лед, 0,5 стакана брусничного морса.

4 стакана наполнить на  $\frac{2}{3}$  объема мелко-толченым пищевым льдом, добавить мороженое, свежие ягоды ассорти, влить клюквенный сок и брусничный морс.

1 кг клюквы, 1 стакан сахарной пудры, 2 яичных белка, 0,5 ст. ложки лимонного сока.

Белок растереть с сахарной пудрой до побеления массы, влить в нее сок лимона и мешать до загустения. Крупные ягоды обваливать в полученной массе, сверху посыпать сухой сахарной пудрой, разложить в один ряд на блюдо, смазанное жиром, дать ягодам подсохнуть, после чего сложить в банку для хранения.

1 кг пюре из клюквы, 1 кг сахарного песка.

Пюре, полученное из бланшированной клюквы, хорошо перемешать с сахарным песком, уварить в кастрюле и выложить в деревянные лотки для высушивания.

2 стакана клюквы, 2 стакана сахарного песка, 0,5 стакана манной крупы.

Подготовленную клюкву размять пестиком, добавить 0,3 стакана воды и отжать сок через марлю. Выжимки залить 2 стаканами воды, кипятить 5 мин, отвар отделить и заварить в нем манную крупу, всыпая ее постепенно и постоянно помешивая. После 20 мин кипячения всыпать сахарный песок, дать массе вскипеть и снять с огня.

Влить в сваренную массу отжатый ранее сок и взбить до густой пены.

Когда масса увеличится в 2 раза, разлить ее в вазочки и поместить в холодное место для застывания.

Клюквенный мусс с манной крупой можно подавать с молоком.



**клюквенный фраппе**

**коблер «Северное сияние»**

**конфеты из клюквы**

**пастила из клюквы**

**мусс клюквенный с манной крупой**

## 35. козлотородник

200 г молодых стеблей и листьев козлотородника, 50 г зеленого лука, 40 г сметаны, соль.

Стебли и листья козлотородника отбить деревянным молотком и выдержать 1—2 мин в кипятке. Снять кожицу со стеблей. Всю зелень нашинковать, посолить и заправить сметаной.

100 г картофеля, 200 г молодых стеблей и листьев козлотородника, 40 г репчатого лука, 20 г жира, 0,5 яйца, 20 г сметаны, соль по вкусу.

Картофель, нарезанный брусочками, варить до полуготовности в подсоленной воде, добавить измельченный на мясорубке, подготовленный как указано в предыдущем рецепте, козлотородник, а также пассированный лук, варить до готовности. Заправить сметаной и ломтиками яйца.

200 г картофеля, 100 г корней козлотородника, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 20 г маргарина, 40 г сметаны, соль, специи по вкусу.

Картофель, подготовленные и нарезанные корни козлотородника варить до полуготовности в соленной воде. За 5—10 мин до окончания варки положить в суп пассированные морковь и лук, соль и специи. Заправить сметаной.

100 г молодых листьев и стеблей козлотородника, 100 г щавеля, соль, перец по вкусу.

Листья и стебли козлотородника отбить деревянным молотком и выдержать в кипятке 1—2 мин. Тщательно вымыть их вместе с листьями щавеля, измельчить на мясорубке, посолить, добавить перец. Полученную пасту использовать для заправки супов, а также на гарнир ко вторым мясным блюдам.

Высушенные листья измельчить, просеять через сито. Порошок использовать для заправки супов (1 чайная ложка на тарелку супа).

## 36. коровяк

1 стакан сухих цветков коровяка, 1 л воды, 50 г сахара.

Воду довести до кипения, растворить в ней сахар, добавить цветки коровяка, кипятить 1 мин, процедить отвар через сито и быстро охладить.

**салат  
из козлотородника**

**щи зеленые  
из козлотородника**

**суп картофельный  
с козлотородником**

**паста  
из козлотородника  
и щавеля**

**порошок из листьев  
козлотородника**

**напиток из коровяка**

Перемешать две равные части сухих цветков коровяка и лепестков шиповника. Хранить в сухом темном месте в плотно закрытых банках. Заваривать, как обычный чай.

0,5 стакана цветков, 1 стакан воды, 1 л водки, 4 ст. ложки сахарного песка.

Цветки коровяка залить водой и кипятить 1 мин. Отвар влить в водку, добавив сахарный песок.

1 стакан свежих цветков коровяка, 1 л воды, 50 г меда.

Цветки коровяка залить кипятком, настаивать 3—4 ч, процедить, добавить 50 г меда.

1 стакан свежих цветков коровяка, 1 л воды, 50 г меда, 2 стакана липового отвара.

Готовить, как указано выше, дополнив отваром липового цвета. Для получения отвара 5 г липового цвета заварить в чайнике и через 1 ч настаивания добавить в медовый напиток.

## 37. костяника

1 стакан ягод костяники, 2 ст. ложки сахарного песка.

Ягоды посыпать сахарным песком, перемешать, дать постоять 5—10 мин, охладить и подавать в вазочках.

1 стакан ягод костяники, 2 ст. ложки меда.

Ягоды перемешать с медом, оставить на 5—10 мин, подавать в вазочках.

1 стакан молока, 2 ст. ложки ягод костяники, 1 чайная ложка сахарного песка.

В молоко всыпать сахарный песок и промытые ягоды. Подать в стаканах или вазочках.

1 стакан ягод костяники, 100 г сахара, 40 г картофельного крахмала, 1 л воды.

Костянику растереть в миске деревянным пестиком. Крахмал развести 1 стаканом воды. Растертую костянику кипятить в небольшом количестве воды 5 мин, отделить мезгу, отвар довести до кипения, влить в него растворенный крахмал, добавить сахар и снова довести до кипения.

**чай с цветками  
коровяка**

**наливка из цветков  
коровяка**

**напиток из цветков  
коровяка с медом**

**напиток из цветков  
коровяка и липы**

**костяника  
в сахарном песке**

**костяника с медом**

**костяника с молоком**

**кисель из костяники**

1 кг ягод костяники, 500 г сахара, 2 стакана воды.

Подготовленные ягоды залить 50 %-ным сахарным сиропом, довести до кипения, разлить в прокаленные банки и поставить на хранение в прохладное место без дополнительной пастеризации.

1 кг ягод костяники, 2 кг яблок, 500 г сахара, 1 л воды.

Костянику промыть и освободить от плодоножек. Яблоки очистить и нарезать дольками. Сахар растворить в воде, довести до кипения и кипящим сиропом залить ягоды и яблоки. Дать постоять 2—3 ч, снова довести до кипения и разлить в подготовленные полулитровые банки. Для длительного хранения пастеризовать в кипящей воде 10—15 мин.

2 кг ягод костяники, 1 л воды, 500 г сахара.

Промытую костянику вместе с плодоножками залить кипящей водой, дать остыть, протереть через сито. Мезгу отжать, добавить к соку сахар (500 г на 1 л сока), довести до кипения, разлить в чистые бутылки и поставить на хранение в прохладное место.

1 л сока костяники, 1 кг сахара.

В сок костяники добавить сахар, довести до кипения, охладить и разлить в чистые бутылки. Для хранения укупорить пробками, держать на холоде.

1 кг ягод костяники, 1,2 кг сахара, 2 стакана воды.

Подготовленные ягоды костяники залить горячим 65 %-ным сахарным сиропом, оставить на 3—4 ч. Затем сироп отделить, уварить до нужной густоты, залить им ягоды и варить до готовности на слабом огне.

1 кг ягод костяники, 100 г меда, 2 л воды.

Подготовленную костянику залить холодной кипяченой водой, настаивать 1 сутки, воду слить, добавить в нее мед, охладить и подать. Для хранения водичку разлить в бутылки, укупорить пробками и хранить в прохладном месте. Подавать на десерт к праздничному обеду.

 **КОМПОТ ИЗ КОСТЯНИКИ**

**компот из костяники  
с яблоками**

**СОК КОСТЯНИКИ**

**сироп из костяники**

**варенье из костяники**

**«водица  
костяничная»**

4 стакана ягод костяники, 1 стакан сахарного песка, 5—10 г дрожжей, 3 л воды.

Костянику размять, залить водой и кипятить 5 мин. Процедить, всыпать сахарный песок, размешать, охладить, добавить дрожжи и оставить для брожения на 2 дня.

### 38. крапива

200 г молодой крапивы, 30 г зеленого лука, 20 г петрушки, 25 г ядер грецких орехов.

Промытые листья крапивы поместить в кипящую воду на 5 мин, откинуть на сито, измельчить ножом, положить в салатник. Толченые ядра грецких орехов развести в  $\frac{1}{4}$  стакана отвара крапивы, добавить уксус, перемешать и полученной смесью заправить крапиву в салатнике. Посыпать мелко нарезанной зеленью.

150 г молодой крапивы, 1 яйцо, 20 г сметаны, соль, уксус по вкусу.

Промытые листья крапивы прокипятить в воде в течение 5 мин, откинуть на сито, измельчить ножом, заправить уксусом, сверху уложить ломтики вареного яйца, заправить сметаной.

150 г молодой крапивы, 50 г щавеля, 5 г моркови, 5 г петрушки, 20 г репчатого лука, 15 г зеленого лука, 5 г пшеничной муки, 10 г сливочного масла, 0,5 яйца, 15 г сметаны, лавровый лист, соль, перец по вкусу.

Подготовленную молодую крапиву отварить в воде в течение 3 мин, откинуть на сито, пропустить через мясорубку и тушить с жиром 10—15 мин. Мелко нарезанные морковь, петрушку, лук пассировать на жире. В кипящий бульон (воду) положить крапиву, пассированные овощи, зеленый лук и варить 20—25 мин. За 10 мин до готовности добавить белый соус, лавровый лист, перец, гвоздику, щавель.

250 г молодой крапивы, 120 г щавеля, 250 г картофеля, 10 г моркови, 80 г репчатого лука, 20 г масла животного, 1 яйцо, 20 г сметаны.

Перебранную и промытую крапиву положить на 2 мин в кипящую воду, откинуть на сито, мелко порубить и тушить с жиром 10 мин. Морковь и лук измельчить и пассировать. В кипящий бульон опустить картофель, дать закипеть, прибавить крапиву, морковь, лук и варить до готов-



салат из крапивы

салат из крапивы  
с яйцом

щи зеленые  
из крапивы

щи из крапивы  
с картофелем



ности. Зелень шавеля и белый соус добавить за 5—10 мин до готовности щей. Перед подачей на стол положить в тарелки со щами дольки вареного яйца и сметану.

600 г крапивы, 80 г топленого масла, 120 г репчатого лука, 8 яиц, зелень кинзы, соль по вкусу.

Подготовленную крапиву варить в посоленной воде 5 мин, откинуть на сито. На сковороде с разогретым маслом пассировать измельченный репчатый лук, прибавить отваренную крапиву и измельченную зелень кинзы, соль и топленое масло, хорошо перемешать и тушить 10 мин. После этого залить яйцом, посолить и слегка поджарить на плите. До готовности довести в жарочном шкафу.

300 г молодой крапивы, 260 г пшеничной муки, 2 яйца, 50 г репчатого лука, 20 г топленого масла.

Из пшеничной муки, яиц, соли и подогретой до 35°С воды приготовить тесто. Дать ему полежать 30 мин, раскатать в пласт толщиной 2 мм.

Для приготовления фарша измельчить промытую крапиву, поджарить на масле измельченный лук и перемешать с крапивой. Сформовать пельмени и варить их в кипящей подсоленной воде, как обычно. Подавать со сливочным маслом или сметаной.

100 г крапивы, 200 г пшенной каши, 20 г жира, соль по вкусу.

Крапиву отварить в кипящей воде 2—3 мин, откинуть на сито, измельчить ножом, перемешать с густой пшенной кашей, сформовать биточки и выпечь.

1 кг крапивы, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, хрен, соль по вкусу.

Промытые листья молодой крапивы отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг, дав стечь воде, измельчить на доске, посыпать мукой, добавить 2—3 ст. ложки крапивного отвара, перемешать и снова варить, непрерывно помешивая, до увеличения объема. Затем добавить тертый хрен, поджаренный в растительном масле лук, перемешать и подавать к мамалыге и другим блюдам в качестве приправы.

**крапива, запеченная  
по-грузински**

**дагестанские  
пельмени из крапивы**

**биточки из крапивы**

**пюре из крапивы  
с растительным  
маслом**

500 г молодой крапивы, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан риса, соль по вкусу.

Отобрать, промыть и отварить крапиву, поджарить лук, прибавить в него рис и снова прожарить. Отделить крапиву от воды, крупно нарезать ножом, положить в кастрюлю с рисом, влить 2 стакана крапивного отвара, посолить и поставить в духовой шкаф на 20 мин (до готовности риса). Подавать плов в холодном виде.

500 г молодой крапивы, 3 ст. ложки топленого масла, 3 головки репчатого лука, 4 веточки укропа, 2 яйца, соль по вкусу.

Крапиву отварить в подсоленной воде. В поджаренный лук добавить мелко нарезанный укроп или петрушку, смешать с отваренной крапивой и тушить до готовности. Затем залить взбитыми яйцами и выдержать на огне до готовности яиц.

Молодые побеги и листья крапивы вымыть, измельчить, уложить в трехлитровые стеклянные банки и засолить из расчета 50 г соли на 1 кг крапивы.

Листья и стебли сушить в тени в проветриваемом помещении, грубые стебли удалить. Измельчить, просеять через сито. Порошок использовать для приготовления супов, соусов, омлетов, каш, оладий.

1 кг молодой крапивы, 1 л воды.

Молодые побеги и листья крапивы пропустить через мясорубку, добавить 0,5 л холодной кипяченой воды, перемешать, сок отжать через марлю. Оставшиеся выжимки вторично пропустить через мясорубку, разбавить водой и отжать сок. Соединить его с первой порцией сока и перемешать.

Полученный сок использовать для приготовления различных напитков и приправ. Сок для более длительного хранения разливают в полулитровые банки, пастеризуют при 65—70°C 15 мин, закрывают прокипяченными капроновыми крышками и хранят в прохладном месте.

Для получения более концентрированного сока (для детского питания) пользуются специальными соковыжималками, при этом выжимки вторично через мясорубку не пропускают.

**плов с крапивой  
по-румынски**

**пхали из крапивы**

**крапива соленая**

**крапива в порошке**

**сок крапивы**

4 ст. ложки сока крапивы, 1 стакан молока,  
2 ст. ложки меда, 1 стакан воды.

Мед растворить в воде, добавить сок крапивы, молоко. Перемешать и охладить.

4 ст. ложки сока крапивы, 2 стакана березового сока, 4 ст. ложки портвейна, 4 кубика пищевого льда.

Разлить в бокалы березовый сок, прибавить сок крапивы и портвейн, перемешать, добавить лед и подать.

160 г сока крапивы, 300 г морковного сока, 20 г сока лимона, 2—4 кубика льда.

Крапивный сок приготовить на соковыжималке из молодых листьев крапивы, влить в него морковный сок и сок лимона. В смесь опустить пищевой лед.

200 г сока крапивы, 200 г сока хрена, 15 г сока репчатого лука, 2 кубика пищевого льда, соль по вкусу.

Сок приготовить с помощью соковыжималки, перемешать и охладить перед подачей.

1 кг молодой крапивы, 0,5 кг меда, 1 л воды.  
Листья крапивы пропустить через мясорубку, добавить 3 стакана воды, прокипятить, процедить через марлю. Полученный сок крапивы соединить с медом, добавить остальную воду, довести до кипения, дать немного остыть и разлить в бутылки. Хранить в холодном месте. Использовать для приготовления напитков.

1 стакан сухой крапивы, 2 ст. ложки тмина.  
Высушенный лист крапивы измельчить, просеять через сито, отмерить 1 стакан, добавить семена тмина и перемешать. Использовать в качестве приправы к первым блюдам. Добавлять за 5—10 мин до готовности блюда.

500 г сливочного масла, 65 г провернутых через мясорубку листьев крапивы и клевера, 35 г тертого хрена.

Провернутые через мясорубку крапиву и клевер смешать с тертым хреном и сливочным маслом. Использовать для бутербродов и в качестве приправы к готовым крупяным блюдам.

**напиток из крапивы  
с молоком**

**коктейль из крапивы**

**коктейль «Новость»  
из крапивы**

**коктейль «Трио»  
из крапивы**

**сироп из крапивы**

**суповая заправка  
из крапивы и тмина**

**сливочное масло  
с крапивой**

1 кг молодой крапивы, 5 яиц, 100 г риса.

Молодые листья и побеги крапивы залить кипятком и выдержать в нем 5 мин, откинуть на сито, дать стечь воде, нашинковать, смешать с отваренным рисом и измельченным вареным яйцом. Солить по вкусу.

### 39. кровохлебка

50 г картофеля, 40 г молодых листьев кровохлебки, 20 г зеленого лука, 20 г сметаны, соль по вкусу.

Вареный картофель нарезать ломтиками. Листья кровохлебки выдержать в кипятке 1 мин, затем отделить от воды и измельчить вместе с луком. Соединить с картофелем, посолить, заправить сметаной и украсить зеленью.

Перемешать равные части высушенной травы зверобоя и кровохлебки. Хранить в закрытой посуде. Заваривать, как обычный чай.

60 г сухих цветочных головок кровохлебки, 150 г сахара, 10 г мяты перечной, 3 л воды.

Сухие головки кровохлебки заварить 1 л кипящей воды, охладить и процедить через сито. Растворить сахар. Отдельно кипятком заварить мяту перечную и через 5—10 мин процедить. Оба раствора перемешать, добавить раствор сахара. Подавать холодным или горячим.

Приготовить по рецепту «Напиток из кровохлебки и мяты». Дополнительно влить 1 стакан малинового сока.

### 40. кубышка желтая

Свежие корневища кубышки режут вдоль на полоски толщиной 0,5—1 см, длиной 5—10 см, сушат на открытом воздухе, досушивают в печи, в духовке или на костре и размалывают на муку. Для удаления дубильных веществ муку заливают водой (5 л на 1 кг муки), выдерживают 3—5 ч и снова дважды заливают таким же количеством воды, в которой выдерживают по 5—6 ч. После этого муку сушат на чистых досках, листах фанеры или на чистой хлопчатобумажной ткани и используют для приготовления блюд и хлебобулочных изделий.

 начинка из крапивы для пирожков

салат из кровохлебки с картофелем

чай из кровохлебки и зверобоя

напиток из кровохлебки и мяты

напиток из кровохлебки с соком малины

мука из корневищ желтой кубышки

500 г свежих грибов, 100 г муки из корневищ желтой кубышки, 50 г репчатого лука, 30 г жира, соль по вкусу.

Грибы отварить в подсоленной воде до готовности, отвар процедить, к грибам добавить порциями муку, непрерывно помешивая, добавить нужное количество отвара, пассированный лук, жир и тушить 10—15 мин.

1 кг муки из корневищ желтой кубышки, 15—20 г дрожжей, соль по вкусу.

Часть муки из корневищ кубышки размешать с теплой водой, добавить соль, дрожжи и оставить для сбраживания на 12 ч. Затем добавить остальную муку, вымесить, оставить на 2 ч, после чего тесто разделить на маленькие порции и выпекать хлебцы.

200 г муки из корневищ желтой кубышки, 300 г картофеля, 1 стакан молока, 50 г репчатого лука, 30 г жира.

Муку из корневищ кубышки смешать с тертым картофелем, разбавить молоком до нужной густоты, дать выстояться 20—30 мин, добавить пассированный лук, сформовать и пожарить котлеты.

200 г муки из корневищ желтой кубышки, 100 г порошка из сушеной крапивы, 50 г сушеного молотого укропа.

Все перемешать. Хранить в закрытой банке. Использовать для заправки супов и приготовления соусов.

200 г корневища желтой кубышки, 1 стакан молока, 20 г сахара, 20 г сливочного масла, жир, соль по вкусу.

Корень кубышки измельчить на мясорубке, вымочить в 1 л воды в течение 6 ч, трехкратно меняя воду, затем варить 40—50 мин в подсоленном молоке. За 10 мин до готовности добавить сахар и жир.

500 г корневища желтой кубышки, 200 г исландского мха.

Корневище кубышки измельчить на мясорубке, после чего вымачивать 6 ч, трехкратно меняя воду. Промытый исландский мох измельчить на мясорубке, варить в 0,5 л воды в течение



**грибы, тушеные  
с мукой из желтой  
кубышки**

**хлебцы из корневищ  
желтой кубышки**

**котлеты из корневищ  
желтой кубышки**

**суповая заправка  
из корневищ желтой  
кубышки**

**каша из корневищ  
желтой кубышки**

**холодец из корневищ  
желтой кубышки**



ние 1—2 ч. Отвар отделить, залить им подготовленное корневище кубышки, посолить, перемешать, охладить. Подать с тертым хреном, а также с горчицей и уксусом.

## 41. кувшинка белая

См. рецепты приготовления муки, котлет, суповой заправки, каши из корневищ желтой кубышки. Так же используют в пищу корневища белой кувшинки.

## 42. лапчатка гусиная

150 г молодых листьев лапчатки гусиной, 50 г щавеля, 25 г лука зеленого, 20 г сметаны, соль, уксус, укроп по вкусу.

Лапчатку, щавель и лук промыть, измельчить, посолить, добавить уксус, перемешать, заправить сметаной.

Готовить так же, как из крапивы.

200 г корней лапчатки, 200 г муки, 500 г картофеля, 120 г жира, соль, зелень укропа по вкусу.

Промытые корни лапчатки варить в подсоленной воде 20 мин, затем жарить 20 мин вместе с картофелем, добавить пассированный лук, посыпать зеленью укропа.

Листья и корни (можно одни листья) тщательно промыть, измельчить на мясорубке, добавить соль, уксус, перец, перемешать. Хранить в закрытой стеклянной посуде. Использовать в качестве приправ к мясным, рыбным и крупяным блюдам, а также для заправки супов и щей.

## 43. лебеда, марь

150 г молодых листьев лебеды (или мари), 30 г щавеля, 30 г тертого хрена, 10 г растительного масла, 75 г картофеля, 1 яйцо, уксус, соль по вкусу.

Лебеду и щавель опустить в кипяток на 1—2 мин, мелко нашинковать, уложить на ломтики охлажденного вареного картофеля, посолить, заправить растительным маслом, хреном, уксусом и украсить ломтиками вареного яйца.

