

Новиков Михаил

РАДУЖНОЕ СЫРОЕДЕНИЕ

СЪЕДОБНЫЕ ДИКОРΟΣЫ



Michael Book, 2013

Содержание

Аир	10
Акация желтая (Карагана древовидная)	11
Бедренец-камнеломка	12
Береза	13
Бубенчик	14
Горец альпийский (Башкирская капуста)	15
Горец змеинный	16
Горец птичий (Спорыш, Гусиная трава)	17
Гравилат городской	18
Гусиный лук желтый	19
Дудник лесной (Дягиль)	20
Донник	22
Ежа сборная (Ежа обыкновенная)	23
Земляника	24
Иван-чай (Кипрей)	25
Камыш озерный	26
Кислица обыкновенная (Заячья капуста)	27
Клевер обыкновенный	28
Крапива	29
Кровохлёбка лекарственная	30
Купена лекарственная	31
Купырь лесной	32
Лабазник вязолистный (Таволга)	34
Лапчатка гусиная	35
Лебеда (Марь)	36
Липа	37
Лиственница	38
Лопух большой (Репей)	39
Ложечная трава (Цинготная трава)	40
Лук горный (Горный чеснок)	41
Мальва низкая (Зеленые калачики)	42
Манжетка обыкновенная (Медвежья лапа)	43
Мать-и-мачеха	44

Мокрица (Звездчатка средняя) _____	46
Огуречная трава (Буранчик) _____	47
Одуванчик _____	48
Окопник лекарственный _____	49
Очиток пурпурный _____	50
Пастушья сумка _____	51
Первоцвет весенний (Примула) _____	52
Подорожник _____	53
Просвирник лесной (Мальва лесная) _____	54
Пырей ползучий _____	55
Рогоз _____	56
Ряска _____	57
Свербига _____	58
Сердечник луговой _____	59
Смолевка (Хлопушка) _____	60
Сныть _____	61
Сосна _____	62
Спаржа (Аспарагус) _____	63
Сурепка _____	64
Татарник колючий (Бодяк) _____	65
Тмин _____	66
Тростник _____	67
Тысячелистник обыкновенный _____	68
Фиалка лесная _____	69
Хвощ полевой (Метелка) _____	70
Цикорий _____	72
Чабрец (Тимьян) _____	73
Черемша (Лук медвежий, Дикий чеснок) _____	74
Шиповник _____	75
Щирица запрокинутая (Амарант) _____	76
Ярутка полевая _____	77
Яснотка белая (Глухая крапива) _____	78

Формирование меню

Первое, что приходит на ум из еды при слове «сыроед», это яблоки, затем обычно вспоминаются помидоры и огурцы, затем где-то из глубин сознания всплывают морковь и капуста, а дальше вспоминать набор продуктов становится все труднее, потому что они отсутствуют в привычном рационе. Чтобы избежать панического мозгового штурма, сопровождаемого мыслью «все, я остался без еды» или «если я не вспомню, то останусь голодом», приведу список наиболее часто употребляемых мной культур, чтобы создать успокоение и продемонстрировать возможное изобилие.

1. Фрукты: абрикосы, авокадо, айва, алыча, ананас, апельсин, бананы, вишня, груши, инжир, киви, кокос, лайм, лимон, манго, мандарины, сливы, черешня, физалис, яблоки.

2. Овощи: баклажаны, кабачки, картофель, капуста (белокочанная, брокколи, брюссельская, краснокочанная, пекинская, цветная), лук, морковь, огурцы, перец, помидоры, редис, редька, репа, свекла, топинамбур, турнепс, хрен.

3. Семена и злаки: анис, бобы, бурый рис, горох, горчица, гречка, кардамон, кориандр, кукуруза, кунжут, лен, маш, нут, овес, подсолнечник, просо, рожь, сельдерей (семена), соя, укроп, фасоль, тмин, тыквенное семя, чечевица.

4. Зелень: базилик, горец птичий, иван-чай, кинза, кислица, клевер, крапива, лебеда, лабазник, лопух, мать-и-мачеха, мокрица, морковь, мята, одуванчик, петрушка, подорожник, ревень, салат, свекольный лист, сельдерей, смородина, сныть, спаржа, укроп, хвощ, шпинат, щавель.

5. Ягоды: арбуз, барбарис, брусника, виноград, дыня, жимолость, земляника, ирга, костяника, крыжовник, ежевика, клубника лесная и садовая, клюква, малина, облепиха, рябина, смородина, тыква, черемуха, черника.

6. Орехи: абрикос, арахис, бразильские, грецкие, кедровые, кешью, миндаль, фундук.

7. Сухофрукты: абрикос, бананы, груши, изюм, инжир, сливы, шелковица, финики, яблоки.

8. Грибы: белые (в том числе сушеные), вешенка, шампиньоны, маслята.

9. Мед.

Начиная с весны и заканчивая поздней осенью, на протяжении всего вегетативного периода, большую пищевую ценность представляют собой съедобные дикоросы. Употребляются дикоросы в пищу в основном в виде салатов, зеленых коктейлей и свежевыжатого сока. Обычно в салат идут мягкие и нежные листья, стебельки, проростки, почки, побеги. В зеленые коктейли, супы или пюре, приготавливаемые в блендере, с помощью мясорубки или на измельчителе, кроме мягких частей растений отправляются корни и стебли. Свежевыжатый сок, получаемый с помощью соковыжималки, можно получать даже из самых жестких корней и стеблей. Поэтому после сбора дикоросов обычно мягкие и нежные части идут в салат, а более жесткие на коктейль, зеленый суп или сок.

Съедобные части дикорастущих растений можно сушить на зиму, затем перемалывать и использовать их в салатах в качестве дополнительной заправки.

Пищевая ценность.

На мой взгляд, питание дикоросами не просто должно происходить ради развлечения, от нужды в походе или в экстремальной ситуации, а быть полноценной пищей в рационе сыроеда, наряду с культурными растениями. Такая рекомендация связана с тем, что дикоросы во много раз питательнее садово-огородных культур, количество полезных элементов, наряду с их невообразимым разнообразием, в них зашкаливает, в них буквально есть все, что нужно, в том числе всяческие «незаменимости».

Ради примера приведу только одну крапиву.

Вот что она содержит на 100 г: воды =87.67 г, калории =42 кал, белки =2,71 г, жиры =0,24 г, углеводы =0,39 г, клетчатка =6,9 г, Са =481 мг, Fe =1.64 мг, Mg =57 мг, P =71 мг, K =334 мг, Na =4 мг, Zn =0,34 мг, Cu =0,076 мг, Mn =0,779 мг, Se =0,3 мкг, витамин B1 =0,008 мг, B2 =0,160 мг, B3 =0,01 мг, PP =0,388 мг, B6 =0,103 мг, B9 =14 мкг, B4 =17,4 мг, B12 =21,4 мг, витамин A =101 мкг, бета-каротин =1150 мкг, альфа-каротин =114 мкг, витамин C =14,6 мг, лютеин + цеаксантин =4178 мкг, витамин K =498,6 мг, бета-токоферол =0,01 мг, насыщенные жирные кислоты =0,037 гр, содержит следующие аминокислоты: лизин, гистидин, аргинин, аспаргиновая кислота, треонин, серин, глутаминовая кислота, пролин, глицин, аланин, цистин, валин, метионин, изолейцин, лейцин, тирозин, фенилаланин.

Так дела обстоят со всеми дикоросами.

Возделывание дикоросов.

При обработке своего приусадебного участка необходимо сначала определиться с посевами и местом дикоросов. Природный потенциал к жизни дикорастущих культур намного выше культурных, то есть природа поддерживает их рост, что означает практически отсутствие трудозатрат на возделывание дикоросов. Питаться тем, что само растет под ногами не только можно, но и нужно, это очевидно. Логика природы по отношению к «сорнякам» вполне понятна, это не заговор против человека и не злой умысел. Если внимательно понаблюдать, то вы обнаружите, что сорняки крайне важны для развития и поддержания жизни на участке. Именно сорняки формируют основную часть плодородного гумуса, увеличивая жизненный потенциал почвы, а также именно ими питаются все живые существа, обитающие на данной территории. Особенно зимой, когда оставшиеся на сухих стеблях семена и лежащие под снегом корешки являются единственной пищей, например, птиц и мышей. Культурные же растения кормят только человека, который собирает урожай, а выход остающейся перегнивающей зеленой массы в процессе земледелия от них небольшой.

Привычный способ земледелия с привычным набором культур борется с самой настоящей живой едой. Ограничиваться только традиционными культурными растениями нерационально. Вполне вкусно, полезно и съедобно то, что растет само под ногами, а по заверению некоторых специалистов, даже гораздо полезнее и ценнее культурных растений. Эти «сорняки» выращены природой в своем климате и не подвергаются какой-либо селекции, адаптации и модификации. Стоит распробовать такие растения как: лопух, лебеду, подорожник, крапиву, мать-и-мачеху, одуванчик, мокрицу, сныть и т.д. Такая зелень особенно необходима весной, когда они только взошли и организм особо нуждается в витаминах после зимовки. А самое приятное, что делать ничего специально не нужно - вышел в огород, нарвал лебеды, копнул корешок лопуха, крапивы немного, для пряности чесночка можно добавить, в блендер это все погрузить и шикарный зеленый суп-пюре получается. Или вполне годится для свежавыжатого сока, просто в соковыжималку опускаются все травы, что имеют стебель и получается такой полезный зеленый сок. В Японии, кстати, корень лопуха в магазинах продают и довольно

дорого. Поэтому нужно не бороться с сорняками, а сделать их полноправными пищевыми продуктами на своем столе.

Микро-зелень.

Очень вкусна и полезна так называемая микро-зелень. Употребление микро-зелени основано на том факте, что при развитии растения первые листочки практически любого вида похожи друг на друга, мягкие, съедобные и вкусные. То есть, в новорожденном состоянии съедобно почти все, что угодно, кроме заведомо ядовитых растений, конечно, типа зелени томата, ядовитых хвощей и зонтичных. Микро-зелень выращивается из произвольной смеси различных семян. Это могут быть как привычные огородные культурные растения: свекла, морковь, салат, редис, укроп, петрушка, базилик, щавель и т.п., так и дикие растения, в том числе «сорняки»: лебеда, мокрица, сныть, крапива и т.п. Осенью, когда созрели семена соответствующих растений, просто соберите все семена в одну емкость, добавьте в нее оставшиеся излишки семян от весенней посадки или купите и добавьте в смесь желаемые семена.

Для проращивания можно использовать специальные контейнеры типа «Фабрика микрозелени» или «Микроферма», они очень удобны, состоят из трех частей: поддон для воды, ячеистая перегородка и крышка, не требуют земли. Можно обойтись и тарелкой, просто насыпать в нее семена, предварительно положив туда ткань, и периодически поливать водой. Но в контейнере за счет сита удобнее потом срезать и убирать проростки ножницами, они не путаются с семенами, и более значимо, можно менять воду, просто подняв сито из поддона, что не дает семенам в ней закисать, в отличие от тарелки, где промыть семена представляется трудоемким занятием.



Выращивание микрозелени в специальной лотке, дома на столе под настольной лампой.

Масло.

Во время приготовления салатов, зеленых супов, пюре и коктейлей принято добавлять масло. Однако здесь не все так просто. На первых этапах сыроедения добавлять масло допускается, но определенное – нерафинированное сыродавленное первого отжима. На рынке более всего распространено масло, получаемое из обжаренных семечек, так как после обжарки семечка отдает гораздо больше масла, что сказывается на снижении цены и создает большую экономическую привлекательность товара. В качестве основного дежурного масла рекомендуется оливковое масло только с маркировкой «Экстра Вёрджин» и льняное масло. Кстати говоря, достать качественное и главное по-настоящему сыродавленное подсолнечное масло трудно, гарантированным сырым маслом является именно оливковое. Спектр потребляемых масел сыроедом резко вырастает и включает в себя оливковое, льняное, кунжутное, горчичное, виноградное, арбузное, тыквенное, кедровое. Обычное подсолнечное рафинированное растительное масло, на котором жарят картошку не подойдет. Это мертвый ненужный жир. В поисках высококачественного масла можно посещать специальные выставки-продажи, в которых участвуют малые фермерские предприятия. Либо заказывать по интернету у проверенного поставщика.

Старайтесь со временем снижать количество добавляемых масел, вводя вместо них молотое семя этих масличных культур. Любое, даже самое натуральное и высокосортное масло, так или иначе, это все равно продукт переработки, выжимка, а тем более даже самое свежее масло дойдет до вашей кухни через несколько недель

после отжима и останется у вас на несколько месяцев, со временем, находясь в бутылке, оно неизбежно окисляется.

В свободной продаже вы, например, можете приобрести семена льна и кунжута. Просто непосредственно перед употреблением перемелите эти семена в кофемолке или мельнице и посыпьте получившейся грубой мукой салат. Это лучший заменитель масла, получается вкуснейшая салатная заправка. Рекомендуется именно размалывать семена, потому что проглоченные цельные семена не усваиваются и создают балласт, так как на этом механизме основано их распространение на другие территории, семена имеют плотную оболочку и выходят из организма неперевавленными, готовыми к прорастанию. Лен и кунжут не нужно очищать от скорлупы, что очень удобно. С такими семечками как подсолнечник или тыква придется повозиться, если вы хотите получить очищенное семя. Покупать же их в очищенном виде не рекомендуется. Семя же тыквы стоит особняком, кроме того, что это прекрасный источник растительных жиров, это еще и антипаразитарный препарат. Время от времени можно себя порадовать щёлканьем стакана тыквенных семечек, это успокаивающее полезное во всех отношениях медитативное занятие. Все полученные семечки измельчите и добавьте в свое блюдо.

Дикоросы.

При сборе трав нужно помнить, что при высокой густоте, сильной освещенности или недостаточной влажности, любые растения могут стать горькими и несъедобными. Поэтому, прежде чем начать рвать зелень на салат, нужно предварительно попробовать растение на вкус, и в случае горечи или излишней терпкости необходимо сменить место сбора. Наличие явной горечи может говорить не только о том, что выбрана неудачная территория сбора трав, но и может оказаться своевременным сигналом к дополнительной проверке определяемого растения, скорее всего, допущена ошибка при его идентификации. Что касается ядовитых растений, то самое мудрое решение – это считать любое незнакомое растение или гриб заведомо ядовитыми. При сомнениях можно потерять растение о кожу и понаблюдать за реакцией. Затем при отсутствии тревожных признаков съесть малое количество растения (один листик) и подождать несколько часов, воздерживаясь от еды и питья. Если не проявились признаки отравления, то можно увеличить дозировку до небольшого пучка и снова пронаблюдать себя. И лишь через 15–20 часов растение можно есть без ограничений. Но вообще

самое надежное и лучшее – если вам покажет то или иное растение знающий человек.

Наиболее нежная зелень ранней весной растет на солнечных увлажненных участках, а летом в тенистых и влажных местах. И лучшая зелень вырастает в соседстве с другими видами трав, в отсутствии зарослей одной монокультуры. Обратить внимание стоит на то, что старые растения очень часто меняют свой химический состав и становятся токсичными, поэтому для употребления в пищу всегда следует предпочитать молодую растительную поросль.

Ниже приводятся описания наиболее известных и часто употребляемых в пищу дикорастущих растений Средней полосы России, Урало-Сибирского региона и Башкирии.

Аир.

Произрастает в сырых местах или на мелководьях — по берегам рек и озёр, на окраинах болот.

Стебель прямостоячий, неветвистый, трёхгранный, с острыми рёбрами, высотой около 100 см. Листья длинные, линейно-мечевидные, очередные, ярко-зелёные, расположены в виде веера. Корневище толстое, ползучее, горизонтальное, бурого цвета, толщиной до 3 см, внутри бело-розового цвета. Цветки мелкие, зеленовато-жёлтые, тычинок шесть, пестик один, собраны в цилиндрические початки. Плоды суховатые и похожи на продолговатые ягоды красного или зеленоватого цвета.

Употребляется корневище, характерное приятным ароматом, напоминающим запах корицы или мандарина.



Акация желтая (Карагана древовидная)

Растет в парках как декоративное растение, встречается в разреженных лесах, на лесных опушках, открытых степных склонах, каменистых осыпях, песках.