Салат из лапчатки  
гусиной со щавелем

щи зеленые  
из лапчатки гусиной  
жареные корни  
лапчатки гусиной

пюре из листьев  
и корней лапчатки  
гусиной

салат из лебеды

200 г молодых листьев лебеды (или мари), 50 г зеленого лука, 1 ст. ложка острого соуса, 5 г растительного масла, соль по вкусу.

Листья лебеды промыть, отварить, слегка обсушить, измельчить ножом и перемешать с измельченным луком. Заправить маслом и соусом.

100 г молодых листьев лебеды (или мари), 150 г свеклы, 20 г сметаны, соль, уксус по вкусу.

Промытые и измельченные листья лебеды уложить на ломтики отваренной свеклы, посолить, заправить уксусом и сметаной.

100 г молодых листьев лебеды (или мари), 30 г щавеля, 20 г зеленого лука, 40 г свежих огурцов, 5 г укропа, 20 г сметаны, соль по вкусу.

Лебеду и щавель вымыть, нашинковать, отварить в подсоленной воде до готовности и охладить. Перед подачей добавить зеленый лук, мелко нарезанные свежие огурцы, укроп и заправить сметаной.

200 г лебеды (или мари), 30 г овсяной крупы, 10 г сухарей, 10 г жира, 1 яйцо, соль, специи по вкусу.

Зелень мелко нашинковать и варить вместе с крупой в подсоленной воде до готовности, как кашу. Охладить до 70°C, добавить сырое яйцо, специи, перемешать, сформовать из этой массы котлеты и пожарить. Подавать с грибным или томатным соусом.

## 44. ложечная трава

200 г молодых листьев ложечной травы, 80 г репчатого лука, 200 г картофеля, 40 г сметаны, соль.

Картофель отварить, охладить и нарезать. Промытые листья ложечной травы и лук мелко нашинковать, посолить, соединить с картофелем и заправить сметаной.

150 г молодых листьев ложечной травы, 40 г репчатого лука, 20 г риса, 20 г жира, 100 г картофеля, соль, перец по вкусу.

Очищенный и нарезанный картофель и рис варить до готовности. Измельченную ложечную траву и пассированный лук добавить в суп за 10—15 мин до готовности и подачи на стол.

**салат из лебеды  
с луком**

**салат из лебеды  
со свеклой**

**суп из лебеды**

**котлеты из лебеды**

**салат из ложечной  
травы**

**суп витаминный  
из ложечной травы**

200 г молодых листьев ложечной травы, 30 г чеснока, соль, уксус по вкусу.

Промытую ложечную траву и дольки чеснока измельчить на мясорубке, посолить по вкусу, заправить уксусом, тщательно перемешать. Использовать как богатую витаминами приправу к мясным и рыбным блюдам.

100 г молодых листьев ложечной травы, 10 г чеснока, 30 г хрена, 50 г сливочного масла, 5 г столовой горчицы, соль, перец по вкусу.

Измельчить на мясорубке листья ложечной травы, чеснок и хрен, добавить сливочное масло, горчицу, соль и перец. Перемешать и использовать для бутербродов.

## 45. лопух, репейник

150 г листьев лопуха, 30 г хрена, 50 г зеленого лука, 20 г сметаны, соль.

Промытые листья лопуха опустить на 1—2 мин в кипяток, слегка обсушить, измельчить. Перемешать с измельченным луком, посолить, добавить тертый хрен и заправить сметаной.

300 г листьев лопуха, 80 г репчатого лука, 40 г риса, 40 г жира, 200 г картофеля, соль, перец по вкусу.

Очищенный и нарезанный картофель и рис сварить до готовности. Измельченные листья лопуха и пассированный лук добавить в суп за 10—15 мин до подачи на стол.

1 кг листьев лопуха, 100 г щавеля, 100 г соли, 25 г укропа, перец по вкусу.

Листья лопуха измельчить на мясорубке, добавить соль, перец, укроп, щавель, перемешать, положить в трехлитровую банку и хранить в холодильнике. Использовать для приготовления супов, салатов и в качестве приправ к мясным, рыбным и крупяным блюдам.

Тщательно промытые корни лопуха нарезать кружочками, посолить и испечь в духовке или на костре.

500 г корней лопуха, 50 г масла.

Подготовленные корни лопуха отварить в подсоленной воде, выложить на разогретую с маслом сковороду и пожарить.

**пюре из ложечной травы**

**витаминная паста из ложечной травы**

**салат из лопуха**

**суп из листьев лопуха**

**пюре из лопуха**

**печеные корни лопуха**

**жареные корни лопуха**

1 кг корней лопуха, 1 л воды, 50 г уксусной эссенции.

В воду осторожно влить уксусную эссенцию, довести до кипения. В кипящую жидкость опустить измельченные на мясорубке корни лопуха и варить 2 ч. Повидло можно подавать к чаю, использовать для приготовления мармелада и других сладких блюд.

400 г корней лопуха, 200 г щавеля.

Это кисло-сладкое повидло можно сварить в лесу. Измельченные корни лопуха и щавель варить до готовности в небольшом количестве воды.

Промытые корни измельчить ножом, высушить, поджарить в духовке до побурения и размолоть на мельнице. Заваривать из расчета 1—2 чайные ложки на 1 стакан кипятка.

## 46. майник

1 стакан клюквенного сока, 2 стакана отвара из сухого майника, 20 г сахарного песка, до 1 л кипяченой воды.

Все смешать, настаивая 2 ч, охладить.

40 г сухого майника, 150 г меда, 3 л воды.

Листья майника залить 1 л горячей воды, настаивать 12—15 ч, после чего процедить. В 2 л воды растворить мед и соединить с настоем.

Перемешать равные части сухого майника и сухих лепестков шиповника. Использовать как чай для заварки.

20 г сухого майника, 100 г сухих плодов шиповника, 50 г сахарного песка, 1 л воды.

Майник залить 0,5 л воды, довести до кипения. Сухие плоды шиповника измельчить в ступке и кипятить в 0,5 л воды 10 мин. Оба отвара охладить, процедить, соединить, добавить сахарный песок и перемешать.

## 47. мак

200 г мака, 50 г меда, до 1 л воды.

Промытый и разваренный мак растолочь в ступке, залить водой на 2 ч. Процедить настой через марлю, добавить в него мед и охладить.



**повидло из лопуха**

**повидло таежное  
из лопуха**

**кофе из корней  
лопуха**

**напиток  
освежающий  
с майником**

**напиток из майника  
с медом**

**чай из майника  
и шиповника**

**напиток из майника  
с шиповником**

**напиток маковый**

60 г мака, 3 стакана сливок, 20 г сахарного песка.

Промытый и разваренный мак растолочь в ступке, залить водой на 2 ч. Процедить настой через марлю, добавить в него мед и охладить.

250 г мака, 180—200 г сахарного песка, 0,5 яйца.

Мак промыть теплой водой несколько раз, с новой порцией воды довести до кипения и варить на слабом огне 1 ч. Откинуть на сито, охладить и перемешать с сахарным песком. Смесь пропустить дважды через мясорубку с мелкой решеткой. Для большей вязкости добавить сырое яйцо.

200 г мака, 200 г сахара, 40 г крахмала, 100 г сливок.

Промытый разваренный и дважды пропущенный через мясорубку мак залить сливками, добавить крахмал, перемешать, залить густым сахарным сиропом, еще раз перемешать, раскатать полученную массу на столе в пласт толщиной 1 см, нарезать прямоугольными палочками длиной 5 см, шириной до 2 см и охладить. Подавать к чаю.

1,5 стакана мака, 1 стакан патоки, 1 чайная ложка топленого масла, 0,5 стакана дробленых ядер орехов.

В нагретую патоку всыпать мак, орехи и положить масло, тщательно перемешать и уваривать, постоянно помешивая, в течение часа. Выложить на доску для теста и раскатать руками лепешку толщиной 0,5 см, сразу же нарезать ромбиками или треугольниками, охладить.

250 г мака, 0,25 л сладкой воды или молока, 50 г изюма, 50 г орехов, 15 г цукатов, 2 ст. ложки рома, ломтики белого хлеба или сухари.

Мак залить кипящей сладкой водой или сладким молоком так, чтобы образовалось тягучее тесто. В это тесто добавить изюм, орехи и цукаты, предварительно размельченные. Дно стеклянной посуды выложить ломтиками белого хлеба или сухарями, предварительно обмакнув их в горячую сладкую воду с ромом или молоком. На них положить толстый слой маковой массы, потом



**напиток маковый  
со сливками**

**начинка маковая  
для пирожков**

**маковники  
«Вятские»**

**маковки на патоке**

**маковник по-польски**



опять слой сухарей и т. д. Последний слой должен быть маковым. Блюдо выставить на 3—5 ч в холодное место. Перед подачей на стол украсить половинками миндаля или шоколадными монетками.

Для теста: 200 г масла, 4 желтка, 3 стакана муки, 2 ст. ложки сметаны, 0,5 стакана сахарного песка. Для начинки: 400 г мака, 2,5 стакана сахарного песка, 1,5 стакана молока, 2 желтка, 4 белка, 1 ст. ложка муки.

Растереть масло с сахарным песком и желтками, всыпать муку и, если тесто будет очень густым, прибавить сметану. Перемешать и поставить на 30 мин на холод. Мак промыть в нескольких водах, обсушить на салфетке, положенной на дуршлаг, затем сложить в кастрюлю, залить молоком и добавить 1 стакан сахарного песка. Варить, помешивая, до тех пор, пока мак не станет совершенно мягким и не будет легко растираться между пальцами. Остудить, добавить муку, 2 растертых желтка и хорошо перемешать. Раскатать тесто и выложить им форму. Положить на тесто начинку. Испечь пирог в жарочном шкафу со средним жаром до полуготовности. Вынуть из шкафа, покрыть верх пирога взбитыми белками, смешанными с 1,5 стакана сахарного песка, затем допечь его на слабом огне.

Для теста: 500 г муки, 250 г молока, 3 яйца, 150 г сахарного песка, 0,3 палочки дрожжей, 1 чайная ложка соли, 150 г сливочного масла или маргарина, лимонная цедра с 1 лимона. Для начинки: 500 г мака, 2 яйца, 2 ст. ложки изюма, 1 стакан сахарного песка, 2 стакана молока, 1 пакетик порошка ванильного сахара, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки. Для крошки: 4 ст. ложки муки, 80 г сливочного масла, 4 ст. ложки сахарного песка, 3 яичных желтка.

Дрожжи растереть с 2 ст. ложками сахарного песка, добавить 100 г муки и столько же молока, чтобы получилось тесто, по густоте похожее на сметану. Опару поставить в теплое место. Когда тесто подойдет (увеличится вдвое), добавить яйца, растертые с солью и сахарным песком, оставшееся молоко, муку и хорошенько вымесить тесто, постепенно прибавляя растопленное масло и лимонную цедру, стертую с лимона теркой. Тесто месить до тех пор, пока на нем не появятся пузырьки, и оно не будет хорошо отставать от

#### **маковый пирог**

#### **маковый пирог с крошками**

стенок кастрюли. Накрывать кастрюлю крышкой и поставить в теплое место, чтобы тесто хорошо поднялось. Готовое тесто раскатать и уложить на противень с высокими бортиками, покрыв их раскатанным тестом; сверху положить маковую массу, хорошо разровняв ее ножом; засыпать массу сплошь крошками; дать пирогу подойти и поставить в хорошо нагретый жарочный шкаф. Когда края зарумянятся, сбавить жар и допекать на среднем жару. Готовый пирог порезать горячим ножом на противне на одинаковые куски и уложить их на плоской тарелке.

**Приготовление маковой массы.** Мак хорошо промыть несколько раз в горячей воде, процедить через плотную марлю, положенную в дуршлаг. Затем сложить в кастрюлю, залить горячим молоком, поставить на слабый огонь и варить до тех пор, пока он не станет настолько мягким, что будет растираться между пальцами. Яйца растереть с сахарным песком в пышную массу, добавить масло, растертое с мукой, ванильный сахар и в хорошо растертую массу добавить изюм и разваренный в молоке мак.

**Приготовление крошки.** Растереть масло с сахарным песком, добавить желтки, затем муку, все размешать, чтобы получилась однородная крошка. Если масса будет крошиться плохо, добавить муки, а если при растирании крошка будет получаться очень мелкой, добавить немного масла.

4400 г дрожжевого сдобного теста, 105 г муки для подпыла, 1250 г фарша из мака, 55 г меланжа для смазки теста, 12 г жира для смазки листов.

Для приготовления пирога с маком тесто раскатать в пласт толщиной 15 мм и разрезать вдоль на полосы шириной 120—150 мм. Один край полосы смазать меланжем. Вдоль полосы посередине положить фарш из мака и покрыть его сначала несмазанным краем теста, а затем смазанным.

Жгут теста смазать с одной стороны меланжем, разрезать на куски нужного веса и заворачивать спиралью. Сформованные пироги положить на смазанные жиром листы и после 30—40-минутной расстойки проколоть в нескольких местах. Выпекать в течение 30—40 мин при температуре 220—200°C. После 10-часового охлаждения изделия пропитать сиропом, глазировать теплой помадой, подкрашенной какао порош-

**пирог и рулет  
с маком  
по-домашнему**

ком. Пирог с маком по-домашнему можно выпекать прямоугольной формы весом по 100—200 г.

Для рулета тесто весом 500 г закатать в шар, дать расстояться в течение 5—8 мин, после чего раскатать в прямоугольный пласт длиной около 30 см. С одной стороны пласт должен иметь толщину 3—4 мм, с другой 6—8 мм. На пласт равномерно положить фарш из мака, края теста смазать меланжем и завернуть в рулет, начиная с более тонкого края.

Изделия уложить на смазанный жиром лист на расстоянии 15 см один от другого и оставить для расстойки. Затем проколоть в 2—3 местах, смазать меланжем и выпекать.

3100 г муки высшего сорта, 100 г муки для подпыла, 1100 г сахарного песка, 1200 г сливочного масла, 244 г меланжа (яйца), 2 г эссенции, 10 г аммония, 10 г соды, 16 г соли, 100 г меланжа для смазки изделий, 33 г мака для обсыпки, 33 г сахарного песка для обсыпки, 25 г маргарина столового для смазки листов.

Предусмотренные по рецептуре масло и сахар растереть добела, добавить остальные продукты, кроме муки, и перемешать до образования однородной массы. В конце добавить муку и перемешивать еще 2—3 мин. Температура теста должна быть 20—22°C.

Готовое тесто закатать в жгуты, поделить их на куски, которым придать форму полумесяцев (рожков). Полуфабрикаты уложить на листы, смазанные маргарином, сверху смазать их меланжем, посыпать маком, смешанным в равной пропорции с сахарным песком. Выпекать рожки при температуре 200—220°C.

3400 г муки I сорта, 200 г муки для подпыла, 100 г сахарного песка, 100 г сливочного масла, 250 г меланжа для теста, 40 г соли, 1200 г воды, 100 г дрожжей, 300 г изюма без косточек, 150 г меланжа для смазки изделий, 300 г мака для обсыпки, 25 г жира для смазки листов.

Из дрожжевого теста, приготовленного опарным или безопарным способом с добавлением изюма, сформовать круглые булочки, уложить их на листы, смазанные жиром, дать им расстояться. Поверхность булочек смазать меланжем и посыпать маком. Выпекать булочки при температуре 260—280°C.

**рожки песочные  
с маком**

**булочки с маком**

## 48. малина

Холодное пастеризованное молоко разлить в стаканы, ягоды подать отдельно на розетке или блюдечке, посыпав сахарным песком или сахарной пудрой.

4 стакана холодного пастеризованного молока, 2 стакана малины, 100 г белого пшеничного хлеба.

В тарелки налить молоко, добавить малину и белый хлеб, нарезанный кубиками, при желании — сахарный песок по вкусу. Подать на завтрак или ужин.

2 стакана малины, 4 ст. ложки меда, 4 стакана молока.

Малину положить на блюдечки, залить медом. Отдельно подать молоко в стаканах.

2 стакана малины, 1 стакан сахарного песка, 3 г желатина.

Отобранные ягоды малины промыть под краном, протереть через сито. Выжимки залить 4 стаканами воды, довести до кипения, процедить через сито или марлю. В отвар добавить сахарный песок и размоченный желатин, помешивая, довести до кипения и соединить с ранее полученным пюреобразным соком малины. Взбить до получения пенистой массы, разлить в формы или вазочки и дать застыть на холоде.

2 кг малины, 2 кг сахарного песка, 8 г лимонной кислоты.

Отобранные ягоды растолочь пестиком, протереть через сито, сок профильтровать через 2 слоя марли. В полученный сок добавить сахарный песок (2 кг на 1 л сока), нагреть до полного растворения сахара и до начала кипения всыпать лимонную кислоту, довести до кипения, снять образовавшуюся пену, снова довести до кипения. Процедить сироп через стерильную марлю, разлить в приготовленные чистые банки, закрыть полиэтиленовыми крышками и без дополнительной пастеризации поставить на хранение.

200 г сока малины, 30—40 г сахарного песка, 8 г желатина, 4 стакана воды (700—800 г).

**малина с молоком**

**малина с молоком  
и белым хлебом**

**малина с медом  
и молоком**

**мусс малиновый**

**сироп малиновый**

**желе из малины**

В воде растворить сахарный песок, отдельно распустить желатин. Все смешать с соком малины, довести до кипения, разлить в вазочки и охладить.

Малину растолочь пестиком в кастрюле, протереть через сито, слить сок в чистые стеклянные банки или бутылки, пастеризовать в кипящей воде 15 мин, укупорить.

4 стакана малины, 200 г сахара, 4 стакана воды.

Подготовленную малину залить 50 %-ным сахарным сиропом (горячим), выдержать в нем 3—4 ч, после чего нагреть до кипения, разлить в чистые банки и пастеризовать.

1 кг малины, 1,5 кг сахарного песка, 2,5 стакана воды.

Из воды и сахара приготовить сироп, залить им ягоды малины, довести до кипения, кипятить 5 мин на слабом огне, охладить и затем варить до готовности.

250 г малины, 0,5 стакана сахарной пудры, 0,25 стакана кипяченой воды, 1 л белого сухого вина, 1 бутылка минеральной воды (Нарзана) или 0,5 бутылки шампанского.

Перебранную малину сполоснуть водой, положить в глубокую посуду, пересыпать сахарной пудрой, сбрызнуть кипяченой водой и поставить на 2—3 ч в холодильник или ледник. Затем влить вино и снова поставить в холодное место на 2 ч.

Перед подачей на стол добавить минеральную воду или шампанское и слегка перемешать.

1 стакан малинового сиропа промышленного изготовления, 2 лимона, 1 л белого сухого вина, 2 стакана минеральной воды, несколько кубиков пищевого льда.

Малиновый сироп вылить в глубокую посуду, выжать туда сок лимона, влить сухое белое вино, минеральную воду и хорошо перемешать, добавить кубики пищевого льда и сразу же подавать.

0,5 стакана малинового сиропа, 0,3 стакана сахарной пудры, 2 стакана сливок, 5—8 ягод свежей малины.

**сок малиновый  
с мякотью**

**компот из малины**

**варенье из малины**

**крюшон «Кинг»**

**крюшон малиновый**

**пунш малиновый**

Во взбитые сливки добавить сахарную пудру и малиновый сироп, хорошо перемешать, разложить в бокалы. Украсить ягодами малины.

1 кг малины, 1,5 стакана сахарного песка, 4 л воды, 25 г дрожжей, 1 г лимонной кислоты.

Малину перебрать, сполоснуть, дать стечь воде, растереть с сахарным песком деревянной ложкой, залить водой и поставить на огонь. Довести до кипения, охладить до 20—30°C. Добавить разведенные дрожжи, лимонную кислоту. После этого напиток нужно процедить, разлить в подготовленные бутылки, куда заранее положить по 2—3 изюминки. Сначала бутылки оставляют незакупоренными, пока не начнется брожение. Как только начнется брожение, бутылки закрыть пробками и поставить в холодное помещение на 2 дня.

2 стакана малинового сока, 2 стакана натурального меда, 2 ст. ложки жидких дрожжей, 2 л воды.

Мед распустить в горячей воде, добавить малиновый сок, поставить на огонь и довести до кипения. Кипятить 2 ч, периодически помешивая и снимая образующуюся пену. Напиток охладить до 25°C, добавить дрожжи и поставить для сбраживания на 10—12 ч. Сброженное сусло слить в хорошо пропаренный и чисто вымытый деревянный бочонок или бутыл, закупорить и поставить на холод на 1 месяц. После этого разлить в бутылки, закупорить и хранить в горизонтальном положении. Подавать в холодном виде.

2 стакана малины, 0,5 стакана сахарного песка, 1 стакан воды, 1 ст. ложка ликера, 2 стакана газированной воды.

Сахарный песок залить водой и кипятить 2—3 мин до образования негустого сиропа. Сироп охладить. Промытые ягоды малины размять деревянной ложкой и залить сиропом и ликером. Перемешать и оставить на 2—3 ч, чтобы смесь хорошо настоялась. После этого смесь можно процедить и добавить в нее газированную воду. Подавать в холодном виде.

2 стакана малины, 1 стакан охлажденного кипяченого молока, 1 стакан сливок, 4 ст. ложки сахарной пудры.

**квас малиновый**

**сбитень малиновый**

**малиновый  
прохладительный  
напиток**

**малиновый напиток  
«Премьера»**



Перебранную малину сполоснуть холодной водой, дать стечь воде. Размять ягоды деревянной ложкой, переложить в миксер, добавить охлажденное молоко, сливки, сахарную пудру и хорошо взбить.

4 ст. ложки готового малинового сиропа, 4 яичных желтка, 2 стакана холодного пастеризованного молока, 40 г взбитых сливок.

С помощью миксера хорошо смешать желтки, малиновый сироп и холодное молоко. Перелить в бокалы, сверху положить взбитые сливки. Подать к завтраку.

3 стакана малины, 2 стакана холодных сливок, 0,5 стакана сахарной пудры, 10 кубиков пищевого льда.

Перебранную малину сполоснуть водой, протереть деревянной ложкой через сито. В полученное пюре влить холодные сливки, добавить сахарную пудру, тщательно размешать и охладить. Подать с кубиками пищевого льда.

4 ст. ложки готового малинового сиропа, 200 г фруктового мороженого, 8 чайных ложек апельсинового сока, 2 стакана газированной воды.

Разлить в стаканы малиновый сироп, добавить, не размешивая, апельсиновый сок, мороженое и газированную воду и сразу подать.

4 ст. ложки готового малинового сиропа, 200 г консервированных фруктов ассорти, 12 кусочков пищевого льда, 2 стакана газированной воды.