Кустарник или небольшое деревце с зеленовато-серой корой, до 6 м высотой и диаметром ствола 20 см. Побеги мягкие, тонкие, молодые — прижато-опушенные, прямые, устремлены вверх. Молодые ветки граненые, буро-зеленого цвета. Листья очередные, до 8 см длиной, парноперистые, с 4-8 парами листочков и шиловидными прилистниками. Листочки продолговатые, овальные или эллиптические с острием на верхушке. Цветки типичные для бобовых, желтого цвета, с двойным раздельно-лепестным околоцветником, одиночные или по 2-4 в пучках. Плод — боб, до 5 см длиной, линейно-цилиндрический, голый. Семена — серовато-желтые или бурые круглые маленькие «горошины» по 4-8 шт.

Употребляются бутоны цветов и незрелые (зеленые) плоды.



Бедренец-камнеломка

Встречается на лугах, среди кустарников, на опушках, в разреженных лиственных и сосновых лесах, на холмах, сухих лугах, открытых травянистых склонах, по обочинам дорог и полей.

Стебель высотой 15—80 см, прямостоячий, округлый, тонко ребристый, плотный, при основании с розеткой прикорневых листьев, ветвистый, олиственный только в нижней части, вверху почти безлистный, вместе с листьями коротко опушённый или почти голый. Корень веретеновидный, ветвистый. Нижние листья с черешками длиной 10—20 см, с яйцевидными или округло-яйцевидными, тупыми, крупно зубчатыми листочками, в числе трёх—пяти пар; конечный листочек часто трёхлопастной или трёхраздельный. Средние - с более глубоко рассечёнными на узкие доли листочками, при основании клиновидные, сидячие на влагалищах. Верхние – перистые. Зонтики с тонкими голыми лучами, щитковидные, обёртка отсутствуют. Семена голые, коротко яйцевидные, длиной 2—2,5 мм, шириной 1—1,5 мм.

Употребляются молодые листья и корни. При длительном жевании листьев появляется выраженный огуречный вкус. Семена употребляются как заменитель аниса и тмина.



Береза

Распространена повсеместно.

Деревья высотой 30—45 м с белой корой.

Употребляются весенние почки и молодые листья. В мае месяце также можно собрать и пить «березовый сок». Также пригодны к употреблению и запасные (летние) березовые почки, особенно в период, когда они выделяют капельки жидкости (“слезы”), эта жидкость содержит очень сильные биоактивные вещества, убивающие гнилостные и болезнетворные микробы, пчелы собирают ее для изготовления прополиса. Также можно употреблять в пищу заболонь – белый и мягкий слой древесины под корой.



Бубенчик

Растет на лугах, по опушкам и лесным полянам, в разнотравных степях, среди кустарников.

Многолетнее травянистое растение высотой 50-150 см. Корень толстый, мясистый, веретеновидный, беловатый, имеет сильное сходство с корнем женьшеня. Листья очередные, нижние — черешковые, эллиптические или яйцевидно-продолговатые, верхние — сидячие, ланцетные. Края листьев крупнозубчатые. Цветки колокольчатые, поникающие, голубые, бледно-лиловые, реже белые, собраны наверху стебля в кистевидное соцветие.

Употребляются молодые листья и побеги.



Горец альпийский (Башкирская капуста)

Растет на лугах и луговых степях, по лесным опушкам, береговым обрывам, песчано-галечным наносам.

Стебель прямостоячий до 100 см в высоту, слабоветвистый, голый или коротко прижато-волосистый. Листовые пластинки ланцетные, удлинённые, продолговатые, 4 -12 см в длину и 1 – 3 см шириной, длинно заостренные, в основании ширококлиновидные, округлые. Раструбы голые или волосистые. Цветки в длинных, густоцветковых сближенных кистях, расположенных преимущественно на верхушке главного стебля. Общее соцветие хорошо отграничено от вегетативной части стебля. Околоцветник белый, с сочленением у основания. Плод длиной 3 мм, примерно равен околоцветнику.

Употребляются молодые листья весной, а также стебли весной и летом.



Горец змеинный

Образует заросли на заболоченных торфяных и сырых пойменных лугах, по берегам водоёмов, встречается на лесных полянах.

Многолетнее травянистое растение, стебель шестиузловой, относительно прямой, маловетвистый, высотой от 30 до 100 см. Корень изогнут, несколько сплюснен, тёмно-красного цвета. На поверхности находятся складки, придающие сходство с раковыми «шейками». Листья очередные, продолговатые или продолговато-ланцетные со слегка волнистым краем, заострённые к верхушке. В основании клиновидные или слегка сердцевидные, раструбы сросшиеся. Соцветие густое, колосовидное, из розовых цветков, длиной 1,5 — 6 см. Цветки правильные, мелкие — около 3,5 мм длиной, с пятичленным бледно-розовым околоцветником. 8 выдающихся из околоцветника тычинок; пестик с тремя столбиками. Плод трехгранный гладкий блестящий коричневый орешек, длиной 3—4,5 мм.

Употребляются молодые листья и побеги.

Беременным горец змеинный ПРОТИВОПОКАЗАН.



Горец птичий (Спорыш, Гусиная трава)

Растёт по вытоптаным полям, пустырям, берегам рек, во дворах, на тропинках, при дорогах и пастбищах, на валах, выносясь к вытаптыванию.

Стебель длиной до 60 см, сильно разветвлённый, от основания лежачий, с сильно выраженными узлами, довольно твердый. Корень толще ветвей, стержневой, маловетвистый. Листья мелкие, очередные, эллиптические или линейно-ланцетные длиной 2-4 см с короткими черешками и гладким краем, серовато-зелёные. В узлах заметны мелкие беловатые двулопастные раструбы. Цветки мелкие, с блёкло-зелёными, по краям розовыми или белыми долями, собраны в пучки. Плод почти чёрный или коричневый трёхгранный матовый орешек, почти равный по длине околоцветнику.

Употребляются листья.

Беременным горец птичий ПРОТИВОПОКАЗАН.



Гравилат городской

Произрастает в ольшаниках, ельниках, на опушках, обочинах дорог, в садах, парках и огородах, у заборов, на пустырях и других сорных местах.

Стебель прямостоячий, гранёный, мягкоопушённый, слабоветвистый, в верхней части покрыт мягкими белыми волосками высотой 30-60 см. Корневище толстое, косое, чаще всего неразветвленное, из которого развивается прикорневая листовая розетка. Листья зубчатые с волосками, по форме напоминают листья земляники, при этом прикорневые листья длинночерешковые, а стеблевые короткочерешковые. Цветки желтые, 1-1,5 см в диаметре, широко раскрытые, одиночные. Плод многоорешек, чем-то похож на репей, но семена так не сильно прилипают к одежде, плодики с длинным крючковидным загнутым на конце носиком, мохнатые.

Употребляются в основном листья, а также съедобен и корень, имеющий приятный запах, но из-за горьковато-вяжущего вкуса, его используют обычно только как пряную приправу.



Гусиный лук желтый

Растёт на влажных и свежих гумусных почвах, в тенистых лиственных лесах, среди кустарников, на <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D0%BB%D1%8E%D0%B2%D0%B8%D0%B9> лугах.

Луковица одна, продолговато-яйцевидная, с буровато-серыми оболочками. Стебель плотный, голый, высотой 15—25 см. Прикорневой лист плоский, одиночный, превышает соцветие, широколинейный, шириной 3—9 мм, коротко заострённый, с башлыковидной верхушкой; верхний — линейный или ланцетный, снизу килеватые. Соцветие зонтиковидное. Цветков 2—16 на неровных прямостоячих цветоножках; листочки околоцветника продолговатые или линейно-продолговатые, длиной 10—16 мм, снаружи зеленоватые, внутри жёлтые; внешние зеленовато-жёлтые, тупые. Плод — трёхгранная плёчатая коробочка.

Употребляются листья и мелкие луковицы для приготовления острых салатов.



Дудник лесной (Дягиль)

Растёт на влажных лугах, среди кустарников, в лесах, по берегам рек и прудов.

Стебель полый («дудчатый»), толщиной до 2,5 см, с сизоватым налётом, вверху разветвлённый и несколько ребристый, под самым соцветием коротко опушённый, высотой 50—200 см. Корень конический, толстый. Листья дваждыперисто-рассечённые, с продолговатыми яйцевидными или ланцетными острозубчатыми сегментами: нижние листья — с длинными черешками, верхние — сидячие, с сильно вздутыми влагалищами. Цветки белые, собраны в большие шаровидные зонтики с многочисленными лучами, лучи и цветоножки мучнисто-опушенные. Плоды овальные или эллиптические, у основания глубоко сердцевидные, с каймой.