В бокалы разложить мелкотолченный лед, влить малиновый сироп, положить, не размешивая, фрукты ассорти и залить газированной водой. Подать сразу после изготовления.

1 стакан малинового сока, 3 стакана охлажденного кипяченого молока, 3 ст. ложки сахарного песка.

Малиновый сок смешать с охлажденным молоком, добавить сахарный песок. Подавать напиток слегка охлажденным.

4 яичных желтка, 4 ст. ложки готового малинового сиропа, 2,5 стакана несладкого охлажденного чая.

**малиновый напиток  
«Пурпурный»**

**напиток из малины  
со сливками**

**десертный  
малиновый напиток**

**смешанный  
фруктово-малиновый  
напиток**

**детский напиток  
«Аленький цветочек»**

**яично-малиновый  
напиток**

В стаканы положить по 1 желтку, влить малиновый сироп, перемешать и долить чаем. Охладить и подать.

4 ст. ложки малинового сока, 8 чайных ложек ванильного сиропа, 4 яичных желтка, 2,5 стакана горячего молока.

Малиновый сок влить в прогретые стаканы или бокалы, добавить ванильный сироп и по желтку в каждый бокал, добавить горячее молоко и хорошо перемешать.

4 ст. ложки готового малинового сиропа, 200 г тертого сыра, 2 стакана холодного пастеризованного молока.

Тертый сыр, малиновый сироп и холодное молоко с помощью миксера взбить в течение 1 мин. Подавать после охлаждения.

2 стакана малинового сока, 2 стакана холодной простокваши, 2—3 чайные ложки сахарной пудры, 4 кубика пищевого льда.

В простоквашу добавить малиновый сок, сахарную пудру и перемешать (можно в миксере). Подавать в бокалах с кубиками пищевого льда.

2 стакана малинового сока, 2 стакана холодного пастеризованного молока, 1 яйцо, сахарный песок по вкусу, 4—5 кубиков пищевого льда.

Яйцо растереть с сахарным песком, добавить холодное молоко и малиновый сок, перемешать, охладить и подать в бокалах с кубиками пищевого льда.

1 стакан малины, 0,5 стакана малинового сока, 1 лимон, 2 стакана холодного пастеризованного молока, 1 яйцо, 2 ст. ложки сахарной пудры, 1—2 ст. ложки рома или коньяка, 4—8 кубиков пищевого льда.

Яйцо растереть с сахарной пудрой, подготовленную малину растереть деревянной ложкой и перемешать с яйцом, влить малиновый сок, холодное молоко, сок лимона, добавить ром или коньяк, тщательно перемешать, охладить в холодильнике и подать в бокалах с кубиками льда.

2 стакана малины, 0,5 стакана сахарного песка, 2 стакана сухого белого вина, 1 бутылка минеральной воды, 6 кубиков пищевого льда.

**горячий напиток  
«Космос»**

**малиновый напиток  
с сыром**

**коктейль из малины  
и простокваши**

**коктейль «Русская  
краса»**

**коктейль «Коралл»**

**коктейль «Малина»**

Перебранную и промытую малину засыпать сахарным песком, залить 1 стаканом сухого вина. Посуду с малиной закрыть крышкой и оставить на 2—3 ч. Перед подачей на стол влить оставшееся вино и минеральную воду, добавить кубики пищевого льда и подать. К коктейлю можно подать бутерброды, пирожные, ягоды.

500 г малины, 100 г молочного мороженого, 1 стакан холодного пастеризованного молока.

Перебранную и промытую малину положить в ручную соковыжималку и отделить сок. С помощью миксера смешать до вспенивания сок, мороженое, холодное молоко. Разлить в бокалы и сразу подать.

2 стакана спелой малины, 4 яблока, 4 ст. ложки сахарного песка, 2 стакана холодного пастеризованного молока, 40 г взбитых сливок.

Подготовленную малину, нарезанные дольками яблоки, сахарный песок и холодное молоко взбить с помощью миксера в течение 2 мин. Разлить в стаканы, сверху положить взбитые сливки.

4 ст. ложки готового малинового сиропа, 200 г фруктового мороженого, 200 г консервированных фруктов ассорти, 0,3 стакана газированной воды.

В высокие бокалы положить поочередно мороженое, консервированные фрукты, влить малиновый сироп, залить газированной водой и подать, не размешивая.

4 ст. ложки готового малинового сиропа, 200 г мороженого, 4 яйца, 4 ст. ложки толченого пищевого льда, 2 стакана холодного пастеризованного молока.

Все перемешать с помощью миксера в течение 1 мин, процедить через ситечко в бокалы и сразу подать.

8 ст. ложек малинового сока, 4 ст. ложки сахарного сиропа, 4 яичных желтка, 2 стакана холодного пастеризованного молока, 8 кубиков пищевого льда.

Желтки яиц, малиновый сок, сахарный сироп, молоко, пищевой лед смешать с помощью миксера в течение 1 мин. Процедить в бокалы и сразу подать.



**коктейль «Поллюс»**

**десертный напиток  
«Малиновый крем»**

**айс-крим  
«Виктория»**

**малиновый эг-ног**

**флип «Малинка»**

4 ст. ложки готового малинового сиропа, 4 лимона, 4 яичных белка, 8 кубиков пищевого льда, 2 стакана газированной воды.

Яичные белки, малиновый сироп, сок лимона и пищевой лед с помощью миксера или шейкера взбить в течение 2 мин до вспенивания. Процедить в стаканы или бокалы, добавить газированную воду и подать.

12 веточек мяты, 8 чайных ложек сахарного песка, 8 ст. ложек малинового сока, 4 ст. ложки лимонного сока, 8 чайных ложек ванильного сиропа, 8 ст. ложек воды, 4—8 кусочков пищевого льда, 40 г взбитых сливок, 12—20 ягод малины.

В граненые стаканы разложить растворенный сахар, по 3 веточки мяты и тщательно разминать ложечкой 1—2 мин. Веточки после этого удалить, добавить измельченный лед, малиновый и лимонный соки, ванильный сироп, сверху украсить ягодами малины и взбитыми сливками.

4 ст. ложки готового малинового сиропа, 200 г клубничного мороженого.

Взбитую миксером смесь молока и малинового сиропа разлить в бокалы и подать, не размешивая.

4 ст. ложки готового малинового сиропа, 200 г сливочного мороженого, 200 г консервированных или свежих фруктов ассорти, пищевой лед, 1 стакан вишневого морса.

Бокал наполнить на  $\frac{2}{3}$  объема мелким толченым льдом, сверху положить мороженое, дольки фруктов и влить малиновый сироп и вишневый морс.

4 ст. ложки готового малинового сиропа, 8 чайных ложек персикового сока, 4 ломтика лимона и пищевой лед.

Бокалы или стаканы наполнить на  $\frac{2}{3}$  объема толченым льдом, влить малиновый сироп и персиковый сок. На край бокалов надеть ломтик лимона.

8 ст. ложек готового малинового сиропа, 200 г консервированных фруктов ассорти, 4 ст. ложки готового лимонного сиропа, пищевой лед, 1 стакан яблочного морса.

 **малиновый физ**

**малиновый джулеп**

**малиновый шербет**

**малиновый коблер**  
**«Алая звездочка»**

**малиновый коблер**  
**«Татры»**

**малиновый коблер**  
**«Пражский»**

Бокалы наполнить на  $\frac{2}{3}$  объема толченым льдом, сверху положить фрукты ассорти, влить малиновый и лимонный сиропы, добавить яблочный морс.

120 г малинового сока, 80 г холодного молока. Сок и молоко разлить в стаканы с несладким крепким чаем, охладить в холодильнике и подать.

## 49. манжетка

150 г свежих листьев манжетки, 25 г зеленого лука, 15 г тертого хрена, 20 г сметаны, соль.

Листья манжетки вымыть, опустить на 1 мин в кипящую воду, охладить и затем измельчить ножом. Смешать с измельченными луком и хреном, посолить и заправить сметаной.

50 г крапивы, 100 г свежих листьев манжетки, 20 г щавеля, 25 г моркови, 30 г репчатого лука, 10 г маргарина, 20 г сметаны, 1 яйцо, соль, перец, вода или 350 г бульона.

Зелень залить кипятком и выдержать в нем 2—3 мин. Измельчить ножом. Тушить с жиром 10 мин. Нарезанный картофель варить до готовности, заложить зелень, пассированный лук. Перед подачей заправить сметаной и ломтиками сваренного яйца.

100 г свежих листьев манжетки, 100 г свербиги, 40 г пшена или другой крупы, соль, масло по вкусу.

Молодые листья и побеги свербиги измельчить ножом вместе с листьями манжетки. За 10 мин до готовности крупы в котел надо заложить зелень, посолить и заправить маслом.

Равные количества промытой манжетки и свербиги измельчить на мясорубке, добавить соль, перец и использовать в качестве приправы.

200 г свежих листьев манжетки, 400 г мяса, 60 г репчатого лука, 2 картофелины, соль, специи по вкусу.

Поставить варить мясо в низенькой кастрюле или жаровне. За 15—20 мин до готовности мяса добавить измельченные ножом листья манжетки и лук. Добавить соль, перец, лавровый лист по вкусу и тушить до готовности.

холодный малиновый чай

салат из манжетки

щи зеленые  
из манжетки,  
крапивы и щавеля

суп туристический  
из манжетки  
и свербиги

пюре из манжетки  
и свербиги

листья манжетки,  
тушенные с мясом

## 50. медуница

300 г медуницы, 100 г зеленого лука, 4 г сметаны, 1 яйцо, соль по вкусу.

Медуницу и лук тщательно промыть, измельчить ножом, посолить и перемешать. Сверху положить ломтики вареного яйца и заправить сметаной.

250 г медуницы, 25 г тертого хрена, 20 г сметаны, укроп, соль по вкусу.

Подготовленную медуницу измельчить ножом, посолить, перемешать, сверху положить тертый хрен и полить сметаной.

150 г медуницы, 150 г тертой редьки, 30 г сметаны.

Медуницу измельчить ножом, соединить с тертой редькой, посолить, перемешать и заправить сметаной.

150 г медуницы, 40 г репчатого лука, 75 г вареного картофеля, 30 г острого томатного соуса, соль по вкусу.

Подготовленную медуницу измельчить ножом, мелко нашинковать лук, нарезать картофель, посолить и перемешать. Сверху полить острым томатным соусом.

150 г медуницы, 150 г мяса, 100 г картофеля, 40 г репчатого лука, 5 г жира, до 500 г воды или бульона, соль, перец по вкусу.

Мясо и картофель варить до готовности в воде или бульоне, добавить измельченную медуницу, пассированный лук, довести до кипения, добавив по вкусу соль и перец.

100 г медуницы, 200 г мясного фарша, 80 г репчатого лука, 80 г петрушки, 700 г воды.

Измельченный лук и петрушку варить до готовности, затем опустить в бульон фрикадельки, сформованные из 2 частей мясного фарша и 1 части измельченной медуницы. Варить 15 мин.

200 г медуницы, 400 г мясного фарша, 200 г репчатого лука, 20 г жира, соль, перец по вкусу.

Медуницу и лук измельчить, соединить с фаршем, добавить соль, перец, перемешать и использовать для начинки в изделия из кислого теста.

салат из медуницы  
с луком

салат из медуницы  
с хреном

салат из медуницы  
с редькой

салат из медуницы  
с острым томатным  
соусом

суп мясной  
с медуницей

бульон  
с фрикадельками  
из медуницы и мяса

фарш из медуницы  
и мяса для пирожков



200 г медуницы, 2 яйца, 100 г репчатого лука, 80 г риса, 40 г жира, соль, перец по вкусу.

Медуницу, лук и сваренные вкрутую яйца измельчить, добавить отваренный рис, соль, перец и перемешать. Полученный фарш использовать для начинки в пирожки из кислого теста.

Медуницу измельчить ножом, уложить в трехлитровые банки, залить маринадом, закрыть крышками и поставить на хранение в холодильник.

Для приготовления маринада берут 1 л 6 %-ного уксуса, 50 г сахара, 50 г соли, 3 лавровых листика, 10 горошков душистого перца и кипятят 10 мин.

Промытую медуницу измельчить ножом, уложить в трехлитровые банки, залить 10 %-ным раствором поваренной соли и хранить в холодильнике.

## 51. мелисса

300 г картофеля, 40 г мелиссы, 40 г зеленого лука, 40 г сметаны, соль по вкусу.

Приготовленный из картофеля и лука салат посыпать измельченной мелиссой и заправить сметаной.

200 г медуницы, 40 г мелиссы, 100 г зеленого лука, 40 г сметаны, 1 яйцо, соль по вкусу.

Измельчить ножом медуницу, лук и мелиссу, соединить вместе и перемешать. Сверху украсить ломтиками яйца и полить сметаной.

В обычный овощной суп за 3—5 мин до окончания варки добавить 20 г измельченной свежей мелиссы.

100 г сухого порошка крапивы, 50 г сухого порошка мелиссы.

Перемешать и использовать для заправки готовых супов.

Засолить огурцы обычным способом, только каждый слой (10—15 см) переложить сухими веточками мелиссы вместе с листьями вишни и дуба.

**пирожки с медуницей и яйцом**

**медуница  
маринованная**

**медуница соленая**

**салат картофельный  
с мелиссой**

**салат из медуницы  
с мелиссой**

**суп овощной  
с мелиссой**

**суповая заправка  
из мелиссы**

**огурцы соленые  
с мелиссой**

1 часть сушеного зверобоя, 1 часть сушеных цветов липы, 1 часть сушеной мяты.

Все измельчить, перемешать и использовать для заварки. Хранить в темном сухом месте.

20 г сухих листьев мяты, 200 г сахарного сиропа, 1 л водки.

Сахарный сироп, 1 стакан отвара мяты, сваренного из сухих листьев, соединить с водкой, перемешать.

## 52. можжевельник

За 5 мин до готовности в мясной суп опустить плоды можжевельника из расчета 4—5 ягод на порцию и варить до готовности. Иногда измельченные плоды можжевельника добавляют в тарелки с супом на столе (1 чайная ложка ягод на 4—5 порций).

За 3—5 ч до готовности в квас добавить отвар можжевельника из расчета 10—20 плодов на 1 л кваса.

20 г сухих ягод можжевельника размельчить в ступке и отварить в 1 л воды. Отвар подлить в капусту при засолке из расчета 0,5 л на 10 кг капусты.

1 кг говяжьего мяса, 20 г ягод можжевельника, 100 г репчатого лука, 20 г чеснока, 1 л воды, соль, уксус по вкусу.

Мясо нарезать кусочками размером 4×4 см и толщиной около 1 см, отмачивать в маринаде в течение 3 ч и пожарить на сковороде. Для изготовления маринада ягоды можжевельника отварить в воде, отвар отделить, охладить и добавить в него измельченные лук и чеснок, соль и уксус.

200 г ягод можжевельника, 2 л воды, 50 г меда, 25 г дрожжей.

Свежие ягоды можжевельника варить в воде 30 мин, процедить и охладить до комнатной температуры, добавить мед и дрожжи, размешать и поставить для брожения. Когда дрожжи поднимутся наверх, снова размешать и разлить в бутылки. Закрыть бутылки пробками и оставить на 3—5 дней в прохладном месте.

**чай сборный  
с мятой**

**наливка из мяты**

**суп  
с можжевельником**

**квас  
с можжевельником**

**капуста квашеная  
с можжевельником**

**мясо по-охотничьи**

**пиво из ягод  
можжевельника**

1 кг ягод можжевельника, 3 л воды.

Ягоды можжевельника растолочь в ступке, залить водой, нагреть до 40—50°C и держать при этой температуре 2—3 ч. Процедить, охладить и использовать для ароматизации мясных блюд и напитков.

10 г свежих или 5—6 г сухих ягод можжевельника, 50 г меда, 1 л водки.

Ягоды можжевельника варить 15 мин в небольшом количестве воды. Отвар отделить от ягод, добавить в него мед, смешать с водкой и оставить на 5—10 дней.

## 53. морошка

240 г морошки, 80 г сахарного песка.

Ягоды засыпать сахарным песком, выдерживать 2 ч, охладить и подать на десерт или к вину.

250 г морошки, 100 г сахарного песка, 0,5 г лимонной кислоты, 1 л воды.

Подготовленные ягоды разложить в стаканы, залить горячим сахарным сиропом и дать настояться в течение 40—50 мин.

100 г морошки, 100 г сахара, 45 г картофельного крахмала, 1 л воды.

Ягоды растолочь, залить горячей водой, довести до кипения, поддерживать на слабом огне 10 мин, процедить через сито. В полученный отвар добавить разведенный в воде крахмал, сахар и довести до кипения. Охладить и разлить в стаканы или креманки.

Промытые ягоды морошки ошпарить кипятком, протереть через сито, добавить сахар из расчета 500 г сахара на 1 л сока. Для длительного хранения сок необходимо пастеризовать.

1 кг морошки, 1,2 кг сахара.

Подготовленные ягоды залить горячим 70%-ным сиропом, оставить на 3 ч, после чего варить до готовности.

Перебранные и промытые ягоды залить сливками из расчета 3 ст. ложки морошки на 1 стакан сливок, добавить сахарный песок или сахарную пудру по вкусу.



**сироп  
из можжевельника**

**наливка  
из можжевельника**

**морошка с сахаром**

**компот из морошки**

**кисель из морошки**

**сок морошки**

**варенье из морошки**

**морошка со сливками**



## пюре из морошки

1 кг морошки, 500 г сахарного песка.

Подготовленные ягоды ошпарить кипятком, протереть через сито, смешать с сахарным песком, разложить в банки и пастеризовать в течение 10—15 мин.

1 кг морошки, 1,2 кг сахарного песка.

Подготовленные ягоды протереть через сито, смешать с сахарным песком и поставить варить до нужной густоты.

## джем из морошки

1 кг морошки, 600 г сахарного песка, 50 г сахарной пудры.

Протертую через сито морошку смешать с сахарным песком, довести до кипения, разложить на деревянные лотки слоем 1—1,5 см, дать подсохнуть, пересыпать сахарной пудрой и поставить на хранение в стеклянных банках.

## пастила из морошки

200 г сока морошки, 200 г сока клюквы, 1 стакан воды, 20 г сахарного песка, 5 г желатина. Готовить так же, как желе из облепихи.

## желе из морошки

400 г морошки, 200 г сахарного песка, 4 стакана воды, 4 г желатина.

Готовить так же, как мусс из облепихи.

## мусс из морошки

200 г сока морошки, 100 г сахарного песка, 1 л водки, 1 стакан воды.

Сахар растворить в воде, влить в водку, добавить сок, оставить на 2—3 дня, профильтровать через вату.

## наливка из морошки

## 54. мята

100 г сушеной мяты (перечной или полевой), 100 г душицы, 100 г зверобоя.

Высушенные на воздухе мяту, душицу, зверобой соединить, перемешать. Хранить в закрытой посуде в сухом месте. Заваривать непосредственно перед подачей на стол, чтобы сохранить аромат мяты и душицы.

## чай сборный из мяты, душицы и зверобоя

20 г мяты, 50 г сахара, 1 ст. ложка сока клюквы, 1 л воды.

Мяту заварить кипятком, через 5 мин процедить через сито. В отвар добавить сахар и сок клюквы. Подавать в охлажденном виде.

## напиток из мяты

В готовое пряничное тесто подливать отвар мяты (по вкусу), снова вымесить и сформовать пряники. Иногда готовят отвар мяты (50 г в 1 л воды), добавляют сахар (50 г) и на этом отваре готовят тесто.

В этом случае отвар мяты добавлять не в тесто, а в глазурь, состоящую из крахмала и сахара. Отвар готовят так же, как и для теста (50 г мяты в 1 л воды).

При засолке капусты мяту уложить в кадку или бочку послойно, после каждого слоя капусты (толщиной 10—15 см) кладут 3—4 веточки.

При засолке огурцов в трехлитровые банки мяту закладывать на дно вместе с укропом, листьями вишни и дуба.

## 55. настурция

100 г листьев настурции, 200 г картофеля, 10 г укропа, 2 яйца, соль, 30 г сметаны или салатной заправки.

Картофель отварить, очистить и нарезать брусочками. Листья настурции и укроп измельчить ножом, соединить с картофелем, посолить и перемешать. Сверху украсить ломтиками вареного яйца и добавить заправку.

120 г цветочных почек настурции, 120 г свеклы, 160 г консервированного зеленого горошка, 40 г сливочного масла.

Цветочные почки настурции залить маринадом, довести до кипения, маринад слить. Вареную свеклу натереть на терке. Все компоненты соединить, добавить сливочное масло и перемешать.

Полученную смесь использовать для фарширования яиц и яблок.

200 г листьев настурции, 120 г листьев крапивы, 40 г зелени укропа, 20 г растительного масла, соль, перец по вкусу.

Промытую зелень измельчить на мясорубке, посолить, заправить растительным маслом, перемешать и использовать в качестве приправы к блюдам из дичи, сыра и творога.



пряники мятные

пряники мятные  
с глазурью

капуста соленая  
с мятой

огурцы соленые  
с мятой

салат из настурции

фарш из настурции

пюре из настурции

Цветочные почки настурции залить маринадом, приготовленным из 1 л 6%-ного уксуса, 50 г сахарного песка, 50 г соли, перца и лаврового листа, довести до кипения, охладить. Хранить в холодном месте.

Использовать для заправки супов, рассольников и сборных солянок.

400 г листьев настурции, 200 г тертого хрена, 1 л воды, 80 г сахарного песка.

Листья настурции вместе с тертым хреном пропустить через мясорубку, залить водой, добавить сахарный песок и настаивать 10—12 ч. Процедить через мелкое сито или марлю и подать в охлажденном виде. Срок хранения 2—3 дня.

## 56. облепиха

1 кг облепихи, 1 кг сахарного песка.

Промытые и подсушенные на сите ягоды засыпать сахарным песком, перемешать и разложить в стеклянные банки. Хранить в прохладном месте (без пастеризации).

1 кг облепихи, 0,7 л кипяченой охлажденной воды.

Ягоды промыть, растолочь, залить водой, перемешать, отжать сок, разлить в чистые бутылки, стерилизовать. Хранить в темном и прохладном месте.

3 стакана сока облепихи, 30 г сахарного песка, 1 стакан кипяченой охлажденной воды.

Все компоненты смешать, дать постоять 2—3 ч, охладить.