Употребляются душистые молодые побеги, а когда они подросли - очищенные от кожицы молодые стебли и черешки листьев, сами же листья используются в основном только как приправа.



Осторожно!

Не спутайте дудник с ядовитым борщевиком. Отличается борщевик более плоской розеткой цветов, а также тройчатой формой листа и большим размером, как если бы у дудника срослись 3 листа вместе. Вообще борщевик съедобен, но фототоксичен, то есть после попадания сока на кожу любое освещение данного участка кожи солнечными лучами вызывает сильные ожоги. По этой причине данное растение не рассматривается как употребляемое в пищу. Достаточно один раз капнуть соком на кожу и кушать его больше не захочется.

Также не примите за него ядовитый болиголов пятнистый. Токсичен при употреблении внутрь. Основное отличие в форме листьев, у болиголова они более перистые и ажурные, как бы еще дополнительно разрезанные, а также розетка цветов плоская, также болиголов имеет голый, иногда с сизым налётом, внизу с красновато-бурыми пятнами, от чего и название - пятнистый.

И не спутайте с вехом ядовитым. Токсичен при употреблении внутрь. Он имеет более длинные и узкие листья, более разветвленные, обычно еще на три части, розетки цветов не такие шарообразные, но самое главное, что может его выдать — это поперечные перегородки на корневище, которых у дудника точно нет.



Борщевик



Болиголов пятнистый



Вех ядовитый

Донник

Обычные растения лугов, пустырей и залежей.

Стебель ветвистый, чаще приподнимающийся, до 200 см длиной. Корень стержневой. Листья с 3 листочками. У основания черешка — прилистники (значительно мельче листочков и отличаются по форме). Средний листочек на более длинном черешке, чем боковые. Часто листочки сидячие. Цветки в длинных и узких многоцветковых рыхлых кистях, повислые, жёлтые или белые, 2—7 см длиной. Все лепестки до основания свободные. Бобы мелкие, часто длиннее чашечки.

Употребляются в основном молодые корни, но также съедобны и надземные части молодых растений.

Беременным донник не желателен.



Ежа сборная (Ежа обыкновенная)

Встречается в лесной и лесостепной зоне, изредка на степных лугах. Стебли 35—130 см высотой и 1,5—3 мм толщиной, прямые или приподнимающиеся у основания, с длинными междоузлиями, голые, гладкие или под соцветием слабо шероховатые. Корневище короткое, ползучее, довольно толстое, с обильными мочковатыми тонкими корнями. Листья 5—12 мм шириной, серовато-зелёные, линейные или широколинейные, чаще плоские или вдоль сложенные, мягкие, острошероховатые или острошиповатые по краям, шероховатые по жилкам, тонко заострённые. Соцветие — серовато-зелёная, плотная, густая, сжатая с боков, односторонняя, лопастная, обычно треугольная в очертании метёлка, 7—15 см длиной, с остротрёхгранной осью и отходящими от узлов по одной, по двум сторонам метёлки, шероховатыми, длинными, особенно нижними, ветвями. Плод — продолговатая зерновка.

Употребляются молодые сочные побеги, сладковатые на вкус.



Земляника

Растёт повсеместно.

Листья тройчатые, на длинных (достигающих высоты в 10 см) стебельках; побеги ползучие, укореняющиеся. Корневая система мочковатая, глубина залегания корней — 20—25 см. Соцветие — многоцветковый щиток, с белыми лепестками.

Кроме вкусных ягод, употребляются молодые листья.



Иван-чай (Кипрей)

Растёт на вырубках, опушках, среди кустарников, на полях, в огородах, на нарушенной территории появляется одним из первых.

Стебель прямостоячий, округлый, простой, голый, густо облиственный, высотой до 1 метра. Корневище толстое, ползучее, с почками. Листья очередные, сидячие, иногда с очень короткими черешками, заострённые, 4-12 см длиной, сверху темно-зелёные, снизу сизо-зелёные. Цветок собраны в редкую верхушечную кисть длиной 10-40 см, бледно-розовые. Плод – пушистая изогнутая коробочка. Семена голые, продолговатые, наверху с длинными, тонкими, белыми волосками.

Употребляются листья и молодые побеги, но также съедобны и корни.



Камыш озерный

Камыш озёрный растёт в воде по заболоченным берегам.

Стебли цилиндрические, высотой 100—250 см. Корневище косое, полое, ползучее. Листья чешуевидные. Соцветие щитковидно-метельчатое, реже сжатое. Колоски 8—12 мм длиной, бурые, скучены по 3—4 на концах цветоносов. Прицветные листья в числе 1—2, шиловидные, немного длиннее соцветия. Кроющие чешуи гладкие или с единичными бородавочками.

Употребляется корень и прикорневая часть стеблей, особенно весной, когда только вырастают молодые побеги.



Не удивляйтесь! Камыш озерный выглядит именно так, тут ничего не напутано. То, что привыкли считать камышом, длинные узкие листья с таким высоким толстым стеблем с цилиндрической шишкой наверху – это рогуз. А то, что имеет прямой стебель с расположенными на нем

листьями как у пырея и с метелкой наверху – это тростник.

Кислица обыкновенная (Заячья капуста)

Растёт в хвойных сырых и тенистых лесах.

Приземистое бесстебельное травянистое растение, достигает в высоту 5-12 см. Корневище тонкое, ползучее. Листья — длинночерешковые, тройчатые, мягкие, обратносердцевидные. Перед наступлением ночи или ненастной погоды листочки складываются и поникают. На вкус они кисловаты, так как содержат соли щавелевой кислоты. Цветки одиночные, на длинных цветоножках, белые с розово-фиолетовыми жилками и жёлтым пятном в основании. Плод — пятигнёздная коробочка и вскрывается путём разрыва гнезд.

Употребляются листья, но в сильно больших количествах оно слегка ядовитое из-за большого количества кислоты и может вызвать раздражение почек и мочевыводящих путей. Из-под снега выходит зеленой и идеальна в умеренных количествах в качестве первой весенней травы для поддержания организма витаминами после зимовки.



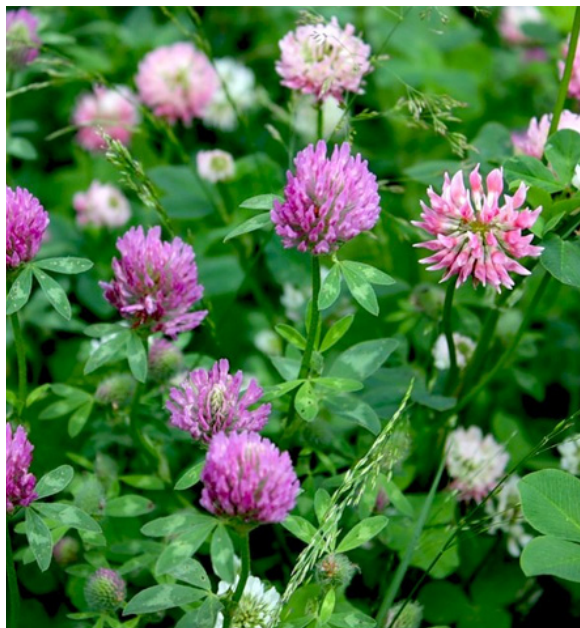
Клевер обыкновенный

Растет на лугах, полях, опушках, в огородах.

Бесстебельное травянистое растение, достигает в высоту 15-30 см. Корневая система — стержневая. Листья в основном тройчатые, изредка лапчатые или состоят из четырёх листочков. Цветки у разных видов красные, розовые, белые, собраны в виде головок.

Употребляются листья, побеги и цветущие головки.

Беременным клевер нежелателен, а красный клевер ПРОТИВОПОКАЗАН.



Крапива

Растёт на сорных местах у жилищ и заборов, вдоль дорог, на пустырях и заброшенных землях, на лесных вырубках, по сырым лугам и лесам, берегам водоёмов, канавам и оврагам, образуя заросли.

Стебель полый, прямой или восходящий, достигает в высоту 60-200 см. Поверхность стебля и листьев покрыта простыми и жгучими волосками. Листья равносторонние, простые, цельные, тёмно-зелёного цвета. Соцветия метельчатые, с ветвящейся осью. Плоды сухие, сжатые, как мелкий песочек.

Употребляются молодые побеги целиком, особенно мягкие первые листики, у более выросших растений – верхние 3-4 листочка, а у цветущих – верхняя цветочная часть, которую можно скручивать между ладонями в шарики-конфетки.

Беременным крапива нежелательна в последние месяцы беременности.



Кровохлёбка лекарственная

Растёт по суходольным и заливным лугам, на полянах и по опушкам лесов, по обрывам, в зарослях кустарников, по берегам болот и рек. Стебель большей частью одиночный, ветвистый в верхней части, ребристый, внутри полый, голый, прямостоячий, высотой 30—90 см. Корневище толстое, горизонтальное, с многочисленными длинными и тонкими мочковатыми корнями. Листья длинночерешковые, крупные, сверху блестящие тёмно-зелёные, снизу тусклые сизо-зелёные, продолговато-яйцевидные, по краю остропильчатые. Цветки мелкие, тёмно-красные, почти чёрно-пурпуровые, собраны в овальные головки длиной 1—3 см, на длинных прямых цветоносах. Плоды — односемянные сухие четырёхгранные орешки 3—3,5 мм, коричневого цвета.

Употребляются молодые листья, которые по запаху и вкусу напоминают огурцы, также пригодны в пищу корни.

Беременным кровохлёбка нежелательна.



Купена лекарственная

Распространена в сосновых лесах, реже в сосново-широколиственных и широколиственных лесах, в меловых сосняках и на открытых меловых склонах.

Стебель гранистый, голый, дугообразно согнутый, высотой 15—45 см. Корневище горизонтальное, толстое, узловатое, разветвленное, со следами отмерших стеблей. Листья очередные, продолговато-эллиптические, сверху зелёные, снизу серовато-зелёные, матовые. Цветки расположены по одному в пазухах листьев, мелкие, белые, с шаровидно-колокольчатым околоцветником. Плоды — сине-черноватые ягоды.

Употребляются только молодые однодневные побеги, так как в более развитом состоянии она ядовита, особенно токсичны ее ягоды.



Купырь лесной

Растёт в лесах, среди кустарников.

Стебель прямостоячий, полый, разветвлённый, ребристый с глубокими бороздами, снизу опушённый, без пятен, высотой 50—150 см. Корень короткий, веретеновидный. Листья крупные, треугольные, трёхперистые, при растирании имеют приятный запах. Цветки белые, зонтики на концах стебля и ветвей собраны в щитковидное соцветие. Плоды яйцевидно-вытянутые, сжатые с боков, гладкие, черные, блестящие.

Употребляются молодые листья, побеги и мясистый стебель.



Осторожно!

Не спутайте купырь с ядовитым борщевиком. Отличается борщевик тройчатой формой листа большого размера и огромной высотой до 2,5 метров. Вообще борщевик съедобен, но фототоксичен, то есть после попадания сока на кожу любое освещение данного участка кожи солнечными лучами вызывает сильные ожоги. По этой причине данное растение не рассматривается как употребляемое в пищу. Достаточно один раз капнуть соком на кожу и кушать его больше не захочется.

Также не примите за него ядовитый болиголов пятнистый. Основное отличие в том, что болиголов имеет голый стебель, более тонкоборозчатый, иногда с сизым налётом, внизу с красновато-бурыми пятнами, от чего и название - пятнистый. Болиголов токсичен именно при употреблении внутрь.

И не спутайте с вехом ядовитым, аналогично токсичным при употреблении в пищу. Он имеет менее разветвленные листья, они у него длинные, узкие разделены на три части, но самое главное, что может его выдать — это поперечные перегородки на корневище, которых у купыря точно нет.



Борщевик



Болиголов пятнистый



Вех ядовитый

Лабазник вязолистный (Таволга)

Растёт по сырым низинным и послелесным лугам и низинным травяным болотам, на опушках заболоченных лесов, в пойменных и влажных тенистых лесах, по берегам водоёмов и канавам.

Стебель простой, ветвистый, прямостоячий, гладкий, немного ребристый, высотой до 1,5 м. Корневище ползучее, мочковатое. Листья перистораздельные, сверху голые тёмно-зелёные, снизу беловолючные, между крупными листьями расположены промежуточные мелкие, остро-зубчатые. При растирании листья издают резкий запах. Цветки многочисленные мелкие жёлто-белые кремовые душистые, собраны в густые рыхлые метёлки длиной до 20 см. Плод — многолистовка.

Употребляется практически все части растения, но особенно хороши молодые побеги.

Беременным лабазник нежелателен.



Лапчатка гусиная

Встречается на песчаных или каменистых, глинистых почвах, по обочинам дорог, на лугах и пустырях, в оврагах и канавах, типично для населённых областей, растет вдоль дорог и около жилья.

Низкорастущее травянистое растение со стелющимися красными столонами, достигающими 80 сантиметров в длину. Корневище толстое, цилиндрическое, с многочисленными мелкими корнями. Листья в длину 10—20 сантиметров, равномерно непарноперистые, сверху зелёные, гладкие, снизу беловатые, сильно опушённые, разделённые на листочки. Волоски покрывают также стебель и столоны, из-за этого растение выглядит серебристым. Цветки небольшие с 5-7 жёлтыми лепестками, растут на отдельных стеблях. Плод — многоорешек.

Употребляются в основном молодые побеги, но съедобны и листья. Но вкус у зелени сильно колеблется в зависимости от условий роста растения. Если в ней мало дубильных веществ, она очень вкусная, если много, то абсолютно несъедобна. Поэтому, прежде чем положить ее в салат – попробуйте на вкус, если он слишком терпкий, попробуйте поискать растение в более мягком месте произрастания.



Лебеда (Марь)

Встречаются в огородах, на полях, по пустырям, берегам, оврагам, практически везде, кроме лесов.

Стебель большей частью ветвистый и прямой, высотой 30—90 см. Корень мощный, стержневой, уходит глубоко в почву. Нижние листья неравно-ромбические, широко клиновидные и большей частью копьевидные с косо вверх направленными ушками. Стеблевые листья — очередные, черешковые, цельнокрайние или зубчатые, одноцветные, бывают с мучнистым налетом, большей частью зелёные, а также встречаются красноватые, свисающие вниз. Цветки собраны в плотные, колосовидные соцветия. Семена очень мелкие.

Употребляется все растение целиком, кроме семян. В семенах содержатся нежелательные вещества, особенно не рекомендуется употреблять размолотые семена лебеды. Лучшее применение таким семенам — проращивать их в составе микрозелени.



Липа

Широко используется в озеленении городов и сел, иногда встречаются в составе осиновых, осиново-берёзовых и сосново-лиственных лесов, на вырубках.

Дерево до 27 м высотой с прямым стволом и более или менее высоко прикреплённой кроной. Кора старых стволов тёмная, с трещинами, на крупных ветвях и молодых стволах бурая, гладкая. Молодые ветви тёмно-красновато-бурые или желтовато-коричневые, голые. Листья 4–5 см длиной и 5–6 см шириной, с усечённым, слегка клиновидным или сердцевидным основанием. Соцветие имеет продолговатый прицветный лист, 4–6 см длиной, около 1 см шириной, со стороны прикрепления к цветоносу более-менее блестящий, с противоположной стороны матовый, с обеих сторон голый. Плоды грушевидные или слегка продолговатые, 5–7 мм в диаметре.

Употребляются почки и молодые листья, а также отжатое масло из плодов.



Лиственница

Распространена повсеместно в лесах, светолюбива.

В благоприятных условиях вырастает до 50 м в высоту, при диаметре ствола до 1 м. Доживает до 300—400 лет. Кроны рыхлые, просвечиваемые солнцем, у молодых деревьев конусовидные. Хвоя однолетняя, мягкая, сплюснутая, ярко-зелёная, расположена на удлинённых побегах спирально и поодиночке, а на укороченных — пучками, до 40 штук в каждом. Осенью деревья полностью сбрасывают хвою, до весны.

Употребляются почки и молодые листья, имеющие слегка кисловатый приятный вкус.



Лопух большой (Репей)

Распространен практически везде, среди посевов в садах, огородах, у дорог, среди кустарников, на опушках леса.

Стебель мощный, прямой, высотой до 1,5 м. Корень стержневой мощный, до 1,5 м длиной. Листья крупные (до 40 см), сердцевидные, очередные, простые. Цветки в корзинках собраны в ветвистое общее соцветие — щитковидное или метельчатое. Плоды — продолговатые семянки, после созревания легко цепляются к шерсти животных или одежде человека.