3 стакана сока облепихи, 50 г меда, 1 стакан кипяченой воды, 0,5 стакана (по вкусу) отвара мяты полевой.

Все компоненты тщательно перемешать, оставить на 2 ч на холоде.

400 г облепихи, 200 г сахара, 4 стакана воды, 4 г желатина.

Отобранную и промытую облепиху истолочь, влить воду, перемешать и протереть через сито. Выхимки залить водой, довести до кипения и процедить. В отвар положить сахар и размоченный в воде желатин. Поставить на огонь и до-

 **маринованные почки настурции**

**напиток из настурции**

**облепиха с сахаром**

**сок облепихи**

**сок облепихи с сахаром**

**сок облепихи с медом и мятой**

**мусс из облепихи**



вести до кипения. Снять с огня, остудить, соединить с соком облепихи и взбить до появления пены. Разлить в вазочки и поставить на холод.

200 г сока облепихи, 30 г сока калины, 5 г желатина, 0,5 стакана воды, 15 г сахара.

Желатин распустить в воде, добавить сахар, влить сок калины и сок облепихи, довести до кипения, разлить в вазочки и поставить на холод до образования желе.

1 кг облепихи, 1 л сахарного сиропа 45 %-ного.

Подготовленные плоды облепихи разложить в чистые полулитровые банки и залить сахарным сиропом. Пастеризовать в кипящей воде 10 мин, плотно закрыть крышками или закатать.

1 кг облепихи, 50 г сахарного песка.

Подготовленные ягоды ошпарить кипятком, откинуть на сито, дать стечь воде, протереть через сито, смешать с сахарным песком, разложить в банки и пастеризовать.

1 кг облепихи, 200 г ядер грецких орехов, 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

Измельченные сечкой ядра орехов сварить в сахарном сиропе в течение 20 мин, добавить облепиху и продолжить варить еще 20 мин.

1 кг облепихи.

Подготовленные плоды облепихи растереть деревянным пестиком в эмалированной кастрюле, отжать сок и слить его в стеклянную банку, оставить на 24 ч, после чего собрать с поверхности около 80—90 г масла. Выжимки используют для начинок, пастилы, пюре.

0,5 стакана сока облепихи, 4 чайные ложки какао порошка, 5 чайных ложек сахарной пудры, 2 стакана охлажденного кипяченого молока, 2 пакетика ванильного сахара.

Какао порошок смешать с сахарной пудрой и ванильным сахаром, туда же влить молоко и сок облепихи, тщательно перемешать. Подавать охлажденным.

3 ст. ложки облепихового сока, 4 яичных белка, 8 кубиков пищевого льда, 2 стакана газированной воды, 4 лимона.

**желе из облепихи**

**компот из облепихи**

**пюре из облепихи**

**варенье из облепихи  
с грецкими орехами**

**облепиховое масло**

**напиток «Муром»**

**облепиховый физ**

Белок куриного яйца, облепиховый сок, сок лимона, пищевой лед смешать в течение 2 мин до вспенивания смеси. Процедить в бокал и влить газированную воду. Сразу же подать.

1 кг выжимок облепихи, 600 г сахарного песка.

Выжимки облепихи пропустить через мясорубку, перемешать с сахарным песком, на деревянном лотке раскатать смесь толщиной 1 см, подсушить в духовке или комнате, нарезать ромбиками, пересыпать сахарной пудрой или сахарным песком, сложить в стеклянные банки.

## 57. овсяный корень

100 г молодых листьев овсяного корня, 40 г зелени петрушки или подорожника, 1 вареная картофелина, 1 яйцо, соль и уксус по вкусу, 20 г майонеза.

Вареный картофель порезать брусочками, посолить, перемешать, сверху уложить измельченную зелень овсяного корня и петрушки или подорожника, выдержанную в горячей воде с уксусом (1 ст. ложка на стакан кипятка) в течение 10 мин, сверху положить ломтики сваренного вкрутую яйца и заправить майонезом.

100 г корнеплодов овсяного корня, 100 г соленых огурцов, 20 г сметаны, 20 г масла топленого, соль по вкусу.

Очищенные и поджаренные в масле корнеплоды овсяного корня положить на ломтики соленых огурцов и заправить сметаной.

150 г мяса, 100 г корнеплодов овсяного корня, 5 г зелени укропа, 20 г сметаны, соль по вкусу.

Отваренные в подсоленной воде корнеплоды овсяного корня протереть через сито в готовый мясной суп, довести до кипения. Заправить суп укропом и сметаной.

150 г корнеплодов овсяного корня, 20 г сливочного масла, 1 яйцо, 20 г репчатого лука, соль по вкусу.

Отваренные в подсоленной воде корнеплоды овсяного корня нарезать кусочками, посыпать измельченным вареным яйцом и украсить кольцами репчатого лука.

пастила  
облепиховая

салат из зелени  
овсяного корня

салат из жареных  
корнеплодов  
овсяного корня

суп мясной  
с овсяным корнем

салат из вареных  
корнеплодов  
овсяного корня

200 г корнеплодов овсяного корня, 50 г сметаны, соль по вкусу.

Очищенные и промытые корнеплоды пропустить через мясорубку, посолить по вкусу, добавить сметану, перемешать и подать на гарнир к мясному или рыбному блюду.

Промытые корнеплоды овсяного корня высушить в печи или в хорошо проветриваемом помещении, поджарить на противне до подрумянивания, измельчить в кофейной мельнице или в ступке и заваривать как кофе из расчета 2 чайные ложки порошка на 1 стакан кипятка.

## 58. огуречная трава

100 г листьев огуречной травы, 40 г зеленого лука, 1 вареная картофелина, 20 г сметаны, соль по вкусу.

Картофель нарезать ломтиками, огуречную траву и лук измельчить ножом, посолить и перемешать. Заправить сметаной.

50 г листьев огуречной травы, 30 г сельдерея, 30 г зеленого лука, 20 г сметаны, 1 яйцо, соль и перец по вкусу.

Промытую зелень измельчить ножом, посолить и поперчить, сверху положить ломтики вареного яйца, залить сметаной.

60 г листьев огуречной травы, 30 г тертого хрена, 30 г вареного картофеля, 20 г сметаны, соль и перец по вкусу.

Вымытую огуречную траву измельчить ножом, добавить ломтики вареного картофеля, посолить и поперчить, сверху положить тертый хрен и полить сметаной.

50 г листьев огуречной травы, 50 г консервированного перца, 50 г квашеной капусты, 5—7 г растительного масла.

Вымытую огуречную траву измельчить ножом, соединить с ломтиками консервированного перца, добавить капусту и заправить маслом.

400 г хлебного кваса, 60 г вареной говядины, 100 г листьев огуречной травы, 40 г зеленого лука, 1 вареная картофелина, 30 г сметаны,

пюре из овсяного корня

кофе из овсяного корня

салат из огуречной травы

салат из огуречной травы с сельдереем и луком

салат из огуречной травы и хрена

салат из огуречной травы и сладкого перца

окрошка с огуречной травой

1 яйцо, 1 ст. ложка сахарного песка, 3 г готовой горчицы, 5 г укропа.

Мясо, яйцо и картофель мелко нарезать, лук нашинковать и растереть пестиком с небольшим количеством соли, добавить нашинкованные листья огуречной травы, сметану и горчицу. Залить квасом.

## 59. одуванчик

100 г листьев одуванчика, 50 г зеленого лука, 25 г петрушки, 15 г растительного масла, соль, уксус, перец, укроп по вкусу.

Листья одуванчика выдержать в холодной подсоленной воде 30 мин, затем измельчить. Измельченные петрушку и зеленый лук соединить с одуванчиком, заправить маслом, солью, уксусом, перемешать и посыпать сверху укропом.

100 г листьев одуванчика, 25 г зеленого лука, 50 г квашеной капусты, 0,5 яйца, 20 г сметаны, соль по вкусу.

Подготовленные листья одуванчика и зеленый лук измельчить, добавить квашеную капусту и измельченное вареное яйцо, посолить по вкусу и перемешать. Заправить сметаной.

Выдержанные в холодной подсоленной воде листья одуванчика слегка обсушить, измельчить на мясорубке, добавить соль, перец, уксус и укроп по вкусу. Пюре использовать для заправки супов, вторых блюд (мясных и рыбных).

500 г цветочных почек одуванчика, 0,5 л готового маринада.

Промытые и перебранные цветочные почки одуванчика уложить в кастрюлю, залить горячим маринадом, довести до кипения и выдержать на слабом огне 5—10 мин. Маринад готовят так же, как для настурции и другой зелени.

Маринованные цветочные почки одуванчика использовать вместо каперсов перед подачей солянок и других блюд на стол.

250 г розеток одуванчика, 50 г толченых сухарей, 75 г жиров, 500 г говяжьего мяса.

Отваренные в 5 %-ном солевом растворе розетки посыпать толчеными сухарями, обжарить,

салат из одуванчика

салат из одуванчика  
с яйцом

пюре из одуванчика

цветочные почки  
одуванчика  
в маринаде

жареные розетки  
одуванчика

соединить с мелкими кусочками жареного мяса и подать в горячем виде.

Заготавливать прикорневые розетки надо ранней весной, когда начинают отрастать листья и подниматься над землей на 2—5 см. Для этого корень растения подрезают ниже листьев на 2—3 см. Полученные таким образом розетки тщательно промывают, вымачивают в соленой воде 1—2 ч, воду сливают и засаливают розетки в 10 %-ном растворе соли для зимнего хранения.

Корни одуванчика тщательно промыть щеткой, подсушить на воздухе, пожарить в духовке до побурения, измельчить в ступке или на кофейной мельнице. Заваривать как кофе.

## 60. осот огородный

100 г молодых листьев осота, 50 г соленых огурцов, 25 г тертого хрена, 20 г сметаны, соль, перец по вкусу.

Листья осота вымочить в течение 40 мин в 10 %-ном солевом растворе, после чего слегка обсушить и измельчить ножом. Положить на ломтики соленых огурцов, добавить тертый хрен, заправить сметаной.

Готовить так же, как из крапивы.

200 г молодых листьев осота, 120 г картофеля, 60 г репчатого лука, 30 г пшеничной муки, 20 г сливочного масла, 2 яйца, 30 г сметаны.

Подготовленный и нарезанный для супа картофель сварить в воде. За 10 мин до готовности добавить осот, пассерованный лук, соль, перец и пассированную муку. Перед подачей на стол добавить в суп дольки вареного яйца и заправить его сметаной.

Промытые листья осота пропустить через мясорубку, добавить соль, перец и растительное масло из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан пюре.

Использовать пюре в качестве приправы к мясным и рыбным блюдам.

Готовить, как указано в предыдущем рецепте, только добавить измельченный чеснок из расчета 1 головка на 1 стакан пюре.



кофе из корней  
одуванчика

салат из осота  
огородного

суп из осота  
огородного

щи зеленые из осота  
огородного

пюре из осота  
огородного

пюре из осота  
огородного  
с чесноком

## 61. осот полевой

200 г молодых побегов и листьев осота полевого, 100 г зеленого лука, 2 яйца, 80 г сметаны.

Побеги и листья осота полевого опустить в кипящую воду на 1—2 мин, остудить, измельчить и посолить. Перемешать с измельченным луком, по краям уложить ломтики вареного яйца, полить сметаной.

160 г молодых побегов и листьев осота, 40 г щавеля, 100 г картофеля, 20 г моркови, 10 г репчатого лука, 10 г жира, 40 г сметаны, специи по вкусу.

Измельченный картофель сварить до готовности, добавить осот и щавель, измельченные на мясорубке. Полученное пюре добавить в кипящий суп вместе с пассированным луком и морковью. Заправить сметаной. Подавать в горячем виде.

Готовить, как указано выше, только вместо щавеля добавить крапиву.

Готовить так же, как из осота огородного.

500 г молодых побегов и листьев осота полевого, 100 г укропа, 200 г крапивы.

Зелень вымыть, высушить в тени, измельчить, просеять через сито и использовать для заправки супов, изготовления соусов и подливок.

## 62. пастушья сумка

100 г молодых листьев пастушьей сумки, 60 г помидоров, 60 г свежих огурцов, 1 яйцо, 40 г сметаны или салатной заправки, соль по вкусу.

Листья пастушьей сумки мелко нашинковать и уложить на ломтики огурцов и помидоров. Сверху положить кружочки вареного яйца. Перед подачей полить сметаной.

100 г молодых листьев пастушьей сумки, 600 г воды или мясного бульона, 200 г картофеля, 20 г лука репчатого, 20 г жира, 20 г сметаны.

Картофель нарезать дольками и варить до готовности. Добавить измельченную пастушью



салат из осота  
полевого

щи зеленые из осота  
полевого со щавелем

щи зеленые из осота  
полевого с крапивой

пюре из осота  
полевого с чесноком

порошок из осота  
полевого с укропом  
и крапивой

салат из пастушьей  
сумки и помидоров

суп с пастушьей  
сумкой



сумку, поджаренную с луком, довести суп до готовности. Перед подачей заправить сметаной.

Молодые листья пастушьей сумки вымыть, пропустить через мясорубку, добавить соль, перец по вкусу. Хранить в холодильнике. Использовать для заправки супов, жареных мясных блюд.

50 г молодых листьев пастушьей сумки, 30 г сельдерея, 1 чайная ложка столовой горчицы, 50 г сливочного масла, соль, красный (горький) перец.

Подготовленную зелень измельчить на мясорубке, добавить готовую горчицу, соль и перемешать со сливочным маслом. Использовать для приготовления бутербродов.

Молодые листья пастушьей сумки высушить, измельчить, просеять, добавить к ним красный молотый перец из расчета 1 чайная ложка на 2 стакана порошка.

Использовать для заправки первых блюд.

## 63. первоцвет

100 г листьев первоцвета, 80 г вареной свеклы, 25 г зеленого лука, 20 г сметаны, соль по вкусу.

Промытые листья первоцвета и лук измельчить ножом, положить на ломтики вареной свеклы, посолить, заправить сметаной. Перед подачей на стол поставить на 10 мин в холодильник.

160 г листьев первоцвета, 40 г пшена, 20 г моркови, 30 г репчатого лука, 20 г жира, специи по вкусу.

Сначала сварить пшено, затем заложить в суп измельченную зелень и специи, пассированные морковь и лук и довести до готовности.

300 г отварной рыбы без костей, 20 г свежих листьев первоцвета, 20 г тертого хрена, 480 г готового желе.

Кусочки отваренной рыбы положить в форму из фольги, украсить зеленью, сверху положить ложку хрена, все залить желе и охладить.

100 г риса, 40 г изюма, 80 г творога, 1 яйцо, 4 г порошка из корней первоцвета, 40 г сметаны, 20 г жира, 30 г сахарного песка, соль по вкусу.

**пюре из пастушьей сумки**

**паста из пастушьей сумки**

**порошок из пастушьей сумки**

**салат из первоцвета**

**суп из первоцвета с крупой**

**рыба заливная с первоцветом**

**запеканка рисовая с первоцветом**

В приготовленную густую рисовую кашу добавив творог, порошок из корней первоцвета, изюм и яйцо, взбитое с сахаром. Перемешать, уложить на противень слоем 3 см, поверхность смазать смесью яйца со сметаной и запечь в духовке. Подать с маслом, сметаной или сладким соусом.

Для приготовления порошка сушат промытые корни первоцвета, измельчают в ступке и просеивают на сите.

100 г молодых листьев первоцвета, 4 яйца, 20 г жира, 60 г сливок, соль по вкусу.

Промытые листья первоцвета измельчить ножом, потушить с жиром 10—15 мин, залить смесью яиц со сливками и запечь.

3 г порошка из корней первоцвета, 3 г порошка из листьев первоцвета, 100 г меда, 1 л воды.

Порошок из корней и листьев первоцвета залить 2 стаканами кипятка, кипятить 5—10 мин, процедить через 2 слоя марли, добавить остальную воду и мед, перемешать и охладить.

Взять равные части сушеного первоцвета и зверобоя, перемешать и использовать для заварки.

5 г сушеных корней первоцвета, 3 г сушеных листьев первоцвета, 100 г сахарного песка, 1 л водки, 1 стакан воды.

Сушеные корни и листья первоцвета залить водкой, добавить растворенный в воде сахарный песок.

Настаивать в бутылках 10—15 дней.

Листья первоцвета сушить на воздухе в тени, досушивать в духовке, измельчить в ступке или тканевом мешке, просеять и хранить в закрытых банках в сухом месте.

Использовать для заправки супов, приготовления напитков.

10 г порошка из сухих листьев первоцвета, 20 г острого томатного соуса, 1 ст. ложка воды.

Порошок залить водой, добавить томатный соус, перемешать и оставить на 2 ч.

Использовать как приправу к мясу.

**омлет из первоцвета**

**напиток  
из первоцвета**

**чай из первоцвета  
и зверобоя**

**наливка весенняя  
с первоцветом**

**порошок из листьев  
первоцвета**

**приправа к мясу  
из первоцвета**

## 64. пижма

100 г цветов и листьев пижмы, 25 г душицы, 25 г коры дуба, измельченной до размера  $1 \times 2$  см, 1 л воды.

Пижму (цветы, листья) и душицу сушить в тени при комнатной температуре. Измельчить, соединить с корой дуба, перемешать. Залить водой, довести до кипения и оставить на слабом огне 10—15 мин. Охладить, дать настояться в течение 5—6 ч. Отвар процедить и использовать для добавления в тесто, а также для ароматизации салатов и мясных блюд из дичи.

5 г сухих цветочных корзинок пижмы, 1 л кваса, 10 г сахарного песка.

Пижму поместить в чистый марлевый мешочек и опустить в квас на 12—24 ч. Затем пижму удалить, добавить в квас сахарный песок, перемешать и оставить еще на 2 ч.

10 г сухих цветочных корзинок пижмы, 50 г сахара, 1 л водки, 0,5 л воды.

Пижму отварить в течение 10—15 мин, отвар слить, добавить в него сахар, нагреть до растворения его, охладить и соединить с водкой. Наставать 2—3 ч.

Сухие цветочные корзинки измельчить, просеять и использовать для ароматизации первых и вторых блюд из дичи.

1 стакан порошка из пижмы, 1 чайная ложка молотого красного перца.

Смесь использовать для ароматизации мясных блюд, добавлять в соусы и подливы.

## 65. подорожник

120 г молодых листьев подорожника, 80 г репчатого лука, 50 г тертого хрена, 50 г крапивы, 1 яйцо, 40 г сметаны, соль, уксус по вкусу.

Подорожник и крапиву тщательно вымыть, опустить на 1 мин в кипяток, дать стечь воде, измельчить зелень ножом, добавить измельченные лук, хрен, соль и уксус по вкусу. Посыпать измельченным вареным яйцом, полить сметаной.

ароматическая смесь

квас с пижмой

наливка с пижмой

порошок из пижмы

порошок из пижмы  
и красного перца

салат  
из подорожника  
с луком

50 г молодых листьев подорожника, 50 г сныти, 25 г борщевика, 25 г просвирника, 25 г щавеля, 25 г моркови, 10 г репчатого лука, 10 г пшеничной муки, 10 г жира, специй по вкусу.

Промытую нашинкованную зелень и мелко нарезанную морковь тушить в небольшом количестве воды. За 15—20 мин до готовности добавить пассированные лук и щавель. Когда зелень станет мягкой, заправить ее мукой, солью и перцем.

Готовить так же, как из крапивы.

Листья подорожника вымыть, слегка обсушить на воздухе, затем сушить при комнатной температуре в тени. Досушить в духовке или русской печи. Измельчить в ступке или в специальном мешочке, просеять через сито, уложить для хранения в банки.

Использовать для заправки супов и щей.

## 66. полынь

0,5 л маринада, 1 ст. ложка листьев полыни, 0,5 кг мяса.

В маринад перед закладкой в него мяса поместить в марлевом мешочке полынь. Мясо выдержать в маринаде 3—5 ч, затем жарить или тушить.

Высушенную на воздухе полынь измельчить в ступке, просеять через сито и использовать для добавления в салаты и жаркое.

За 1—2 мин до готовности мясо посыпать небольшим количеством (на кончике ножа) порошка из полыни.

5 г сушеной полыни, 25 г клюквы, 25 г меда, 1 л воды.

Полынь отварить в 1 стакане воды, охладить, отвар процедить, растворить в нем мед, добавить сок клюквы и остальную воду, перемешать, оставить на 2 ч. Подавать в холодном виде.

5 г сушеной полыни, 1 л водки, 20 г сахара. Добавить в водку сушеную полынь, настаивать 2 недели, процедить, добавить сахар, растворенный в небольшом количестве воды.

 **зелень тушеная**

**щи зеленые  
из подорожника  
сухая суповая  
заправка  
из подорожника**

**мясо, маринованное  
с полынью**

**порошок из полыни**

**мясо жареное,  
ароматизированное  
полынью**

**напиток «Амброзия»**

**настойка полынная**

## 67. просвирник

100 г листьев просвирника, 25 г репчатого лука, 25 г тертого хрена, 20 г сметаны, соль по вкусу.

Листья просвирника промыть, погрузить на 1 мин в кипяток, измельчить, добавить лук, хрен и соль, перемешать и заправить сметаной.

100 г листьев просвирника, 40 г крапивы, 10 г щавеля, 10 г репчатого лука, 10 г томат-пюре, 5 г чеснока, 5 г растительного масла, соль.

Зелень (кроме лука) пропустить через мясорубку, добавить пассерованный лук и томат-пасту, тушить 10—15 мин, заправить перцем и добавить растертый с солью чеснок. Охладить.

200 г листьев просвирника, 80 г картофеля, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 10 г жира, 800 г воды, специи по вкусу.

Листья просвирника пропустить через мясорубку и заложить в кипящую воду за 5—10 мин до готовности картофеля, добавить специи, пассерованные лук и морковь.

160 г сушеной зелени просвирника, 40 г пшеничной муки, 40 г репчатого лука, 20 г растительного масла, специи по вкусу.

Сушеную зелень замочить в 1 стакане воды и оставить на 1 ч. Пропустить зелень через мясорубку, добавить муку, пассированный лук, масло и специи и перемешать. Подать в холодном виде.

## 68. пырей ползучий

200 г корней пырея, 50 г щавеля, 100 г свеклы, 40 г сметаны, соль по вкусу.

Тщательно промытые корни порубить на части длиной 2—3 см, отварить в подсоленной воде, прибавить отваренную свеклу, порезанную брусочками, пюре из щавеля, посолить и заправить сметаной или растительным маслом.