Употребляется корневище, причем зимует корень отлично и его можно выкапывать уже весной, как только земля оттаяла, и появились первые листья. Также вполне вкусны молодые листочки и стебли, а вот большие листья хоть и полностью съедобны, но имеют специфический вкус, поэтому на любителя.



Ложечная трава (Цинготная трава)

Растет в сырых местах.

Стебель прямостоячий или приподнимающийся до 30 см высотой, простой или ветвистый, светло-зеленого цвета. Прикорневые листья длинночерешчатые, широкояйцевидные или округлопочковидные, с сердцевидным основанием, цельнокрайные, немного мясистые; стебельные листья овальные, почти цельнокрайные или слегка выемчатозубчатые, средние – сидячие, верхние – стеблеобъемлющие. Плод — округло-овальный стручок с сетчатыми жилками и с выдающимся срединным нервом на створках.

Употребляются молодые листья и ранние стебли. Особенно вкусен сок из стеблей и листьев.



Лук горный (Горный чеснок)

Растет на горных каменистых склонах, в сухих светлых лесах, особенно много на известняковых хорошо освещенных скалах.

Высота – до 50 см, толщина – 5 мм. Растет похоже на огородный лук–батун, только более тонкие и узкие, линейные листья (перо) напоминают больше чеснок. Обычно легко определить по оставшейся с осени засохшей стрелке с семенной шишечкой.

Употребляется листья в течение весны, к лету перья грубеют. Обычно заменяет весной обычный зеленый лук или чеснок, так как по вкусу они представляют собой нечто среднее между луком и чесноком.



Мальва низкая (Зеленые калачики)

Растет в ущельях, в горах, по сухим, каменистым руслам, у дорог, по мусорным местам, в садах и парках, любит вытоптанные места возле дорог.

Растение до 20 см высотой. Приподнимающийся или прямой ветвистый стебель может быть опушенным или голым. Листья на длинных черешках, с городчатой или пальчатолопастной листовой пластинкой почковидной формы. Мелкие беловатые цветки располагаются в пазухах листьев. Плод образует своеобразный «калачик» или «кралечку».

Употребляются зеленые «калачики», очень вкусные и сладкие, но также пригодны в пищу молодая зелень и корни.



Манжетка обыкновенная (Медвежья лапа)

Растёт по лесам, лугам, лесным опушкам, по краям дорог, на пашнях, в разреженных сосновых и смешанных лесах.

Стебель прямостоячий, разветвлённый высотой 30—40 см, приподнимающийся или прямостоячий. Корневище простое, расположено в горизонтальном положении. Нижние листья почковидные, почти до середины рассечённые на 7—9 лопастей. Стеблевые листья короткочерешковые или сидячие, округлые, опушённые, край листа волнистый. В листочках обычно собирается большая капля росы или дождя. Цветки жёлто-зелёные, мелкие, собранные в большом количестве в ложные зонтики. Плод манжетки — орешек, который находится в цветоложе с имеющейся чашечкой.

Употребляются листья, реже — молодые побеги. Начиная с августа можно собирать и кушать плоды.



Мать-и-мачеха

Встречается на участках, свободных от дёрна, берегах водоёмов, на склонах оврагов и оползней, нередко на участках, подвергшихся антропогенному воздействию, полях, пустырях, свалках, в том числе на песчаных и галечных речных отмелях.

Ранней весной начинают развиваться прямостоячие невысокие цветоносные побеги, покрытые чешуевидными листьями. Корневище длинное, ветвистое, ползучее. Нижняя поверхность листьев мягкая, беловолочная, верхняя - голая, холодная. Цветки жёлтые, похожие на одуванчик. Плод — цилиндрическая семянка.

Употребляется только молодой побег и сам цветок, но только в небольших количествах и не более 4-х недель подряд.

Беременным мать-и-мачеха ПРОТИВОПОКАЗАНА!!!!



Медуница

Встречается в лесах, оврагах, просеках, лесных полянах, в зарослях кустарников, цветет в начале весны и отцветает за месяц.

Стебли слабые, вверху щетинистые, с железками, высотой до 10-30 см. Корневище черное, разветвленное. Листья зеленые, расположены в очередном порядке, сердцевидно-яйцевидные, длиной около 5-10 см. Цветки в парных, рыхлых завитках. Венчик воронковидный с отогнутыми лепестками, бывает синего, фиолетового, красного, цветов и оттенков, примерно 0,5- 1,0 см в диаметре.

Употребляются молодые листья, а также корни и стебель.



Мокрица (Звездчатка средняя)

Растёт близ жилья, на огородах, сорных местах, иногда по сырым лесным дорогам и полянам.

Стебель слабый и тонкий, лежащий или приподнимающийся, листья на нем расположены равномерно и негусто, ветвистый, высотой до 30 см. Корневище ползучее, тонкое, ветвистое. Листья яйцевидные, коротко заостренные, верхние сидячие, нижние на черешках. Цветки белые, небольшие, конечные или пазушные, с белыми двураздельными лепестками на длинных цветоножках, напоминают «звездочки». Плод - продолговатая коробочка с многочисленными округлыми или почковидными семенами.

Употребляется надземная зелёная часть растения.



Огуречная трава (Буранчик)

Растёт у жилищ в садах, на огородах, мусорных местах, часто её разводят как пряность из-за огуречного запаха.

Стебель прямой или восходящий, толстый, ребристый, полый, вверху разветвлённый, высотой 50-80 см. Корень стержневой. Листья эллиптические или овальные, на верхушке тупые, к основанию сужены в короткий черешок, как и стебли, покрыты жесткими беловатыми волосками. Цветки на длинных ножках собраны в завитки, венчик длиннее чашечки, тёмно-голубой, реже беловатый, с короткой трубочкой, тычинок пять. Плод — продолговатояйцевидный, мелко-бугорчатый орешек.

Употребляются молодые листья и цветки, которые пахнут свежим огурцом, вкус их освежающий, напоминает огурцы с привкусом лука.



Одуванчик

Растет повсеместно, в основном на открытых местах, полях, лугах, огородах.

Травянистое растение. Листья голые, в прикорневой розетке, перистораздельные или цельные. Корень ветвистый, стержневой, толщиной около 2 см и длиной около 60 см, в верхней части переходящим в короткое многоглавое корневище. Цветоносная стрелка сочная, цилиндрическая, полая внутри, оканчивающаяся одиночной корзинкой язычковых ярко-жёлтых цветков. Все части растения содержат густой белый млечный сок.

Употребляются молодые листья, особенно как источник витаминов ранней весной, а также молодые нераскрывшиеся шишечки-буτονчики, они очень нежные, со слабым запахом и не горчат в отличие от листьев. Также вполне пригодны в пищу сами желтые цветки.



Окопник лекарственный

Растёт по сырым лугам, зарослям кустарников, около канав, ручьев, на торфяно-минеральных почвах.

Стебель прямостоячий ветвистый, покрытый жёсткими волосками до 1 м высотой. Корень чёрно-бурый длинный ветвистый, отходит от короткого корневища, на вкус терпко-липкий. Листья очередные, продолговато-ланцетные, черешковые, верхние — сидячие. Цветки фиолетовые и бледно-розовые. Плоды сухие, распадающиеся на 4 орешка.

Употребляются в пищу молодые листья.

Беременным окопник ПРОТИВОПОКАЗАН.



Очиток пурпурный

Растет преимущественно на открытых местах: в степях, на лугах, в светлых сухих лесах, на опушках, полянах, среди кустарников, на прирусловых валах вдоль реки, у дорог, на сухих склонах и скалах.

Стебель прямостоячий, высотой от 10 до 70 см, неветвящийся, сочный, заканчивается соцветием. Корень мясистый, клубневидно утолщенный. Листья очередные, яйцевидно-продолговатые, длиной 2-7 см и шириной 1-3 см, сочные, мясистые, по краю неравнозубчатые, нижние клиновидно суженные к основанию, верхние сидячие, с округлым основанием. Цветки собраны в верхушечное густое щитковидное соцветие. Чашечка зеленая, из 5 чашелистиков. Венчик пурпурный, лиловый или розовый, из 5 продолговатых лепестков длиной 5-6 мм. На месте каждого цветка образуется 5 плодов. Плод - розоватая листовка длиной около 6 мм, с коротким носиком.

Употребляются в пищу верхние молодые листья и надземные побеги, они кисловатого приятного вкуса.



Пастушья сумка

Встречается по всей территории.