150 г корней пырея, 40 г яичного порошка, 5 г жира.

Вымытые корни пырея отварить в подсоленной воде, пропустить через мясорубку, залить разведенным в воде (2:2) яичным порошком и запечь.

салат из просвирника

икра из просвирника

суп картофельный  
с просвирником

пюре из просвирника

салат из корней  
пырея

запеканка из корней  
пырея

150 г корней пырея, 150 г мяса, 10 г жира, соль, перец, уксус по вкусу.

Вымытые корни пырея отварить в подсоленной воде, порезать на кусочки длиной 2—3 см, поджарить и подать в качестве гарнира к жареному (или отварному) мясу.

Вымытые корни пырея отварить, дважды пропустить через мясорубку, добавить дрожжи и молоко, оставить для брожения на 6—10 ч, добавить 1 яйцо, разболтать с небольшим количеством молока, довести до нужной густоты и сформовать хлебцы весом 50—100 г и выпечь.

Промытые корни высушить на воздухе, поджарить в духовке до побурения и размолоть на кофейной мельнице. Хранить в сухом месте.

## 69. рогоз

150 г молодых побегов рогоза, 30 г щавеля, 10 г растительного масла, соль, уксус, перец по вкусу.

Молодые побеги рогоза, еще не вышедшие из земли (длиной 5—10 см) тщательно промыть, порезать на кусочки длиной 2—3 см, отварить в соленой воде, воду слить. Щавель измельчить на мясорубке, добавить соль, перец, уксус, перемешать и соединить с отваренным рогозом.

150 г рогоза, 10 г моркови, 15 г репчатого лука, 5 г жира, 20 г сметаны, 350 г бульона или воды, соль, уксус по вкусу.

Корневища и побеги рогоза тщательно вымыть, порезать на кусочки длиной 3 см, вымочить в уксусе, пропустить через мясорубку, сварить до готовности. Добавить пассерованные лук и морковь, довести до кипения. Перед подачей заправить сметаной.

200 г молодых корневищ и побегов рогоза, 150 г картофеля, 5 г укропа, 10 г жира, специи по вкусу.

Корневища и побеги рогоза тщательно вымыть, нарезать на кусочки длиной 2—3 см, отварить в подсоленной воде, воду слить, соединить рогоз с картофелем, нарезанным брусочками, добавить жир, соль и жарить до готовности. Перед подачей добавить укроп.

**мясо жареное  
с гарниром из пырея**

**охотничьи хлебцы  
из пырея**

**кофе из пырея**

**салат из рогоза**

**суп из рогоза**

**корневища рогоза  
тушеные  
с картофелем**



500 г молодых корневищ и побегов рогоза, 1 стакан тертого хрена, соль, уксус по вкусу.

Побеги и корневища рогоза измельчить на мясорубке, добавить хрен, соль, уксус, перемешать и оставить в холодильнике на 1 сутки.

Использовать в качестве приправы ко вторым мясным и рыбным блюдам.

1 кг молодых побегов и корневищ рогоза, 500 г щавеля, 100 г соли, 15 г тмина.

Промытые рогоз и щавель измельчить сечкой, уложить в стеклянные банки, посыпать солью, растертой с семенами тмина. Использовать для заправки супов за 10 мин до готовности из расчета 3 ст. ложки смеси на 1 порцию супа.

## 70. рябина

1 кг рябины, 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

Отобранные и промытые ягоды рябины залить холодным сахарным сиропом. На следующий день сироп слить, вскипятить его и охладить. Снова залить им ягоды, выдержать до следующего дня и варить варенье до готовности при слабом кипении.

1 кг рябины, 500 г яблок, 2 кг сахара, 2 стакана воды.

Яблоки нарезать дольками и бланшировать, соединив с промытыми ягодами рябины, отваренными в течение 2 мин в 2 %-ном растворе соли, залить сиропом и варить в 3 приема, как варенье из рябины.

2 стакана рябины, 1 яичный белок, 150 г сахарного песка, 1 ст. ложка лимонного сока, сахарная пудра.

Яичный белок растереть с сахарным песком, влить лимонный сок и перемешать до загустения. Обвалить в этой массе каждую ягоду рябины, обкатать в сахарной пудре и сложить на лоток для подсыхания.

1 кг рябины, 40 г соли, 2 л воды.

Ягоды рябины отварить в 2 %-ном солевом растворе, откинуть на дуршлаг, обмыть холодной водой, протереть через сито, разложить в банки и пастеризовать (в литровых банках 20 мин, в полулитровых 15 мин).

 **пюре из рогоза**

**рогоз соленый  
со щавелем**

**варенье из рябины**

**варенье из рябины  
с яблоками**

**конфеты из рябины**

**пюре из рябины**

1 кг рябинового пюре, 5 кг яблочного пюре, 4 кг сахара.

Все компоненты перемешать и варить повидло до готовности на слабом огне.

**повидло  
яблочно-рябиновое**

2 кг рябины, 2 л воды.

Промытые ягоды рябины залить водой и варить до размягчения, протереть через сито (можно получить сок на соковарке), сок отжать и пастеризовать в стеклянных банках или бутылках (в полулитровых — 15 мин).

**сок рябиновый**

550 г свежего рябинового сока, 450 г сахарного сиропа 35 %-ного.

В рябиновый сок влить сахарный сироп, довести до кипения и разлить в бутылки для хранения.

**сок рябиновый  
с сахаром**

2 ст. ложки рябинового сока, 1 ст. ложка сахарного песка, 2 стакана воды, 1 ст. ложка картофельного крахмала.

В рябиновый сок всыпать сахарный песок и добавить 1 стакан воды, довести до кипения и постепенно влить крахмал, растворенный в оставшейся воде. Помешать и довести до кипения.

**кисель рябиновый**

1 кг рябины, 2 стакана воды, 100 г сахарного песка.

Отобранные и промытые ягоды рябины бланшировать в кипящей подсоленной воде для уменьшения горечи, затем сполоснуть ягоды холодной водой. Бланшированные ягоды разварить в 2 стаканах воды. Разваренную массу отжать через марлю или полотно, добавить сахар и уварить желе до нужной густоты.

**желе из рябины**

5 кг рябины, 5 кг яблок, 500 г сахара, 100—200 г соли, 10 л воды.

Подготовленные яблоки и рябину уложить в бочку и залить охлажденным раствором, приготовленным из воды, сахара и соли. Выдержать в прохладном месте 30 дней.

**яблоки моченые  
с рябиной**

После удаления листьев кисти рябины развесить под крышей на шнурках и веревках для замораживания. Подавать в замороженном виде, не отделяя ягоды от кистей.

**рябина мороженая  
в кистях**

Ягоды рябины отделить от кистей, вымыть, посыпать сахарной пудрой, рассыпать в один слой на лотках, вынести на мороз. Подавать в замороженном виде к чаю и к винам.

300 г сушеных ягод рябины, 50 г сушеных ягод малины, 25 г сушеных листьев смородины.

Все компоненты перемешать и использовать для заварки.

100 г сушеных ягод рябины, 30 г сушеных цветков рябины, 10 г мяты полевой.

Все компоненты перемешать и использовать для заварки из расчета 1—2 ст. ложки на 1 стакан кипятка. Сахар добавлять по вкусу.

350 г ягод рябины, 3 л воды, 1 ст. ложка изюма, 150 г сахарного песка.

Отобранные и промытые ягоды рябины размять пестиком, выложить в кастрюлю, залить водой и варить до размягчения. Кастрюлю с ягодами снять с огня, закрыть марлей, добавить сахарный песок, перемешать и поставить в теплое место для брожения. Когда начнется брожение, напиток процедить, разлить в бутылки, добавить в каждую бутылку по 3—4 изюминки и хорошо закупорить. Бутылки хранить в прохладном месте в лежащем положении.

2 ст. ложки сушеных ягод рябины, 2 ст. ложки сушеных плодов шиповника, 1 л воды, 50 г сахарного песка.

Раздробить плоды шиповника, смешать с ягодами рябины, залить кипящей водой, кипятить 10 мин. Настаивать 4—5 ч, процедить, добавить сахарный песок, размешать.

6 ст. ложек рябинового сока, 1 стакан яблочного сока, 3 стакана свекольного сока, 6 чайных ложек сахарного песка.

В рябиновый сок влить яблочный и свекольный соки, перемешать, добавить сахарный песок, охладить.

2 стакана рябинового сока, 4 ст. ложки меда, 4 ст. ложки клюквенного сока.

Все компоненты перемешать, охладить, подать к мороженому или со взбитыми сливками.



**рябина мороженая  
в сахарной пудре**

**рябиновый чай**

**рябиновый чай  
«Ароматный»**

**рябиновая шипучка**

**витаминный напиток  
«Золотая осень»**

**напиток «Снегирь»**

**рябиновый напиток  
«Кама»**

1 кг рябины, 2 стакана сахарного песка, 4 л воды, 10 г дрожжей.

Готовить так же, как клюквенный квас.

1 кг рябины, 500 г сахарного песка, 1 стакан воды.

Отобранные и промытые ягоды рябины варить в воде до размягчения, протереть через сито, добавить сахарный песок и варить до нужной густоты.

1 кг рябины, 600 г сахарного песка.

Ягоды рябины кипятить в воде 10 мин, откинуть на дуршлаг, протереть через сито, смешать с сахарным песком, разложить слоем 1—1,5 см на деревянных лотках и высушить в печи или духовке при низкой температуре.

2 кг рябины, 1 л воды, 500 г сахарного песка.

Ягоды размять, залить водой, всыпать сахарный песок. Через 4—5 дней сок отжать, слить в бутылки, укупорить пробками и оставить в прохладном месте на 30—40 дней, уложенными горизонтально.

## 71. ряска

30 г ряски, 20 г репчатого лука, 100 г вареного картофеля, 50 г квашеной капусты, 20 г сметаны, 1 яйцо, соль, специи по вкусу.

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.

20 г ряски, 20 г сливочного масла, 2 чайные ложки тертого хрена.

Все компоненты перемешать и использовать пасту для бутербродов.

10 г ряски на 1 порцию щей.

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

30 г ряски, 50 г щавеля, 100 г картофеля, 40 г репчатого или зеленого лука, 20 г сметаны, 10 г укропа.

квас рябиновый

повидло рябиновое

пастила рябиновая

наливка из рябины

салат из ряски

паста с ряской

щи мясные с ряской

щи зеленые с ряской

Щавель и ряску, измельченные на мясорубке, пассированный лук добавить в щи за 10 мин до готовности. Перед подачей на стол заправить сметаной и укропом.

20 г ряски, 100 г сливочного масла.

Промытую ряску измельчить на мясорубке, варить 5 мин в небольшом количестве подсоленной воды, затем перемешать с маслом. Использовать для бутербродов.

100 г сушеной ряски, 10 г тмина, 100 г сушеных листьев свербиги (дикий редьки).

Ряску и дикую редьку дополнительно подсушить в печи или духовом шкафу, измельчить в ступке, просеять и перемешать с измельченными семенами тмина. Смесь использовать для заправки первых и вторых блюд из расчета 1 чайная ложка на 1 порцию.

## 72. свербига

500 г корней свербиги, 1 чайная ложка сахарного песка, 1 чайная ложка соли, 2 ст. ложки уксуса.

Промытые корни свербиги измельчить на мясорубке, добавить сахарный песок, соль, уксус, перемешать и оставить в холодильнике на 2—3 дня. Подавать к мясным и рыбным блюдам, использовать для салатов и как самостоятельное блюдо (с майонезом или сметаной).

100 г закуски из корней свербиги (см. рецепт выше), 100 г сливочного масла.

Закуску из корней свербиги тщательно перемешать со сливочным маслом. Полученную массу использовать для приготовления бутербродов.

Промытые корни свербиги измельчить на мясорубке, высушить в духовке, истолочь в ступке, просеять через сито. Полученный порошок использовать для заправки крупяных и мясных супов, а также в качестве приправы к вторым мясным блюдам (после размягчения в воде в течение 2—3 ч) из расчета 1 ст. ложка на порцию.

150 г свежей свербиги, 100 г картофеля, 15 г растительного масла, соль, перец по вкусу.

**масло «зеленое»**

**сухая суповая  
заправка из ряски**

**закуска из корней  
свербиги**

**бутерброды с массой  
из свербиги**

**порошок из корней  
свербиги**

**салат из свербиги**

Молодые стебли свербиги очистить и измельчить ножом вместе с листьями, положить на дольки отваренного картофеля, заправить маслом и специями.

Аналогичным образом готовят салат с яйцом. В этом случае к подготовленным продуктам добавляют  $1/2$  вареного яйца, заправляют сметаной или майонезом.

140 г картофеля, 20 г моркови, 80 г свербиги, 20 г сливочного масла, 20 г сметаны, 1 яйцо, 40 г репчатого лука.

В кипящий бульон заложить нарезанный картофель, пассированные овощи и варить 15 мин. Затем положить промытые и нарезанные стебли свербиги с листьями и варить до готовности. Яйцо и сметану положить в тарелки перед подачей.

70 г картофеля, 10 г моркови, 20 г репчатого лука, 15 г пасты из свербиги, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 л воды, соль по вкусу.

Воду вскипятить. Нарезанные морковь, лук и пасту поджарить с жиром, положить в воду, дать закипеть, добавить нарезанный картофель и варить 15—20 мин при слабом кипении. Перед подачей заправить суп сливочным маслом.

70 г картофеля, 10 г моркови, 20 г репчатого лука, 2,5 г сухой свербиги, 1 ст. ложка сливочного масла, 0,5 л воды, соль по вкусу.

Воду вскипятить, положить в нее нарезанные и поджаренные на масле морковь и лук, сухую свербигу, дать закипеть, добавить нарезанный картофель и варить 15—20 мин при слабом кипении. Перед подачей на стол заправить сливочным маслом.

40 г пасты свербиги, 80 г репчатого лука, 40 г муки, 80 г масла.

Пасту свербиги перемешать с измельченным луком и мукой, обжарить в масле в течение 5—10 мин. Пюре можно подавать как гарнир или дополнение ко второму блюду.

500 г картофеля, 100 г репчатого лука, 1 яйцо, 25 г пасты из свербиги, 1 ст. ложка масла, соль по вкусу.

Картофель очистить, сварить и растолочь. В охлажденное картофельное пюре влить сырое

**суп картофельный  
со свербигой**

**суп картофельный  
с пастой из свербиги**

**суп картофельный  
с сухой свербигой**

**пюре из свербиги  
с луком**

**картофельные  
котлеты с пастой  
из свербиги**



яйцо, добавить соль, измельченный лук, пасту из свербиги и все тщательно перемешать. Полученную массу разделить на равные части, придать им овальную форму и обвалять в молотых пшеничных сухарях. На разогретую сковороду, смазанную маслом, выложить котлеты и обжарить их с обеих сторон до образования румяной корочки.

300 г мяса, 50 г репчатого лука, 4 г сухой свербиги, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки масла, соль по вкусу.

Отделить мясо от костей, зачистить от грубых сухожилий, нарезать кусочками и пропустить через мясорубку вместе с луком, в полученную массу добавить соль, сухую свербигу и все тщательно перемешать. Котлетную массу разделить на равные части, придать им овальную форму и обвалять в муке. Хорошо разогреть с жиром сковороду, выложить на нее котлеты и поджарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Убавить огонь и довести котлеты до готовности. На гарнир можно подать жареный картофель, картофельное пюре, отваренные овощи (морковь, капуста), зеленый горошек.

250 г мяса, 3 яйца, 20 г репчатого лука, 1—2 г сухой свербиги, соль по вкусу, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки масла.

Отделить мясо от костей и сухожилий, нарезать кусочками и пропустить через мясорубку. В полученный фарш добавить соль и сырое яйцо, все тщательно перемешать, разделить массу на равные части и придать им форму лепешек. Лук и сваренные вкрутую яйца измельчить, добавить к ним сухую свербигу, все перемешать. На каждую лепешку из фарша положить приготовленную начинку, соединить края, защипать и придать зразам овальную форму, обвалять в муке. Хорошо разогреть с жиром сковороду, выложить на нее зразы и жарить на медленном огне 20—25 мин.

Стебли и листья свербиги пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, уксус и использовать в качестве приправы к мясным, рыбным и овощным блюдам.

**котлеты натуральные  
с сухой свербигой**

**зразы мясные  
с яйцом и сухой  
свербигой**

**приправа из свербиги**

150 г сверби́ги, 10 г щаве́ля, 10 г репча́того лука, 5 г чеснока, 50 г свеклы, 10 г томат-пюре, 10 г растительного масла.

Вымытую сверби́гу и свеклу пропустить через мясорубку и тушить в закрытой посуде 15—20 мин. Добавить пюре из щаве́ля, растительное масло, пассированный лук и томат-пюре, довести до кипения. За 3—5 мин до готовности добавить чеснок, перемешать и дать закипеть, охладить и использовать в качестве приправы и как самостоятельное блюдо.

200 г сверби́ги, 50 г тертого хрена, 20 г сметаны, соль по вкусу.

Промытые стебли сверби́ги измельчить на мясорубке, добавить тертый хрен, посолить по вкусу, перед подачей на стол заправить сметаной.

1 кг листьев сверби́ги, 10 г лаврового листа, 5 г душистого перца, 50 г соли, 5 г порошка горчицы.

Вымытые листья сверби́ги пропустить через мясорубку. Лавровый лист подсушить в духовке, измельчить в ступке, просеять и прибавить к измельченной сверби́ге. Добавить соль, перец, горчицу, все перемешать, нагреть до 80—90°C и разложить в прокипяченные стеклянные полуплитровые банки. Закрыть прокипяченными капроновыми крышками. Хранить в прохладном месте.

Готовить так же, как обычную пасту (см. рецепт выше), только после нагревания охладить до комнатной температуры и добавить сливочное масло из расчета 200 г масла на 100 г пасты.

150 г сверби́ги, 15 г растительного масла, соль, уксус по вкусу.

Стебли сверби́ги обдать кипятком и снять кожуру, разрезать на дольки по 2—3 мм длиной, посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

Высушенные листья сверби́ги измельчить, просеять на сите.

Использовать для заправки первых блюд из расчета 2 г на 1 порцию.



**икра из сверби́ги  
с овощами**

**икра из сверби́ги  
с хреном**

**паста из сверби́ги**

**паста из сверби́ги  
для бутербродов**

**сверби́га  
с растительным  
маслом**

**сухая суповая  
заправка из сверби́ги**

## 73. сердечник луговой



100 г молодых листьев сердечника лугового, 100 г картофеля, 20 г репчатого лука, 20 г сметаны или майонеза, соль, уксус, перец по вкусу.

Молодые листья сердечника лугового промыть, измельчить и положить сверху на дольки вареного картофеля, посыпать измельченным луком, добавить специи, перемешать и заправить сметаной.

Промытые листья сердечника пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, уксус и использовать в качестве приправы к мясным блюдам.

Высушенные листья измельчить, просеять через сито. Использовать для заправки супов.

100 г молодых листьев сердечника лугового, 20 г сухих грибов, 7 г растительного масла, соль по вкусу.

Промытые листья сердечника лугового измельчить ножом. Грибы отварить, измельчить на мясорубке и соединить с зеленью. Посолить и заправить растительным маслом.

## 74. СНЫТЬ

150 г свежей сныти, 25 г тертого хрена, 20 г сметаны, соль по вкусу.

Молодые листья сныти промыть, залить кипятком и выдержать в нем 10 мин. Воду слить, листья измельчить, добавить тертый хрен и соль, перемешать и заправить сметаной.

80 г свежей сныти, 20 г щавеля, 50 г картофеля, 10 г моркови, 5 г растительного масла, 15 г острого томатного соуса, соль по вкусу.

Отваренные овощи нарезать мелкими ломтиками, на них положить измельченную зелень щавеля и сныти, добавить растительное масло, соус и соль.

160 г сныти, мальвы, подорожника, спорыша, борщевика (в равных частях), 40 г овсяной крупы, 10 г моркови, 10 г репчатого лука, 10 г жира, 40 г сметаны, специи по вкусу.

Сначала варить до полуготовности крупу, затем добавить промытую и измельченную зелень

салат из сердечника  
лугового

пюре из сердечника  
лугового

порошок  
из сердечника  
лугового

сердечник луговой  
с грибами

салат из сныти

салат из сныти  
и щавеля с овощами

суп из зелени  
со снытью

и продолжать варить 20 мин. В конце варки добавить поджаренный лук, а перед подачей на стол заправить суп сметаной.

80 г сныти, 40 г свежих огурцов, 15 г зеленого лука, 10 г укропа, 1,5 стакана кваса, 0,5 стакана простокваши, 1 яйцо, 1 г готовой горчицы.

Сныть отварить до полуготовности, измельчить на мясорубке, отвар охладить. В охлажденный отвар положить нарезанные огурцы (или огуречную траву), добавить лук, пюре из зелени, укроп, горчицу, простоквашу, квас и соль. При подаче на стол в тарелки добавить дольки вареного яйца.

100 г свежей сныти, 100 г картофеля, 15 г репчатого лука, 1 г укропа, 15 г томатного соуса, 15 г сметаны, соль по вкусу.

Подготовленные молодые листья и побеги сныти нашинковать, посолить и тушить до полуготовности; соединить с тушеным картофелем и луком, добавить сметану, продолжать тушить 10—15 мин. Заправить томатным соусом.

100 г сныти, 100 г кабачков, 20 г моркови, 20 г сладкого перца, 10 г укропа, 20 г репчатого лука, 30 г уксуса 3%-ного, 10 г растительного масла, 2 г горчицы.

Промытые листья сныти варить вместе с нарезанной морковью 40—50 мин, добавить очищенные кабачки и все вместе варить до готовности. Пропустить через мясорубку. В полученное пюре добавить поджаренный лук, соль и тушить до нужной густоты. В охлажденную икру добавить горчицу и мелко нашинкованный перец, освобожденный от зерен и отваренный в воде в течение 3 мин. При подаче на стол посыпать икру зеленью укропа.

100 г сныти, 100 г свербиги, 100 г тертого хрена, 100 г сыра, соль по вкусу.

Промытые листья свербиги и сныти измельчить на мясорубке, добавить тертый хрен и соль, выдержать смесь при комнатной температуре 1 ч. Перед подачей на стол добавить тертый сыр и перемешать. Используют для приготовления бутербродов и как приправу к морской отварной и жареной рыбе.

**суп холодный  
из сныти**

**сныть тушеная  
с картофелем**

**икра из сныти  
и кабачков**

**паста из сныти  
с сыром**

1 кг сныти, 60 г соли.