Стебель одиночный, прямостоячий, обильно ветвящийся, с прикорневой розеткой перисторассечённых листьев, высотой 20-60 см. Листья очередные; прикорневые – в розетке, черешковые, перисторассечённые, разделённые на треугольные зубчатые доли; стеблевые – сидячие, цельнокрайние, у основания стреловидные и стеблеобъемлющие. Цветки мелкие, белые, собраны на верхушке стебля в постепенно распускающуюся кисть. Плод – многосемянный стручок в форме сердечка или сумочки.

Употребляются в пищу молодые листья, которые обладают нежным вкусом. Семена применяют вместо специй, например, вместо перца или горчицы.

Беременным пастушья сумка ПРОТИВОПОКАЗАНА!!!!



Первоцвет весенний (Первоцвет настоящий, Примула)

Растёт на сухих лесных полянах, опушках, полянах, по склонам гор, и в зарослях кустарников.

Травянистое растение. Корневище горизонтальное, от него отходят сочные тонкие корни. Листья продолговато-яйцевидной формы, морщинистые, зубчатые по краям, образуют прикорневую розетку. Из середины розетки выходит безлистный цветонос высотой 5—30 см. Цветки жёлтые, 7—15 мм в диаметре, с 10-зубчатой чашечкой, наклонены в одну сторону. Плод — коробочка.

Употребляются листья и стебли.

Беременным первоцвет ПРОТИВОПОКАЗАН.



Внимательно! Не путайте с медуницей, к которой сине-фиолетово-красные цветы и форма немного другая. Ничего страшного не произойдет, просто вкусы разные.

Подорожник

Растет около дорог, на пустырях, лугах, вдоль рек, на сорных местах. Травянистое растение. Корневище короткое, усаженное тонкими нитевидными корнями. Листья собраны в прикорневую розетку, черешковые, овальной формы, иногда вытянутые. Цветоносы прямостоячие, при основании восходящие, высотой 15—45 см, заканчивающиеся цилиндрическим соцветием — колосом. Цветки мелкие. Плод — многосемянная коробочка. Можно встретить несколько видов подорожника: А – Средний, Б – Ланцетовидный, В – Большой, по своим свойствам они примерно одинаковые. Употребляются молодые и нежные листья. Вкус довольно своеобразный, вяжущий, поэтому для улучшения вкуса хорошо смешать его с кислыми растениями.



Просвирник лесной (Мальва лесная)

Произрастает в лесах, светлых парках, на заброшенных полях, в садах, огородах, среди кустарников.

Травянистое растение. Стебель прямой, обычно покрыт рассеянными волосками, в основном ветвистый, высотой 30-120 см. Листья на длинных черешках, по краям зубчатые, с округлыми пластинками. Цветков обычно несколько и находятся в пазухах листьев, венчик розового цвета, в 3-4 раза больше чашечки, лепестки длиной до 2,5 см. Плоды составные, состоящие из голых, морщинистых плодиков.

Употребляются зеленые части растения, отличающиеся приятным сладковатым вкусом.



Пырей ползучий

В России растёт повсеместно, то с чем борется каждый садовод и огородник.

Высота стебля от 20 до 100 см. Корневища белёсые, длинные, ползучие горизонтальные, залегают на глубине от 5 до 15 см. Листья линейные, 15—40 см длиной, шириной 3—10 мм. Цветки собраны в колоски длиной 1—2 см, которые собраны в редкий колос длиной 10-20 см.

Употребляется корневище в сыром виде, тщательно промыв его в воде от земли.

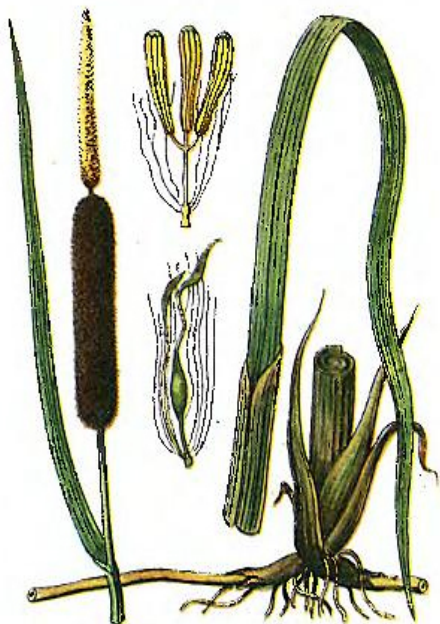


Рогоз

Растёт по берегам болот и водоёмов, образуя обширные заросли, в кюветах, канавах, карьерах, по обочинам дорог.

Крупное многолетнее корневищное растение. Стебель обычно до 1 м высотой, но часто достигает 2 м. Корневище толстое, ползучее. Листья обычно около 20 мм шириной, серовато-зелёные. Соцветие — головчатый бархатистый длиннотрубчатый початок. Иногда ошибочно называется «камышом».

Употребляются нижняя прикорневая часть белого цвета, особенно хороши молодые весенние проростки цветоносных стеблей.



Ряска

Растет в стоячих пресных водоемах, болотах и лужах.

Представляет собой крохотные многолетние растения, плавающие обыкновенно в большом количестве на поверхности стоячих вод. У них нет расчленения на стебель и лист, и всё тело их представлено зелёной пластинкой, несущей снизу один корень, а по бокам сзади боковые такие же пластинчатые побеги, сидящие в особых углублениях, так называемых кармашках. Цветут они крайне редко.

Употребляются зеленые листочки-пластинки. Собирать ряску можно только в водоемах с чистой водой, вдали от цивилизации, так как в грязных водоемах она может содержать на себе паразитов.



Свербига

Произрастает как сорное растение повсеместно, к почве не прихотлива, селится рядом с жильем, на лугах, огородах, вдоль дорог. Травянистое растение, покрытое жесткими щетинистыми волосками с прямостоячим, сильно ветвящимся в верхней части стеблем до 1 м высотой. Листья лировидные, перисто-лопастные или выемчато-зубчатые, опушённые простыми или ветвистыми волосками. Цветки жёлтые или белые, собраны в короткую (1 – 2 см) щитковидную кисть, при плодах удлинняющуюся до 10 – 20 см. Чашелистики прямые или отклонённые, при основании слегка мешковидные. Лепестки с длинным ноготком, равным половине отгиба. Плод — стручок яйцевидный, орешкообразный, нераскрывающийся, слегка неравнобокий, голый, двугнёздный, с односемянными или двусемянными гнёздами, расположенными одно над другим. Растение того же семейства, что и пастушья сумка, поэтому на нее похоже. Употребляются молодые листья и стебли.



Сердечник луговой

Растет более в сырых лесах, по берегам водоемов, на заболоченных лугах.

Стебель 20—70 см высотой, прямостоячий, голый. Листья с четырьмя—десятью парами листочков, прикорневые длинночерешковые, голые; листочки на черешках, округлые или почковидные, цельнокрайние. Стеблевые листья короткочерешковые, голые, листочки их сидячие. Соцветие — кисть, сначала почти щитковидная, потом удлинённая, редкая, 10—20-цветковая. Чашелистики овальные, лепестки большей частью лиловые. Плод — стручок, почти прямой, на косо вверх стоящих цветоножках.

Употребляются молодые листья, обладающие острым, горьковатым, но приятным вкусом.



Смолевка (Хлопушка)

Встречается в светлых лесах, по сухим лугам и склонам, в зарослях кустарников, на вырубках, иногда как сорняк.

Растение травянистое, голое, сизое, с прямостоячими стеблями высотой 30-60 см. Стебли в верхней части ветвистые. Листья супротивные, слегка мясистые, ланцетовидные или яйцевидно-ланцетовидные, заостренные, сидячие, нижние – короткочерешковые.

Цветки белые, на коротких цветоножках, в рыхлом, метельчатом соцветии. Чашечка сильно вздутая, голая, беловато-фиолетово-зеленая, широкояйцевидная, 13-18 мм длиной, 7-10 мм ширины, с 20 жилками. Именно за их возможность лопаться с хлопком при ударе, появилось название «хлопушка». Лепестки белые в 1,5-2 раза длиннее чашечки, почти до основания рассечены на обратояйцевидные доли.

Плод - почти шаровидная коробочка с почковидными семенами.

Употребляются молодые проростки, имеющие вкус спаржи. Особенно хорошо собирать семена, а потом проращивать в составе микрорзелени.