Промытые молодые листья сныти уложить в стеклянные банки, пересыпать солью, уплотнить деревянной толкушкой (пестиком) и оставить на 12 ч. Снова уплотнить слои сныти до появления сока, закрывают их полиэтиленовыми крышками и ставят для хранения на холод. Используют соленую сныть для приготовления первых и вторых блюд.

1 кг сныти, 30 г щавеля, 40 г соли.

Подготовленную сныть ошпарить кипятком, дать стечь воде, уложить на дно кадки (бочки), пересыпая солью. Каждый слой сныти толщиной 5—6 см утрамбовать до выделения сока. После наполнения кадки положить деревянный круг и придавить грузом. Хранить на холоде.

Листья и стебли сныти высушить, измельчить в ступке, просеять и использовать для заправки супов и изготовления соусов.

100 г сухих листьев сныти, 100 г сухих плодов можжевельника.

Измельченные в ступке листья сныти и плоды можжевельника просеять через сито и смешать в равных частях. Использовать как приправу для улучшения вкуса первых и вторых мясных и рыбных блюд.

## 75. спорыш

50 г молодых листьев спорыша, 50 г зеленого лука, 1 яйцо, 20 г сметаны, соль, укроп.

Зелень промыть и нашинковать, посолить и перемешать с измельченным вареным яйцом. Заправить сметаной и посыпать укропом.

100 г спорыша, 100 г картофеля, 10 г моркови, 5 г репчатого лука, 5 г жиров, специй, 350 г бульона или воды.

Картофель нарезать брусочками и варить 15—20 мин, добавить измельченную зелень спорыша и пассированные лук и морковь.

100 г спорыша, 10 г моркови, 5 г укропа, 10 г репчатого лука, 15 г уксуса, 5 г растительного масла, 1 г горчицы.

Промытую зелень и морковь варить до готовности, пропустить через мясорубку, доба-

 **сныть соленая**

**сныть квашеная**

**порошок из сныти**

**порошок из сныти  
и можжевельника**

**салат из спорыша**

**суп из спорыша  
с картофелем**

**икра из спорыша**

вить пассированный лук, снова тушить, охладить и заправить растительным маслом и горчицей.

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

200 г зелени спорыша, 50 г чеснока, соль, уксус, перец по вкусу.

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

## 76. стрелолист

В духовке на противне или в золе костра испечь клубни стрелолиста, посолить и употреблять в горячем виде после освобождения от тонкой кожуры.

Свежие клубни стрелолиста варить в подсоленной воде 5 мин, очистить от кожуры, пропустить через мясорубку. К 200 г полученного пюре добавить 1 стакан молока, 1 ст. ложку сахарного песка и варить до нужной консистенции.

100 г клубней стрелолиста, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 10 г жира, соль, перец по вкусу.

Подготовленные клубни стрелолиста и морковь измельчить на мясорубке, добавить соль и перец по вкусу, соединить с пассированным луком и перемешать.

Использовать фарш для начинки мелкой дичи. Начиняют отваренную дичь и ставят ее на противнях в духовку для поджаривания.

Фарш можно использовать в качестве приправы ко вторым мясным блюдам.

Вымытые клубни стрелолиста нарезать ломтиками, высушить на солнце, досушить в духовке или русской печи и размолоть. Муку использовать для выпечки и приготовления блюд.

**пюре из спорыша  
и крапивы**

**пюре из спорыша  
и чеснока**

**клубни стрелолиста  
печеные**

**каша из клубней  
стрелолиста**

**фарш из стрелолиста**

**мука из клубней  
стрелолиста**



Высушенные корневища стрелолиста измельчить в ступке, просеять через сито и использовать для заправки супов (1—2 ст. ложки на 1 порцию).

## 77. сусак

Промытые корни сусака нарезать кусочками длиной 2—3 см, сварить в подсоленной воде. Подать в горячем или холодном виде.

200 г корней сусака, 50 г репчатого лука, 50 г щавеля, соль, перец по вкусу.

Промытые корни сусака варить 15—20 мин, пропустить через мясорубку, добавить измельченный щавель, пассированный лук, соль, перец и варить до готовности. Подать как самостоятельное блюдо и использовать в качестве приправы к жареному мясу.

Вымытые корни сусака сушить на воздухе, нарезать небольшими кусочками длиной 2—3 см, досушить в русской печи или духовке и размолоть. Муку использовать для заправки супов и выпечки хлебобулочных изделий.

Высушенные корневища сусака поджарить в духовке, измельчить на кофейной мельнице и использовать для приготовления горячих кофейных напитков (с сахаром, со сливками и сахаром).

Из высушенных и поджаренных корневищ приготовить порошок «кофе», залить его кипятком из расчета 2 чайные ложки порошка на 1 стакан кипятка. Оставить на 1—2 ч, процедить, добавить 80 г меда на 1 л напитка. Подавать в охлажденном виде.

## 78. таволга, лабазник

200 г цветков таволги, 20 г цветочных лепестков шиповника.

Высушить цветки таволги и лепестки шиповника в тени при комнатной температуре, перемешать и использовать для заварки.

50 г свежих цветов таволги, 1 л водки, 20 г сахарного песка.

 порошок  
из стрелолиста

вареные корни сусака

пюре из сусака

мука из корней  
сусака

кофе из сусака

напиток из сусака  
с медом

чай из таволги

настойка из таволги

Залить цветки таволги водкой, добавить сахарный песок и настаивать 10—12 дней.

50 г свежих цветков таволги, 60 г меда, 1 л воды.

Цветки таволги прокипятить в воде 10 мин, отвар процедить через сито, добавить в него мед, довести до кипения и охладить.

200 г яблок, 120 г сахара, 1 г лимонной кислоты, 1 л воды, 25 г корней таволги.

Подготовленные для компота яблоки варить 15 мин, в марлевом мешочке опустить в компот промытые корни таволги и вместе с яблоками варить еще 3—5 мин. Затем добавить сахар, лимонную кислоту и довести до кипения, охладить.

100 г сухих яблок (груш, изюма, абрикосов), 50 г свежих цветков таволги, 50 г меда, 1 л воды.

Сухофрукты отварить, отвар процедить через сито, добавить в него мед. Цветки таволги заварить кипятком, дать настояться 10—15 мин, настой процедить. Отвар сухофруктов и настой таволги соединить и охладить.

## 79. татарник

100 г листьев татарника, 50 г сыра, 1 ст. ложка майонеза, соль, уксус по вкусу.

Листья татарника залить кипятком, выдерживать в нем 5—10 мин, измельчить на мясорубке, посолить, заправить уксусом, выложить на тарелку рядом с тертым сыром. Сыр полить майонезом.

100 г листьев татарника, 2 ст. ложки тертого хрена, 5 долек чеснока, соль, уксус по вкусу.

Листья татарника залить кипятком, выдерживать в нем 5—10 мин, измельчить на мясорубке, добавить хрен, мелко нарезанный чеснок, соль, уксус. Дать постоять на холоде 1—2 ч.

100 г молодых побегов татарника, 50 г репчатого лука, 10 г чеснока, 5 г растительного масла, соль, перец по вкусу.

Промытые побеги татарника и листья опустить в кипящую воду на 2 мин, пропустить через мясорубку, добавить жареный лук, довести до

**напиток  
безалкогольный  
из таволги**

**компот яблочный  
с таволгой**

**напиток из таволги  
и сухофруктов**

**салат из татарника  
с сыром**

**салат из татарника  
с чесноком и хреном**

**пюре из татарника**

кипения, добавить растительное масло, перец и чеснок, растертый с солью. Использовать в качестве приправы к жареному и вареному мясу, к картофельному пюре, к салатам и винегретам.

100 г корней татарника, 50 г петрушки, 200 г свеклы, 40 г сметаны, специи по вкусу.

Вареную свеклу нарезать брусочками, сверху положить отваренные и пропущенные через мясорубку корни татарника, заправить сметаной и украсить петрушкой. Специи добавить по вкусу.

Молодые побеги и листья, собранные до цветения, высушить на воздухе в тени. Подсушить в духовке и истолочь в ступке. Просеять и использовать для заправки первых и вторых блюд, для изготовления соусов и сложных приправ по 1 чайной ложке на 1 порцию.

## 80. тмин

20—30 г молодых побегов и листьев тмина, 150 г квашеной капусты, 15 г растительного масла.

Вымытый тмин мелко порубить ножом, посыпать им подготовленную капусту, заправить растительным маслом.

На 6 порций готового супа (капустного, лукового, мясного, картофельного) взять 1 ст. ложку семян и 2 ложки корней.

Тмин добавить к супу за 10 мин до его готовности.

Семена тмина высушить на воздухе, размолоть в кофейной мельнице или измельчить в ступке, смешать с размолотой зеленью укропа в равных частях и использовать для заправки мясных и овощных супов.

Промытые корни тмина измельчить на мясорубке и добавить в суп за 5—10 мин до готовности.

5—10 г семян тмина, 1 л водки.

В 1 л водки добавить 5—10 г семян тмина и настаивать 10—12 дней.

200 г сливочного масла, 300 г пшеничной муки, 3 желтка, 200 г тертого сыра, 1 чайная лож-

**корни татарника  
в сметане**

**порошок  
из татарника**

**салат из тмина  
с капустой**

**суп с тмином**

**порошок тмина  
с укропом**

**суповая заправка  
из корней тмина**

**тминная настойка**

**лепешки  
из песочного теста  
с тмином**

ка тмина, 1 яйцо для смазки, 1—2 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

Масло порубить с мукой, добавить тертый сыр, посолить, хорошо перемешать, добавить желтки и быстро замесить тесто. Если будет очень крутое, добавить 1—2 ст. ложки сметаны. Поставить тесто на 10 мин в холодильник, вынуть и раскатать в пласт толщиной в палец, смазать взбитым яйцом, посыпать тмином. Круглой выемкой (формой) диаметром 2,5 см, нарезать маленькие лепешки. Испечь на листе, смоченном водой, в хорошо нагретой духовке, не давая сильно зарумяниться.

Тесто готовить так же, как и для лепешек (см. выше). Затем нарезать палочки шириной и длиной в палец, смазать яйцом, посыпать крупной солью и выпечь в духовке до легкого поджаривания.

Тесто готовить так же, как и для лепешек (см. выше). Затем раскатать валики толщиной в палец, нарезать на кусочки длиной 5—6 см, обвалять в яйце, затем в тертом сыре и выпечь до зарумянивания.

2 ст. ложки семян тмина, 2 ст. ложки сахарного песка, 2 ст. ложки винного уксуса, 4 ст. ложки воды.

Семена тмина измельчить в ступке, посыпать сахарным песком, залить винным уксусом и водой. Настаивать 10—12 ч.

40 г тмина, 1 кг черного хлеба, 25 г дрожжей, 500 г сахарного песка, 10 л воды.

Хлеб нарезать небольшими кусочками, высушить, залить водой и оставить на 3—4 ч. Процедить, добавить дрожжи, сахарный песок, тмин и поставить в теплое место для брожения. Через 2—3 дня процедить и хранить в прохладном месте.

500 г моркови, 3 ст. ложки сахарного песка, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки орехов толченых, 2 яблока, 1 чайная ложка тмина.

Подготовленную морковь натереть, перемешать с сахарным песком, лимонным соком, толчеными орехами и тмином. Добавить натертое яблоко.

**палочки песочные  
с тмином**

**валики песочные  
с тмином**

**соус тминный**

**квас тминный**

**салат морковный  
с тмином**

500 г моркови, 2 головки репчатого лука, 30 г сливочного масла, 30 г листьев тмина, соль.

Нашинкованную морковь вместе с мелко нарезанным луком припустить с жиром в небольшом количестве воды. В готовую морковь добавить мелко нарезанные листья тмина. Подавать как отдельное блюдо или же в качестве гарнира.

400 г тыквы, 2 маринованных огурца, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки рубленой зелени тмина, 3 ст. ложки растительного масла, 4 помидора, уксус, перец, соль по вкусу.

Тыкву нарезать кубиками и отварить в небольшом количестве подсоленной воды. Огурцы нарезать кубиками, помидоры дольками, лук натереть. Все овощи перемешать, полить уксусом и маслом, добавить перец по вкусу. Сверху посыпать рубленой зеленью тмина.

В молоко, поставленное для скисания, добавить тмин из расчета 1 чайная ложка на 1 л молока. При подаче добавить сахарный песок из расчета 2 чайные ложки на 1 стакан простокваши.

300 г творога, 40 г муки пшеничной,  $\frac{1}{2}$  яйца, 1 г семян тмина, 20 г топленого масла, 60 г сметаны.

Подготовленные семена тмина залить горячей водой и оставить на 1,5 ч для набухания. Воду слить, тмин добавить в протертый творог. Массу хорошо перемешать, придать ей форму круглых лепешек толщиной 1,5 см, обжарить на плите с обеих сторон и после этого поставить в духовку на 7—10 мин. Подавать со сметаной или соусом.

10 г огурцов, 2 ст. ложки тмина.

При засолке огурцов общепринятым способом добавляют тмин одновременно с листьями смородины, вишни и хрена.

1 кг очищенного картофеля, 2 головки репчатого лука, 1 чайная ложка семян тмина, соль.

Картофель варить в закрытой посуде с луком и в подсоленной воде. За 10 мин до готовности добавить тмин.

1 кг картофеля, 1 ст. ложка соли, 1 чайная ложка семян тмина.



**морковь тушеная  
с тмином**

**салат из тыквы  
с тмином**

**простокваша  
с тмином**

**сырники с тмином**

**огурцы соленные  
с тмином**

**картофель вареный  
с тмином и луком**

**картофель  
«в мундире»  
с тмином**

Промытый, но не очищенный картофель варить в подсоленной воде, после закипания ее добавить тмин.

300 г трески, 1 головка репчатого лука,  $1\frac{1}{2}$  яйца, мука, сухари, тмин толченый, растительное масло.

Филе рыбы без кожи и костей слегка отбить. На середину каждого куса положить жареный лук, другим куском накрыть, придать овальную форму, обвалять в смеси муки и тмина. Подготовленную таким образом рыбу смочить в яйце, обвалять в сухарях и пожарить на растительном масле.

400 г филе хека, 1,5 стакана муки, 1 стакан молока, 1 яйцо, сливочное масло, перец, тмин, соль по вкусу.

Для приготовления теста в холодное молоко положить соль, яичный желток, муку, размешать и добавить взбитый белок.

Небольшие кусочки филе посыпать солью, перцем, толченым тмином, смочить в тесте и пожарить в большом количестве разогретого сливочного масла. Подавать рыбу с жареным картофелем, украсив ломтиками лимона и посыпав зеленью. Вместо лимонов можно дать ломтики соленого огурца.

100 г толченого тмина, 100 г порошка из сушеных листьев сныти.

Перемешать тмин со снытью, сыпать в стеклянные банки, плотно закрыть, хранить в темном, сухом и прохладном месте. Заправлять супы за 10 мин до готовности.

## 81. тростник

300 г корней тростника, 40 г щавеля, растительное масло, соль, специи по вкусу.

Промытые корни тростника разрезать на части длиной 2—3 см, отварить в подсоленной воде, посыпать измельченным щавелем и полить растительным маслом.

300 г корней тростника, 40 г сметаны, соль по вкусу.

Промытые корни тростника отварить в подсоленной воде, измельчить и заправить сметаной.

**треска, жаренная  
с тмином**

**хек с тмином,  
жаренный в тесте**

**суповая заправка  
из тмина и сныти**

**вареные корни  
тростника**

**корни тростника  
в сметане**



Промытые корни тростника высушить на воздухе, поджарить в духовке до коричневатого цвета, измельчить на кофейной мельнице.

300 г корней тростника, 60 г тертого хрена, 60 г щавеля, 40 г сметаны, соль по вкусу.

Промытые корни тростника отварить в подсоленной воде, измельчить ножом на части длиной до 2 см, добавить хрен и измельченный щавель, посолить и заправить сметаной.

200 г корней тростника, 60 г крапивы, 60 г репчатого лука, 10—20 г растительного масла, соль, уксус по вкусу.

Корни тростника отварить, измельчить на мясорубке, добавить поджаренные лук и крапиву, посолить и заправить уксусом.

## 82. тысячелистник

150 г квашеной капусты, 25 г зеленого лука, 5 г зелени тысячелистника, 10 г растительного масла, специи по вкусу.

В подготовленную для салата капусту добавить измельченный лук, молодые листья тысячелистника, выдержанные в кипятке 1 мин, посолить, перемешать и заправить растительным маслом.

В мясной суп за 3—5 мин до окончания варки добавить порошок из листьев и цветков тысячелистника.

Листья и цветки тысячелистника высушить в проветриваемом помещении, измельчить в ступке или мешочке, просеять через сито.

Порошок использовать для заправки и ароматизации блюд.

За 5—10 мин до готовности мясо посыпать порошком из сухих листьев тысячелистника (1 чайная ложка на 3—4 порции).

Готовить так же, как из других растений (см. выше).

20 г сушеных листьев и цветков тысячелистника, 2 стакана клюквенного сока, 1 стакан меда, 3 л воды.

 кофе из корней тростника

салат из корней тростника

пюре из корней тростника

салат с тысячелистником

суп мясной с тысячелистником

порошок из тысячелистника

жаркое с тысячелистником

настойки и наливки с тысячелистником

напиток из тысячелистника

Тысячелистник опустить в кипящую воду и варить 5—10 мин. Настаивать 2—3 ч, процедить, добавить клюквенный сок и мед, перемешать и разлить в бутылки.

### 83. хвощ полевой

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 мин.

200 г хвоща полевого, 50 г репчатого лука, 1 яйцо, 4 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

Пестики хвоща, очищенные от оболочек и вымытые, измельчить вместе с вареным яйцом, добавить пассированный лук и сметану, перемешать и использовать как начинку для пирожков.

На подготовленные кружочки пресного теста положить начинку из хвоща полевого (см. выше), смазать сметаной, края теста завернуть внутрь, выпечь ватрушки в духовке.

300 г пестиков хвоща полевого, 300 г картофеля, 40 г сметаны, соль по вкусу.

Картофель, нарезанный дольками, сварить в воде до готовности, добавить измельченные пестики хвоща полевого, довести до кипения. Перед подачей на стол заправить суп сметаной.

100 г хвоща полевого, 100 г картофеля, 1 стакан молока, 1 яйцо, 10 г масла, соль по вкусу.

Подготовленные пестики хвоща полевого измельчить ножом или сечкой, добавить картофельное пюре и смесь яйца с молоком, посолить, перемешать и запечь в духовке.

2 стакана кваса, 2 вареных картофелины, 1 яйцо, 5—10 листочков щавеля, 1 ст. ложка тертого хрена, 1 стакан пестиков хвоща полевого, 1 чайная ложка сахарного песка, 2 ст. ложки сметаны, 60 г колбасы, горчица, соль.

Вареное яйцо, подготовленные щавель и пестики измельчить ножом, залить квасом, добавить нарезанный картофель и хрен, посолить, добавить горчицу и кусочки колбасы, заправить сметаной.

**хвощ полевой  
с молоком**

**начинка из хвоща  
полевого для  
пирожков**

**ватрушки с хвощом  
полевым**

**суп из хвоща  
полевого**

**запеканка из хвоща  
полевого**

**окрошка весенняя  
с пестиками  
хвоща полевого**

200 г грибов, 150 г пестиков хвоща полевого, 20 г сливочного масла, соль по вкусу.

Освобожденные от оболочек пестики хвоща полевого вымыть, смешать с отваренными грибами и пожарить на сливочном масле.

200 г пестиков хвоща полевого, 60 г сметаны, соль по вкусу.

Отобранные и промытые пестики обвалить в сухарях, залить сметаной и пожарить на сковороде.

200 г пестиков хвоща полевого, 200 г мяса, 150 г картофеля, 20 г жира, 50 г сметаны.

На дно горшочка положить слой нарезанного картофеля, на него слой кусочков мяса, затем пестики полевого хвоща. Залить сметаной. Горшочек замазать сверху тестом, замешанным с небольшим количеством жира. Запечь в духовом шкафу.

50 г сухих грибов, 200 г пестиков хвоща полевого, 40 г сметаны, соль по вкусу.

Вымоченные сухие грибы измельчить на мясорубке, перемешать с пестиками, посолить, уложить в металлические формочки, залить сметаной и запечь в духовом шкафу.

200 г пестиков хвоща полевого, 40 г манной крупы, 20 г панировочных сухарей, 20 г жира, 1 стакан молока.

Отобранные и промытые пестики измельчить сечкой, перемешать с манной кашей, сваренной на молоке, сформовать биточки, обвалить в сухарях и испечь в духовом шкафу.

3 яйца, 1 стакан молока, 2 стакана пестиков хвоща полевого, 15 г сливочного масла.

Яйца смешать с молоком, добавить рубленые пестики, тщательно перемешать, вылить смесь на разогретую с маслом сковороду, закрыть крышкой и выпечь в духовом шкафу.

2 яйца, 1 стакан молока, 2 стакана пестиков хвоща полевого, 15 г сливочного масла, 30 г тертого сыра.

Готовить по предыдущему рецепту, только дополнительно добавить тертый сыр.

**пестики хвоща полевого, жаренные с грибами**

**пестики хвоща полевого, жаренные в сметане**

**жаркое из пестиков хвоща полевого и мяса в горшочках**

**жаркое из пестиков хвоща полевого и сухих грибов**

**биточки из пестиков хвоща полевого**

**омлет из пестиков хвоща полевого**

**омлет из пестиков хвоща полевого с сыром**

## 84. хмель

200 г корней хмеля, 800 г воды, 10 г соли.

Промытые и нарезанные корни хмеля отварить в подсоленной воде и подать в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам.

200 г корней хмеля, 40 г жиров, 6 г соли, 1 головка репчатого лука.

Корни хмеля отварить в подсоленной воде, пожарить в жире, смешать с пассерованным луком и продолжать жарить еще 3—5 мин. Подавать как гарнир или как самостоятельное блюдо.

160 г корней хмеля, 40 г щавеля, 40 г овсяной крупы, 40 г сметаны, 2 стакана воды, соль, специи по вкусу.

Варить крупу в течение 10—15 мин, затем добавить мелко нарезанные корни хмеля и зелень щавеля, посолить, варить еще 15—20 мин, заправить сметаной, специями.

300 г томатного соуса, 100 г репчатого лука, 150 г свежих грибов (или 30 г сухих), 15 г маргарина, 10 г сливочного масла, 50 г сухого вина, 10 г хмеля, соль, перец по вкусу.

В пассированный лук добавить измельченные грибы и продолжать жарить 5 мин, добавить томатный соус и варить 15 мин. Добавить отвар шишек хмеля (отварить в 100 г воды), вино и заправить сливочным маслом. Подавать к мясным блюдам.

100 г корней хмеля, 200 г молока, 100 г воды, соль по вкусу.

Промытые и измельченные корни хмеля варить в воде 20—30 мин, посолить, добавить молоко и варить еще 10 мин.

## 85. хрен

50 г хрена, 10 г сахарного песка, 10 г растительного масла, уксус, соль по вкусу.

Измельченный на терке хрен залить 2 ст. ложками кипятка, прибавить сахарный песок, соль, уксус и растительное масло. Перемешать и посыпать укропом или петрушкой.

**корни хмеля  
отварные**

**корни хмеля  
жареные**

**суп из корней  
хмеля со щавелем**

**соус из хмеля  
с грибами**

**каша из корней  
хмеля**

**салат из хрена**

60 г хрена, 10 г моркови, 50 г яблок, 20 г сметаны, 10 г сахарного песка, соль по вкусу.

Хрен, морковь и яблоки измельчить на мясорубке (или терке), добавить сахарный песок и соль. Заправить сметаной.

50 г хрена, 1 яйцо, 20 г сметаны, сахарный песок, уксус, соль по вкусу.

Хрен промыть и натереть, яйцо измельчить ножом, соединить с хреном, добавить сметану, сахарный песок, соль и уксус. Перемешать.

200 г хрена, 100 г сливочного масла, 20 г сахарного песка, соль, уксус по вкусу.

Натертый хрен заправить уксусом, солью и сахаром, выдержать 2 ч, добавить сливочное масло, перемешать и использовать для бутербродов.

200 г хрена, 500 г капустного рассола, до 1 л воды.

Натертый хрен залить водой и дать настояться 2—3 ч. Добавить капустный рассол, перемешать и охладить.

2 ст. ложки тертого хрена, 1 л хлебного кваса.

Хрен пропустить через мясорубку или натереть, залить квасом, перемешать и оставить на 10 ч. Процедить, разлить в бутылки и охладить.

100 г хрена, 100 г сметаны, 200 г уксуса, соль.

Натертый хрен залить уксусом, кипятить 20 мин, процедить, добавить сметану и перемешать.

1 кг хрена, 100 г сахарного песка, 40 г уксусной эссенции, 40 г соли, 800 г воды.

Промытые корни хрена измельчить на мясорубке или натереть на терке. Добавить сахарный песок, соль, уксусную эссенцию и воду, тщательно перемешать и поставить в холодное место в закрытых банках.

Вымытые корни хрена настрогать в виде стружки, высушить в печи или духовке, размолоть на кофейной мельнице или размельчить в ступке. Хранить в закрытой посуде.

Перед использованием в качестве приправы порошок развести водой, добавить соль и уксус.



**салат из хрена,  
моркови и яблок**

**салат из хрена,  
яиц и сметаны**

**бутерброды с маслом  
и хреном**

**напиток из хрена  
и капустного рассола**

**квас с хреном**

**соус из хрена**

**приправа из хрена**

**порошок из хрена**

## 86. цикорий

200 г молодых побегов цикория, 10 г маргарина, соль по вкусу.

Цикорий тщательно промыть, нарезать кусочками длиной 2—3 см, тушить с маргарином 20 мин, предварительно добавив соль. Охладить и посыпать мелко нарубленной петрушкой.

100 г корней цикория, 100 г картофеля, 15 г растительного масла, соль по вкусу.

Отваренный картофель нарезать ломтиками, добавить отваренные в подсоленной воде корни цикория, посолить и заправить растительным маслом.

Промытые корни цикория высушить на воздухе, поджарить до коричневого цвета в духовке и размолоть на кофейной мельнице.

Промытые листья цикория измельчить на мясорубке, добавить соль и использовать для заправки супов из расчета 1 ст. ложка на 1 порцию супа.

100 г молодых листьев и стеблей цикория, 300 г яблок, 10 г жира, соль, сахар.

Промытые листья цикория измельчают на мясорубке, добавляют жир и слегка поджаривают на сковороде, добавляют протертые тушеные яблоки, перемешивают и подают в качестве гарнира к крупяным блюдам (по 2—3 ст. ложки на 1 порцию).

## 87. чабрец

Листья чабреца высушить, размолоть в порошок или растолочь в ступке, просеять. Хранить в закрытой посуде. Использовать для ароматизации теста (1 чайная ложка порошка на 1 кг теста), супов (1 чайная ложка порошка на 3—4 порции), жареного мяса (посыпать перед окончанием жарения).

100 г листьев чабреца, 100 г травы зверобоя, 20 г листьев брусники.

Высушенные листья чабреца и брусники перемешать с сушеной травой зверобоя и использовать как заварку.

салат из цикория

салат из корней цикория

кофе из корней цикория

суповая заправка из цикория

пюре из цикория с яблоками

чабрец в порошке

чай с чабрецом

20 г чабреца, 1 л хлебного кваса, 50 г сахарного песка.

Сухие листья чабреца отварить в небольшом количестве (1 стакан) кваса, влить остальной квас, добавить сахарный песок, перемешать и оставить на 10—12 ч. Процедить, разлить в бутылки и охладить.

20 г чабреца, 25 г зверобоя, 50 г меда, 1 л воды.

Высушенные чабрец и зверобой залить водой, прокипятить 10 мин, дать постоять 2—3 ч. Отвар процедить, добавить в него мед, охладить.

50 г чабреца сушеного, 3 стакана сока калины, 1 стакан меда, 3 л воды.

Чабрец залить кипятком, кипятить 5 мин, процедить, добавить сок калины, мед и разлить в бутылки.

## 88. черемша

150 г черемши, 100 г мяса, 1 яйцо, горчица, соль, уксус по вкусу.

Промытые молодые листья черемши подержать в кипятке 2—3 мин, измельчить ножом и положить на кусочки вареного охлажденного мяса или на ломтики ветчины, заправить специями и украсить ломтиками яйца.

500 г черемши, 100 г риса, 2 яйца, жир, соль, перец по вкусу.

Отварить рис, добавить измельченные листья черемши. Вареные яйца порубить ножом, соединить с рисом и черемшой, добавить жир, соль, специи, добавить немного воды, чтобы получить начинку нужной консистенции. Для пирожков используют дрожжевое тесто.

150 г черемши, 150 г рыбы, соль, перец, горчица по вкусу.

Отваренную рыбу охладить. Черемшу пропустить через мясорубку, добавить специи по вкусу, перемешать и подать к рыбе в качестве гарнира.

300 г картофеля, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 10—20 г жира, 200 г черемши, 700 г воды или бульона, специи по вкусу.



квас с чабрецом

напиток с чабрецом

напиток из чабреца  
и калины с медом

салат из черемши

начинка из черемши  
для пирожков

рыба отварная  
с черемшой

суп картофельный  
с черемшой



Очищенный картофель нарезать кубиками и варить 10—15 мин, добавить поджаренный лук и морковь, за 10 мин до окончания варки супа добавить измельченную ножом черемшу.

200 г черемши, 15 г растительного масла, соль по вкусу.

Отобранную и промытую черемшу варить в кипящей воде 5 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, поставить в холодильник на 1 ч, заправить растительным маслом и подать как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к рыбным и мясным блюдам.

## 89. черемуха

1 стакан свежих ягод черемухи, 1 стакан свежих плодов шиповника, 50 г сахарного песка, 4 стакана воды.

Плоды шиповника освободить от семечек, тщательно промыть в сите, добавить сахарный песок и варить вместе с черемухой до готовности.

200 г ягод черемухи, 20 г сахарного песка, 5 г крахмала, 300 г воды.

Ягоды черемухи залить водой и кипятить в течение 20 мин. Тщательно перемешать и через сито отделить мякоть ягод от косточек. Добавить сахарный песок и разведенный в небольшом количестве воды крахмал, довести до кипения и снять с огня. Подавать в горячем или охлажденном виде.

300 г черемуховой муки, 100 г солода, 30 г сахарного песка.

Ягоды черемухи высушить и размолоть, к полученной муке добавить солод и сахарный песок, развести водой до нужной консистенции, чтобы получилась начинка для пирожков. Пирожки готовят из дрожжевого теста и выпекают в духовке. Черемуховую муку готовят из сухих ягод, размалывая их в мельнице или измельчая в ступке.

3 стакана свежей черемухи, 300 г сахарного песка, 3 л воды, 5 г дрожжей.

Свежие промытые ягоды черемухи засыпать сахарным песком, оставить на 10—12 ч, тщатель-



пхали из черемши

компот черемуховый  
с шиповником

кисель черемуховый

пирожки  
черемуховые

квас из черемухи

но перемешать, залить теплой водой, добавить сахарный песок и дрожжи, оставить для брожения на 10—12 ч, процедить через сито и оставить в стеклянной трехлитровой банке еще на 1—2 дня.

## 90. черника

0,5 стакана черники, 1 стакан молока, 10 г сахарного песка.

В холодное молоко добавить сахарный песок и ягоды, перемешать и подать в пиале или стакане.

100 г ягод черники, 100 г сахарного песка, 40 г крахмала, 4 стакана воды.

Вымытые ягоды черники размять, отжать сок. Выжимки прокипятить, отвар процедить, добавить в него сахарный песок. Во время кипения отвара добавить в него, размешивая, разведенный крахмал, довести до кипения и снять с огня. Влить в готовый кисель отжатый сок. Подать в охлажденном виде.

20 г сушеной черники, 80 г сахарного песка, 40 г крахмала, 4 стакана воды.

Сухие ягоды залить холодной водой и варить до размягчения. Размять ложкой и отжать через сито. В отвар добавить сахарный песок, разведенный крахмал и, размешивая, довести до кипения. Подавать в охлажденном виде.

3 стакана свежей черники, 100 г сахарного песка, 3 стакана воды.

Сахарный песок растворить в воде, довести до кипения, опустить ягоды и снова прокипятить. Подавать охлажденным.

500 г черники, 100 г сахарного песка, 0,5 лимона или немного ванильного сахара, 3 яйца, 20 г желатина.

В подготовленную чернику добавить немного воды, сахарный песок, цедру лимона и довести до кипения. Затем охладить, добавить лимонный сок, желтки и растворенный желатин.

Желатин предварительно замочить в  $\frac{3}{4}$  стакана холодной кипяченой воды. Через 1—1,5 ч набухший желатин растворить при нагревании.

**черника с молоком**

**кисель из черники**

**кисель из сушеной черники**

**компот из черники**

**крем из черники**

Подготовленный крем разлить в вазочки. Когда крем застынет, его украшают белками, взбитыми с сахарной пудрой.

500 г черники, 0,5 л молока, 75 г сахара, 100—150 г кукурузных хлопьев, 25 г сливочного маргарина, цедра лимона,  $\frac{1}{3}$  чайной ложки корицы, 2 белка, 4 ст. ложки сахарной пудры.

Молоко вскипятить вместе с сахаром, залить им кукурузные хлопья, слегка поварить их, добавить сливочный маргарин, цедру лимона, корицу, ягоды черники.

Все перемешать, выложить в небольшие мисочки и выставить на холод.

Перед подачей на стол украсить взбитым кремом, приготовленным из белков и сахарной пудры.

500 г черники, 200 г тертых сухарей, 100 г сахарного песка, 50 г сливочного маргарина, 0,5 лимона, 50 г молотых сухарей, рубленый миндаль или орехи.

В сухари высыпать 50 г сахарного песка и слегка обжарить на сливочном маргарине, постоянно помешивая. Подготовленную чернику посыпать оставшимся количеством сахара, добавить чуть-чуть воды и слегка поварить. Ягоды и сухари, чередуя, уложить в вазу или салатницу и поставить на холод. Лимонный сок смешать с сахарной пудрой и залить им охлажденное блюдо, сверху посыпать рубленым миндалем или орехами.

500 г черники, 4 чашки молока, 2 чашки риса, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 100 г сахарного песка, соль, 2 ст. ложки рубленого миндаля, 50 г изюма, 30 г сливочного маргарина.

Молоко вскипятить, всыпать в него подготовленный рис и разварить. Хорошенько растереть желтки с сахарным песком, сливочным маргарином и щепоткой соли. Осторожно смешать с рисом. Добавить миндаль, изюм и чернику, слегка проваренную с сахарным песком. В конце приготовления прибавить отдельно взбитые белки.

Форму смазать сливочным маргарином, выложить в нее подготовленную массу, разложить на поверхности кусочки сливочного масла и запечь в духовке.

**черника  
с кукурузными  
хлопьями**

**черника по-шведски**

**воздушный  
черничный пирог  
с рисом**

1 стакан черники, 0,5 стакана сахарного песка, 1 л воды.

Чернику перебрать, вымыть, размять и отжать сок. Полученный сок перелить в стеклянную банку, накрыть крышкой и поставить в прохладное место. Выжимки залить горячей водой, прокипятить 10—12 мин и процедить, а отвар смешать с ранее полученным соком и добавить сахарный песок.

Подавать морс в охлажденном виде.

3 стакана горячего черничного морса (см. рецепт выше), 4 яичных желтка, 4 ст. ложки натурального меда.

Выбить в посуду желтки яиц, добавить мед и, непрерывно помешивая, постепенно влить горячий черничный морс. Подавать напиток в горячем виде.

4 стакана черники, 1 стакан холодных сливок или 2 стакана холодного молока, 0,5 стакана сахарной пудры.

Чернику перебрать, вымыть и протереть сквозь частое сито или выжать сок в соковыжималке. Полученный сок вылить в посуду, добавить холодные сливки или молоко и сахарную пудру и перемешать. Подавать напиток охлажденным.

1 стакан черничного сока, 8 ст. ложек ванильного сиропа, 2—3 стакана горячей кипяченой воды.

В предварительно достаточно прогретый чайный или пуншевый стакан налить черничный сок, а затем ванильный сироп и крутой кипяток. Полученную смесь хорошо перемешать. Подавать напиток в горячем виде.

2 стакана черники, 2 ст. ложки сахарного песка, 2 чайные ложки картофельного крахмала, 4,5 стакана горячей воды, 100 г взбитых сливок.

Чернику перебрать, вымыть, положить в кастрюлю, залить горячей водой, закрыть крышкой, поставить на огонь и варить 20—30 мин. Полученный отвар процедить, отделить 0,6 стакана отвара, который остудить и затем растворить в нем крахмал. В основное количество отвара добавить сахарный песок, разведенный картофельный крахмал, снова поставить на огонь и

## черничный морс

**черничный морс  
с медом**

**напиток «Лесная  
быль»**

**горячий черничный  
напиток**

**черничный напиток  
со сливками**

довести до кипения. Перед подачей на стол в бокалы с напитком сверху положить взбитые сливки. Подавать напиток в охлажденном виде.

1 стакан черничного сока, 2 стакана холодного пастеризованного молока, 4 яичных желтка, 40 г взбитых сливок, 8—12 кубиков пищевого льда.

Выбить в шейкер яичные желтки, добавить черничный сок, холодное молоко, пищевой лед и быстро и сильно смешать, чтобы смесь хорошо вспенилась. Напиток процедить в бокалы или стаканы и сверху положить взбитые сливки.

8 ст. ложек черничного сока, 4 ст. ложки сока ягод голубики, 1 стакан холодного йогурта или кефира, 4 яичных желтка, 40 г взбитых сливок, 8—12 кубиков пищевого льда.

Выбить в шейкер яичные желтки, влить черничный сок, сок ягод голубики, холодный йогурт или кефир, добавить пищевой лед и быстро и сильно смешать, чтобы смесь хорошо вспенилась. Напиток процедить в стаканы или бокалы и сверху положить взбитые сливки.

0,25 л черничного сока, 0,75 л охлажденного кипяченого молока, сахарный песок по вкусу.

В черничный сок вылить охлажденное кипяченое молоко и перемешать. Затем добавить по вкусу сахарный песок и сильно охладить.

Получается вкусный, освежающий напиток, его приятно выпить в летний знойный день.

8 ст. ложек черничного сока, 200 г натертого сыра, 2 стакана холодного пастеризованного молока.

Всыпать в миксер натертый сыр, добавить холодное молоко и черничный сок и взбить в течение 1 мин. Подавать напиток хорошо охлажденным.

8 ст. ложек черничного морса, 8 чайных ложек малинового сиропа промышленного изготовления, 200 г консервированных фруктов ассорти, 200 г мороженого.

Положить в фужеры консервированные фрукты ассорти и мороженое, а затем влить малиновый сироп и черничный морс.

**черничный напиток  
с желтком**

**чернично-  
голубичный напиток  
с желтком**

**молочно-черничный  
напиток**

**черничный напиток  
с сыром**

**черничный коктейль**

0,5 стакана черничного сока, 2 яйца, 3 ст. ложки сахарного песка, 2 стакана холодного молока, 0,5 стакана холодной кипяченой воды, щепотка соли, 1—2 чайные ложки натертого мускатного ореха.

Разбить свежие яйца и отделить желтки от белков, желтки взбить до образования густой массы лимонного цвета, а белки — в крутую пену. Во взбитые желтки добавить щепотку соли, сахарный песок, черничный сок и хорошо размешать. Затем влить холодное молоко и охлажденную кипяченую воду и перемешать. Полученную смесь влить в предварительно взбитые белки. Перед подачей на стол гоголь-моголь сверху посыпать натертым мускатным орехом.

 **черничный  
гоголь-моголь**

## 91. чертополох

50 г листьев чертополоха, 50 г щавеля, 20 г репчатого лука, 100 г вареного картофеля, 1 вареное яйцо, 20 г сметаны, соль, специи по вкусу.

После удаления колючек листья чертополоха отварить в подсоленной воде в течение 10 мин и измельчить ножом. Добавить измельченный щавель и нарезанный ломтиками картофель. С боку на тарелку положить кольца лука и измельченное вареное яйцо. Полить салат сметаной, посыпать мелко рубленным укропом. При желании добавить по вкусу соль и специи.

**салат из чертополоха  
со щавелем**

60 г листьев чертополоха, 50 г тертого сыра, 1 ст. ложка сметаны или майонеза, соль, специи.

После удаления колючек листья чертополоха отварить в течение 10 мин, измельчить ножом, посыпать тертым сыром и заправить сметаной или майонезом. При желании добавить соль и специи по вкусу.

**салат из чертополоха  
с сыром**

150 г мяса, 400 г капусты, 60 г репчатого лука, 8 цветочных корзинок чертополоха, 140 г картофеля, соль, перец по вкусу.

В доведенные до полуготовности щи опустить цветочные корзинки чертополоха и варить еще 15—20 мин. Перед подачей на стол цветочные корзинки из щей удалить.

**щи мясные  
с чертополохом**

120 г молодых листьев и побегов чертополоха, 200 г картофеля, 40 г сметаны, 60 г репчатого лука, 20 г масла.

**суп-пюре  
с чертополохом**

Промытые листья и побеги чертополоха отварить в течение 10 мин, измельчить на мясорубке. Из картофеля готовят пюре. Лук пассеруют. Подготовленные таким образом продукты помещают в воду или бульон (0,5 л), добавляя пассерованный лук и варят до готовности. Перед подачей на стол заправляют сметаной. Можно подать гренки.

400 г картофеля, 200 г листьев чертополоха, 100 г тертого сыра, 60 г сметаны, соль, специи по вкусу.

После удаления колючек листья чертополоха измельчить на мясорубке и перемешать с тертым сыром. Полученной массой фаршировать очищенные и подготовленные клубни картофеля, залить сметаной каждый клубень и запечь в духовке.

Картофель приготовить следующим образом. Клубни средней величины вымыть, очистить от кожуры, срезать нижнюю часть, чтобы придать клубню устойчивость, верхнюю часть также срезать, чтобы в дальнейшем использовать как крышку. Затем в клубне сделать углубление для фарша. После наполнения клубней фаршем закрыть их «крышками» и поставить на сковороде или противне в духовку, как сказано выше.

10 цветочных корзинок чертополоха, 100 г меда, 1 л воды, 2 цветка календулы.

Чертополох и календулу отварить в воде в течение 30—40 мин. Отвар процедить через 3 слоя марли, добавить в него мед и подать в холодном виде.

Сушеные молодые листья чертополоха, побеги и цветочные почки измельчить на кофейной мельнице или в ступке, просеять через мелкое сито и использовать для заправки супов во время варки из расчета 1 чайная ложка на порцию супа.

Сушат зелень чертополоха в хорошо проветриваемом помещении.

## 92. чистец

400 г клубней чистеца, 40 г репчатого лука, 40 г моркови, 80 г томатного соуса, масло для обжаривания лука, соль по вкусу.

**картофель,  
фаршированный  
чертополохом  
и сыром**

**напиток  
из чертополоха  
с медом**

**суповая заправка  
из чертополоха**

**салат из клубней  
чистеца**



Отваренные в соленой воде клубни чистеца перемешать с поджаренным луком, заправить томатным соусом.

Отобранные и промытые клубни чистеца варить в соленой воде 10—15 мин, подать как самостоятельное блюдо или как гарнир.

Отобранные и промытые клубни варить в соленой воде 10 мин, затем обжарить в сковороде на сливочном масле до подрумянивания.

Отваренные в воде клубни чистеца пропустить через мясорубку, посолить по вкусу и добавить топленое масло из расчета 20 г на 100 г пюре.

Отобранные и промытые клубни чистеца высушить на воздухе в хорошо проветриваемом помещении или на солнце, досушить в печи и размолоть.

Приготовленную муку использовать для выпечки хлебобулочных изделий, для подливок и соусов.

### **93. чистяк**

100 г зелени чистяка весеннего, 200 г вареного картофеля, 20 г растительного масла, соль, уксус или горчица по вкусу.

Вареный охлажденный картофель нарезать ломтиками, посыпать измельченными листьями чистяка, заправить солью, растительным маслом, уксусом или горчицей.

120 г зелени чистяка, 2 яйца, 40 г сметаны, соль, уксус по вкусу.

Зелень чистяка опустить в кипящую воду и кипятить 5 мин. Воду слить, зелень измельчить ножом, выложить на тарелку, украсить ломтиками вареных яиц, полить уксусом, посолить, заправить сметаной.

60 г зелени чистяка, 60 г медуницы, 20 г томатного соуса, соль, горчица по вкусу.

Зелень чистяка, отваренную в соленой воде, измельчить, перемешать со свежей измельченной медуницей, заправить томатным соусом и горчицей.

**отварные клубни  
чистеца**

**жареные клубни  
чистеца**

**пюре из клубней  
чистеца**

**мука из чистеца**

**салат из чистяка**

**салат из чистяка  
с яйцом**

**салат из чистяка  
с медуницей**

100 г зелени чистяка, 200 г сливочного масла, соль, горчица по вкусу.

Зелень чистяка отварить в подсоленной воде, измельчить на мясорубке или растереть пестиком, перемешать со сливочным маслом и горчицей. Использовать для намазывания на хлеб, подаваемый к первым и вторым блюдам.

100 г зелени чистяка, 200 г картофеля, 80 г овсяной крупы, 40 г сметаны, соль по вкусу, 1 л воды.

К разваренной крупе добавить картофель, нарезанный кусочками или ломтиками, и варить до готовности. Посолить, добавить измельченную зелень чистяка, кипятить еще 5—10 мин. Перед подачей на стол заправить сметаной.

Готовить так же, как и из зелени (см. выше). Вымытые клубни не измельчать, а целыми закладывать в кипящую воду и варить до готовности.

Зелень чистяка промыть, отварить в течение 5 мин в пятикратном количестве воды, залить готовым маринадом и снова прокипятить 5 мин. Хранить в темном и прохладном месте.

Зелень чистяка подготовить и отварить как указано в рецепте «Чистяк в маринаде», затем посолить из расчета 10 г соли на 100 г зеленой массы. Хранить на холоде.

Клубни чистяка весеннего промыть, отварить в пятикратном количестве воды, залить 20 %-ным соевым раствором и снова довести до кипения. Хранить на холоде.

Промытые листья чистяка проветривать на воздухе, сушить в печи или духовке, измельчить в порошок в ступке или мешочке, просеять через сито. Использовать для заправки супов, изготовления соусов и подливок.

## 94. шиповник

2 ст. ложки сухих плодов шиповника, 2 стакана воды, 20 г сахарного песка.

Сухие плоды шиповника растолочь в ступке или размолоть на кофейной мельнице, залить



**паста из зелени  
чистяка**

**суп зеленый  
из чистяка**

**суп из клубней  
чистяка**

**чистяк в маринаде**

**чистяк соленый**

**соленые клубни  
чистяка**

**чистяк сушеный**

**витаминный настой  
из шиповника**

горячей водой и поставить в темное место на 4—5 ч. Процедить через 2 слоя марли, добавить сахарный песок, размешать. Пить перед едой по полстакана.

**витаминовый настой  
из целых плодов  
шиповника**

10 г сухих плодов шиповника, 1 стакан воды.  
Отобранные и промытые плоды шиповника залить кипятком, кипятить 10 мин в эмалированной посуде, затем настаивать 20—24 ч. Процедить через 2 слоя марли. Пить по стакану в день. Настой готовить ежедневно.

5 г плодов шиповника, освобожденных от семян, 1 стакан воды.

**настой из очищенных  
плодов шиповника**

Свежие плоды шиповника освободить от семян, промыть, залить кипятком, настаивать 2—3 ч. Процедить через 2 слоя марли. Пить по 1 стакану в день.

1 стакан сухих плодов шиповника, 1 стакан сушеной рябины, 0,5 стакана сушеной черной смородины, 1 горсть сухих листьев земляники, 1 стакан сушеной моркови.

**витаминовый чай  
с плодами шиповника**

Все компоненты перемешать и использовать для заварки: в чайник всыпать 2 ст. ложки витаминного чая, залить 2 стаканами кипятка и выдержать 5—7 мин.

100 г измельченных сухих плодов шиповника, 150 г сахара, 50 г картофельного крахмала, 0,5 г лимонной кислоты, 1 л воды.

**кисель из плодов  
шиповника**

Плоды шиповника промыть, подсушить при температуре 40—50°C, измельчить в ступке. Залить водой и кипятить в кастрюле 15 мин. Отвар процедить через 3 слоя марли, добавить в него лимонную кислоту (или ломтики лимона), влить разведенный в воде крахмал и, постоянно помешивая, довести до кипения, предварительно добавив сахар.

30 г лепестков цветков шиповника, 1 л воды, 700 г сахара.

**сироп из лепестков  
шиповника**

В воде растворить сахар, нагреть сироп до кипения. Горячим сиропом залить лепестки шиповника и снова довести до кипения. Настаивать 10—12 ч в закрытой посуде. Полученный сироп использовать для ароматизации напитков, киселей и желе.

2 стакана сиропа из лепестков шиповника, 90 г картофельного крахмала, 2 л воды.

В сироп из лепестков шиповника добавить 1,5 л воды, довести до кипения. В остальной воде развести крахмал и постепенно влить в разведенный водой кипящий сироп, помешивая. Довести до кипения. Подать после охлаждения.

100 г лепестков шиповника, 700 г сахара, 1 л воды, 1 г лимонной кислоты.

Лепестки шиповника залить приготовленным сахарным сиропом, добавить лимонную кислоту и довести до кипения. Разлить в чистые банки и хранить на холоде.

4 стакана свежих плодов шиповника, 20 г яблок, 150 г сахара, 1 г лимонной кислоты, 1 л воды.

Плоды шиповника освободить от семян, промыть под краном, залить водой, варить 5 мин, добавить подготовленные дольки яблок, сахар, лимонную кислоту и продолжать варить до готовности.

1 кг свежих плодов шиповника, 400 г клюквы, 1,6 кг сахара.

Свежие плоды шиповника освободить от семян, промыть, довести до кипения в небольшом количестве воды, воду слить. Подготовленный шиповник залить горячим 70 %-ным сахарным сиропом, добавить клюкву и варить до готовности.

1 стакан сиропа из лепестков шиповника, 5 ст. ложек манной крупы, 1 стакан воды.

Манную крупу разварить в воде и влить постепенно в кипящий сироп при постоянном помешивании. Снять с огня, взбить венчиком до состояния густой пены и охладить в вазочках.

1 кг свежих плодов шиповника, 1 стакан воды, 700 г сахара.

Зрелые плоды шиповника вымыть, освободить от семян, снова вымыть и кипятить с водой до размягчения. Протереть через сито, довести до кипения полученное пюре, добавить к нему сахар и варить до готовности. Расфасовать в стеклянные банки и пастеризовать в горячей воде 20 мин.

**кисель из лепестков шиповника**

**варенье из лепестков шиповника**

**компот из свежих плодов шиповника**

**варенье из шиповника и клюквы**

**мусс из лепестков шиповника с манной крупой**

**повидло из шиповника**

1 кг свежих плодов шиповника, 1 стакан клюквы, 1 стакан воды, 800 г сахарного песка.

Освобожденные от семян и промытые плоды шиповника заварить в небольшом количестве воды, протереть через сито, добавить клюкву, растертую с сахарным песком, варить до готовности. Расфасовать в стеклянные банки и пастеризовать так же, как обычное повидло из шиповника.

1 кг повидла из шиповника с клюквой, 200 г картофельного крахмала, 50 г сахарной пудры.

В повидло из шиповника добавить крахмал, тщательно перемешать, разложить на лотки слоем 1,5 см, дать подсохнуть на воздухе или в печи, нарезать прямоугольниками в виде конфет, обвалять в сахарной пудре и сложить в стеклянные банки для хранения.

8 ст. ложек сухих плодов шиповника, 4 ст. ложки сахарного песка, 4 стакана горячей воды.

Промытый шиповник раздробить, залить горячей водой, закрыть крышкой, поставить на огонь и прокипятить 10 мин. Снять с огня и настаивать 4—6 ч. Процедить, добавить сахарный песок и для аромата немного лимонной цедры, размешать.

1 стакан крепкого настоя шиповника, 1 стакан клюквенного сока, 1 стакан черносмородинового сока, сахарный песок по вкусу.

Составные части перемешать, добавить сахар, довести до кипения, слегка охладить.

1 кг свежих плодов шиповника, 1 кг сахара, 1,2 л воды.

Плоды шиповника освободить от семян, тщательно промыть и измельчить на мясорубке. Залить 0,5 л воды и кипятить 10 мин, затем добавить 60 %-ный сахарный сироп (7 стаканов) и снова варить 15—20 мин. Процедить через сито и разлить в приготовленные бутылки или банки. Полученный сироп использовать для приготовления различных блюд и напитков. Выжимки использовать в качестве начинок и приправ.

4 ст. ложки готового (имеется в аптеках) сиропа из плодов шиповника, 80—100 г фруктового мороженого, 1 стакан березового сока.

**повидло  
из шиповника  
с клюквой**

**конфеты  
из шиповника**

**напиток  
из шиповника**

**напиток «Осенний  
луч»**

**сироп из плодов  
шиповника**

**коктейль «Русский  
лес»**

На бокалах для коктейля сделать сахарный ободок. Для этого внутренний верхний край бокала натереть лимоном или апельсином, погрузить в сахарный песок и сделать несколько вращательных движений. После этого в бокал налить смешанные в миксере фруктовое мороженое, сироп шиповника и березовый сок. Сверху можно положить ягоды (смородину, малину, землянику и др.).

4 ст. ложки сиропа из плодов шиповника, 4 лимона, 4 яичных белка, 8 кубиков пищевого льда, 2 стакана газированной воды.

В шейкере взбить белки яиц, сироп шиповника, сок лимона и пищевой лед в течение 2 мин до вспенивания. Затем процедить в бокалы или стаканы и добавить газированную воду.

4 ст. ложки сиропа из лепестков шиповника, 4 ст. ложки меда, 4 стакана теплой кипяченой воды.

Перемешать все компоненты, охладить в холодильнике. Отдельно к напитку можно подать ягоды или пломбир.

1 кг свежих плодов шиповника, 2 стакана меда, 2 л воды.

Свежие плоды шиповника освободить от семян, промыть на сите, разварить до полного размягчения, протереть через сито, добавить мед, влить воду, прокипятить, разлить в чистые и простерилизованные бутылки, закупорить и поставить на хранение в прохладное место.

Плоды неполной зрелости, чуть твердые сушить в день сбора, чтобы они не размягчались и не теряли витамин С, в печи или духовке, не допуская пригорания.

Лепестки сушить в помещении на чистых листах бумаги. Хранить в стеклянных закрытых банках в темном сухом месте.

1 кг свежих плодов шиповника, 1 стакан сиропа из лепестков шиповника, 1 стакан сахарного песка.

Свежие плоды шиповника очистить от семян, тщательно промыть, прокипятить в воде 10 мин, откинуть на дуршлаг, протереть через сито,

**шиповниковый физ**

**напиток «Нектар»**

**сок шиповника  
с мякотью и медом**

**плоды шиповника  
сушеные**

**лепестки шиповника  
сушеные**

**пюре из плодов  
и лепестков  
шиповника**

добавить сахарный песок, довести до кипения, добавить сироп из лепестков шиповника, разложить в стеклянные банки и пастеризовать 10 мин. Банки плотно закрыть или закатать металлическими крышками.

0,5 л водки, 1 стакан сиропа из лепестков шиповника, 1 стакан воды.

В водку влить воду, нагреть смесь до 80°C, добавить сироп из лепестков шиповника, дать постоять 2—3 дня.

100 г семян из плодов шиповника, 200 г порошка из сухих корней лопуха.

Семена шиповника тщательно промыть, чтобы избавиться от волосков, высушить, поджарить, истолочь в ступке и смешать с порошком из корней лопуха. Корни лопуха предварительно промыть, нарезать полосками вдоль корня, высушить, поджарить, измельчить в ступке, просеять через сито и использовать для приготовления кофе.

1 кг повидла из корней лопуха-репейника, 1 стакан сиропа из лепестков шиповника, 1 стакан пюре из плодов шиповника.

Все компоненты смешать, довести до кипения, расфасовать в чистые стеклянные банки, пастеризовать в течение 10 мин. Подавать с оладьями и блинами.

## 95. щавель

В готовый мясной бульон добавить измельченный щавель и жареный лук. Варить 10 мин. В готовый суп добавить зелень петрушки и укропа.

Хорошо промытые молодые листья свеклы и зелень щавеля измельчить ножом, залить горячей водой и варить 10 мин. В готовый суп добавить нарезанные зелень укропа; перо лука, вареное яйцо, соль и сметану по вкусу.

100 г щавеля, 100 г крапивы, 1—2 картофелины, 1 головка репчатого лука, 1—2 яйца, соль по вкусу.

Сварить в подсоленной воде очищенный картофель, добавить промытую и измельченную зе-

**наливка «Аромат роз»**

**кофе из семян шиповника**

**повидло «Прикамье»**

**суп из щавеля**

**суп из щавеля и свекольной ботвы**

**щи зеленые со щавелем**



лень, варить еще 10 мин, добавить муку пшеничную из расчета 1 ст. ложка на 1 порцию щей, довести щи до кипения. Перед подачей на стол добавить вареное яйцо. Подавать на стол в горячем или холодном виде.

200 г щавеля, 40 г лука, 40—50 г моркови, 1 яйцо, соль и специи по вкусу.

Промытый щавель пропустить через мясорубку, сварить вместе с обжаренным луком и обжаренными овощами в течение 15—20 мин. Соль и другие специи добавить по вкусу. Перед подачей на стол заправить молоком, гречками из пшеничного хлеба и вареным яйцом.

200 г щавеля, 120 г репчатого лука, 2 яйца, соль по вкусу.

Для приготовления начинки щавель измельчить ножом, добавить обжаренный лук и вареное измельченное яйцо.

Пирожки формировать из кислого или пресного теста.

Щавель тщательно промыть, измельчить ножом, уложить слоями толщиной 5 см в стеклянные банки, пересыпая сахаром из расчета 200 г на 1 кг щавеля. Закрыть полиэтиленовыми крышками и хранить на холоде.

Отобранные и промытые листья и стебли молодого щавеля измельчить ножом, уложить в стеклянные трехлитровые банки и пересыпать солью из расчета 100 г соли на 1 кг щавеля. Хранить на холоде.

500 г щавеля, 15 г сливочного масла, соль по вкусу.

Перебранный и промытый щавель сварить в подсоленной воде в открытой посуде. Воду слить, щавель измельчить ножом (не мелко), добавить сливочное масло, нагреть до полного расплавления масла и подать в горячем виде в качестве гарнира к жареному мясу или оладьям.

1,5 кг щавеля, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 чайная ложка пшеничной муки, 1 стакан мясного бульона или молока, соль по вкусу.

**щи из щавеля**

**пироги со щавелем**

**щавель в сахаре**

**соленый щавель**

**щавель с маслом**

**пюре из щавеля**

Перебрать, промыть и отварить щавель. Слить воду, щавель измельчить на мясорубке. Добавить поджаренный лук, муку и 1 стакан отвара щавеля или молока (или мясного бульона). Перемешать. Поставить на плиту и, непрерывно помешивая, довести до готовности.

1,5 кг щавеля, 3 ст. ложки тертого сыра, 50 г сливочного масла, 1 чайная ложка пшеничной муки, 6 ломтиков белого хлеба, 2 ст. ложки топленого масла, 1 ст. ложка толченых сухарей, соль по вкусу.

Из щавеля приготовить пюре, как указано в предыдущем рецепте. Добавить тертый сыр и сливочное масло. На дно специальной формы уложить ломтики обжаренного хлеба, сверху положить щавель, посыпать сухарями, смешанными с сыром, и поставить в духовой шкаф, чтобы щавель не кипел, а только подрумянился сверху. На стол подать в форме.

1 кг щавеля, 150 г свежих грибов, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки тертого сыра.

Подготовленный щавель обдать крутым кипятком, отжать, уложить в неглубокую кастрюлю и прибавить 1 ст. ложку сливочного масла. Отдельно потушить подготовленные и нарезанные ломтиками грибы, смешать их со щавелем, добавить тертый сыр и 1 ложку масла. Положить на сковороду или в жаровню, поставить в духовой шкаф, предварительно посыпав тертым сыром и смазав маслом. Поджарить до подрумянивания.

1 кг щавеля, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 стакан молока, 3 яйца, 50 г ветчины или чайной колбасы, 1 ст. ложка тертого сыра, соль по вкусу.

Щавель перебрать, промыть, отварить, измельчить ножом или пропустить через мясорубку. Отдельно приготовить соус из 1 ст. ложки сливочного масла и 1 ст. ложки муки с 1 стаканом молока или отвара щавеля. Измельченный щавель полить соусом, перемешать, дать остыть, прибавить один за другим 3 желтка, а в конце 3 взбитых в пену белка и немного мелко нарезанной ветчины. Посолить по вкусу. Смазать маслом форму для пудинга, уложить в нее щавель, форму поместить в кастрюлю с водой и поставить в

**запеканка из щавеля**

**щавель с грибами**

**пудинг из щавеля**

нагретый духовой шкаф на 40—50 мин. Перед подачей на стол пудинг вынуть из формы и посыпать сверху тертым сыром.

1 кг щавеля, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 чайные ложки пшеничной муки, 0,5 стакана сметаны, 2 ст. ложки тертого сыра, 3 яйца, соль по вкусу.

Отваренный щавель измельчить ножом. В неглубокой кастрюле разогреть масло, поджарить муку, положить щавель, выдержать 3—5 мин на огне, постепенно влить сметану, непрерывно помешивая. Добавить тертый сыр и посолить по вкусу. Всю массу слегка охладить, прибавить желтки и взбитые в пену белки. Смазать подготовленную форму маслом и положить в нее всю массу, слегка смазать маслом, посыпать тертым сыром и поставить в сильно нагретый духовой шкаф на 40—50 мин до подъема суфле. На стол подать в форме.

1 кг щавеля, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 желтка, 2 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

Отобранный и промытый щавель потушить в кастрюле с маслом в течение 30 мин, потушить. Снять с огня, прибавить сливочное масло и выдержать в тепле 10 мин. Отдельно размешать сметану с желтками, смешать со щавелем, подогреть на огне, не давая закипеть. Подать с разрезанными на четыре части вареными яйцами.

200 г щавеля, 15 г сливочного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 стакан воды или мясного бульона, 0,5 стакана сметаны, соль по вкусу.

Промытый щавель пропустить через мясорубку, потушить в горячем сливочном масле. Посыпать мукой, развести водой, перемешать и варить до нужной консистенции, затем прибавить сметану, довести до кипения. Если нужен соус менее кислый, то следует предварительно отварить щавель в воде и слить отвар.

## 96. ярутка

200 г листьев ярутки, 200 г картофеля, 30 г майонеза или салатной заправки, соль по вкусу.

Вареный картофель нарезать ломтиками, сверху положить измельченные листья ярутки, посолить и залить сметаной или майонезом.

**суфле из щавеля**

**щавель с яйцом**

**соус из щавеля**

**салат из ярутки**

Готовить так же, как «Щи зеленые со щавелем» (см. с. 251).

Готовить так же, как «Запеканка из щавеля» (см. с. 253).

Готовить так же, как пироги со щавелем (см. с. 252).

Вымытые листья ярутки измельчить на мясорубке и использовать для заправки супов из расчета 2 ст. ложки на порцию супа, а также в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам.

150 г листьев ярутки, 1 л воды, соль, перец, лавровый лист, 350 г готового рыбного бульона.

Подготовленную кусочками рыбу заложить одновременно с подготовленной зеленью и специями в кастрюлю или сотейник и варить до готовности 10—15 мин. Бульон с зеленью подать в чайных чашках, рыбу отдельно — на тарелке.

100 г листьев ярутки, 100 г моркови, 50 г крапивы, 15 г жира, 20 г сметаны, горчица, соль, уксус по вкусу.

Промытую зелень и морковь измельчить на мясорубке, потушить со сметаной и жиром. За 5 мин до готовности добавить горчицу, соль, уксус.

---

**щи зеленые  
с яруткой**

**запеканка с яруткой**

**пирожки с яруткой**

**пюре из листьев  
ярутки**

**рыбный бульон  
с зеленью ярутки**

**икра из ярутки,  
моркови и крапивы**

---

ББК 36.996  
К76  
УДК 641.3 : 613.26(083.1)

**Кошечев А. К.**

**К76 Дикорастущие съедобные растения в нашем питании. —**  
**М., Пищевая пром-сть, 1981. — 256 с., 96 ил.**  
**В пер.: 1 р. 90 к.**

Книга познакомит читателей, мало осведомленных об использовании дикорастущих растений в нашем питании, со съедобными растениями, с краткой характеристикой каждого из них как ботанического вида, с химическим составом и пищевой ценностью его, с рекомендациями по использованию в питании, приготовлению блюд, приправ и напитков

Оценивая роль съедобных дикорастущих растений, автор видит в них дополнительные резервы продуктов питания, способных разнообразить наш рацион, обогатить пищу витаминами, микроэлементами и другими полезными веществами

Одна из целей автора — привлечь внимание к изучению полезных свойств дикорастущих растений

Книга предназначена для широкого круга читателей, может служить справочным и практическим пособием по использованию съедобных дикорастущих растений в нашем питании

Автор книги — доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой гигиены питания Пермского медицинского института

**40508 —152**  
**К — без объявл. 3803020000**  
**044(01)—80**

**ББК 36.996**  
**П8.9**

**Спецредактор И. Я. Конь**

АРКАДИЙ  
КОНСТАНТИНОВИЧ  
КОЩЕЕВ

**ДИКОРАСТУЩИЕ  
СЪЕДОБНЫЕ  
РАСТЕНИЯ  
В НАШЕМ  
ПИТАНИИ**

Редактор  
Л. И. Воробьева  
Художник  
Е. И. Владимиров  
Художественный редактор  
Е. К. Селикова  
Технический редактор  
Т. С. Пронченкова  
Корректор  
З. В. Коршунова

**ИБ № 280**

Сдано в набор 1 08 79 Подписано в  
печать 3 07 80 Т-08673 Формат  
60×84 1/16 Бумага офсетная № 1  
Гарнитура Плентин Печать офсетная  
Объем 16 п. л. Усл. п. л. 14,9 Уч.-изд.  
л. 17 Тираж 300 000 экз. (3-завод  
120 000 экз.). Заказ 570 Цена в бум-  
виниле 1 р. 90 к., в ледерине 2 р.

Издательство «Пищевая промышлен-  
ность». 113035, Москва, М-35, 1-й Ка-  
дашевский пер., 12.

Ярославский полиграфкомбинат Со-  
юзполиграфпрома при Государствен-  
ном комитете СССР по делам изда-  
тельств, полиграфии и книжной тор-  
говли 150014, Ярославль, ул. Сво-  
боды, 97.