Сныть

Встречается среди разреженно произрастающих деревьев и кустарников в лиственных, смешанных и еловых лесах, на вырубках, лесных полянах и пойменных заливных лугах, часто растет около жилых домов и ферм, в огородах, садах и парках, где может образовывать обширные заросли.

Стебель растения полый, бороздчатый,верху разветвленный, может достигать 150 см в высоту. Корневище длинное, ползучее. Листья влагалищные, нижние и средние более крупные, продолговатояйцевидной формы, верхние листья помельче, тройчатые, с остропильчатыми краями, на коротких черешках. Цветки мелкие, белые, собраны в многолучевые сложные зонтики. Под плотным пологом леса сныть обычно не цветёт. Плод сныти - это сухая продолговатая, слегка приплюснутая семянка.

Употребляются молодые листья.



Сосна

Чрезвычайно распространена по всему северу России и большей части Сибири и образует как чистые леса, так и леса в смеси с другими породами.

Дерево высотой 25—40 м и диаметром ствола 0,5—1,2 м. Кора в нижней части ствола толстая, чешуйчатая, серо-коричневая, с глубокими трещинами. В верхней части ствола и на ветвях кора тонкая, в виде хлопьев (шелушится), оранжево-красная. Почки яйцевидно-конусообразные, оранжево-коричневые, покрыты чешуйками и тонким слоем белой смолы. Хвоинки расположены по две в пучке, 4 – 6 см длиной и 1,5 – 2 мм толщиной.

Употребляются в пищу очищенные от чешуек молодые почки, расположенные на концах веток, а также еще не раскрывшиеся мужские соцветия (пыльники). Вполне съедобны молодые проклюнувшиеся побеги из семян. Помимо этого употребляется сладкая сочная мягкая белая ткань (заболонь), находящаяся под корой сосны.

Также можно встретить и кедровые сосны, дающие съедобные орехи в шишках (кедром называется другой род деревьев того же семейства, а семена сосны не являются орехами в ботаническом смысле).

Беременным сосна не рекомендуется, так как понижают давление и повышают свёртываемость крови.



Спаржа (Аспарагус)

Светолюбивое растение, растущее на лугах, в кустарниковых зарослях, в редколесье и по лесным опушкам.

Стебли сильно разветвлённые, ветви несут многочисленные, собранные пучками, большей частью игловидные веточки (кладодии), сидящие в пазухах листьев. Корневище развитое. Листья недоразвитые, мелкие, чешуйчатые или шиповатые, образуют обычно у своего основания твердоватые шпорцы. Цветки мелкие, большей частью в пазухах листьев, одиночные или в щитовидных или кистевидных соцветиях. Плод — ягода, семя с толстой, черноватой кожурой, роговым белком и небольшим зародышем.

Употребляются молодые побеги, чем они моложе, тем вкусней. Если заметить где в поле растет спаржа и срезать ее периодически, то можно ей лакомиться всю весну и лето.



Сурепка

Растёт на сырых лугах, вдоль рек, по лесным полянам, в зарослях кустарников, на вырубках, у дорог, по канавам, на залежах и мусорных местах.

Стебель высоковетвистый, голый или слегка пушистый, высотой 30–80 см. Корень стержневой, глубокий. Прикорневые и нижние стеблевые листья на черешках с двумя—четырьмя продолговатыми боковыми долями и крупной, у основания сердцевидной долей. Соцветие – кисть, в начале цветения неразветвленная. Цветки четырёхчленные с двойным околоцветником, обоеполые, яркие золотисто-жёлтые. Плод – стручок.

Употребляются молодые листья, собранные ранней весной или осенью, а также их можно выкапывать из-под снега, также съедобен сочный хрустящий стебель, по вкусу очень похожий на сладкую капустную кочерыжку.



Татарник колючий (Бодяк)

Растёт на лугах, распространенный сорняк обжитых районов.

Двулетнее травянистое колючее растение, может вырастать до 200 см. Корень веретенообразный, разветвлённый. Стебель прямостоячий, крылатый, паутинисто-шерстистый, в верхней части ветвистый. Крылья шириной до 1,5 см, по краю неравномерно выемчатые с выступающими длинными (3—6 мм) игловидными жёлтыми шипами. Листья очерёдные, сидячие, низбегающие, серопаутинистые с обеих сторон, длиной 12—30 см, уменьшающиеся к верхушке стебля. Нижние листья эллиптические, перисто-лопастные, с широкими треугольными зубчатыми лопастями; верхние листья ланцетовидные или продолговатые; прикорневые листья сужаются к основанию, переходя в черешок. Цветки трубчатые, обоеполые. Чашечка в виде хохолка из волосков.

Употребляются побеги и молодые листья.



Тмин

Растёт на лугах, по опушкам, на суходольных и пойменных лугах, как сорное растение у жилья и в садах.

Стебли одиночные, прямые, гладкие, полые, в верхней части сильно ветвящиеся, высотой 30—80 см. Корень веретенообразный или цилиндрический, мясистый. Листья продолговатые, дважды-триждыперисторассечённые, яйцевидно-ланцетовидные, 6—20 см длиной и 2—10 см шириной. Прикорневые листья на длинных черешках, верхние — на коротких, переходящих во влагалище. Зонтиковидные соцветия на концах ветвей и верхушке стебля, с 8—16 лучами, 4—8 см в диаметре. Цветки мелкие, белые или розовые; лепестки обратнояйцевидные, длиной около 1,5 мм. Плод сплюснутый, около 3 мм длиной и 2,5 мм шириной, коричневый, имеющий характерный аромат, если его растереть в ладонях.

Употребляются молодые побеги и листья. После созревания пригодны в пищу ароматные семена, которые очень хорошо размалывать и добавлять в салаты.



Тростник

Растёт по болотам, по берегам рек, озёр.

Листья плотные тёмно-зелёные, жёсткие, по краю шероховатые; язычка нет, вместо него ряд волосков. Стебель заканчивается крупной (до 30 см), развесистой, густой, поникающей метёлкой, с тёмно-буроватыми или фиолетовыми колосками. Линейно-ланцетные, сплюснутые колоски содержат по 3—7 цветков, из которых нижний мужской, а верхние обоеполые; колосковые чешуйки неравные (нижняя вдвое короче верхней), короче цветковых, из которых нижняя — длиннозаострённая — больше верхней, верхняя о двух килях; ось колоска под цветками длинноволосистая, отчего и самая кисть пушистая; рыльца тёмно-красные; зерновка — продолговатая. В целом растение похоже на огромный пырей.

Употребляются молодые стебли, особенно вкусна прикорневая часть, и побеги.



Тысячелистник обыкновенный

Растёт в лесной, лесостепной и степной зонах, суходольных лесных лугах, в луговых степях, среди кустарников, в разреженных лесах, на опушках, межах, вдоль дорог, по оврагам, на залежах, пустырях, свалках, в посёлках, по берегам водоёмов, по окраинам полей.

Стебли немногочисленные или одиночные, прямостоячие или приподнимающиеся, прямые, округлые, угловато-бороздчатые, голые или слегка опушённые, ветвящиеся лишь в верхней части, высотой 20-80 см. Корневище толстое, ползучее, разветвлённое. Листья очередные, перисто-рассечённые, конечные дольки листьев быстро переходят в шипик, листья имеют многочисленные масляные желёзки на нижней стороне. Цветки мелкие белые или розовые, собраны в корзинки, которые образуют общее щитковидное соцветие. Плод — плоская продолговатая серебристо-серая семянка.

Употребляются листья и побеги в небольшом количестве, так как в большом количестве он может вызвать головокружение и сыпь, поэтому особенно хорош в качестве очень вкусной пряности и отдушки к другой зелени.

Беременным тысячелистник ПРОТИВОПОКАЗАН.



http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%B2%D0%BE%D1%89_%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B9**Фиалка лесная**

Растёт на сухих, светлых, преимущественно известковых почвах: на травянистых полянах, лугах, среди кустарников, по опушкам светлых лесов.

Растение высотой 5—10 см с многоглавым корневищем, из которого вырастают листовая розетка и цветки. Листья с обеих сторон длинночерешковые, яйцевидные или треугольно-сердцевидные, около 4 см в длину, с мелкогородчатой каймой. Летние листья крупнее, на более длинных черешках. Цветки на длинных цветоножках, обоеполые, симметричные, почти без запаха. Плод — коробочка.

Употребляются цветки, которые имеют легкий мятный аромат.

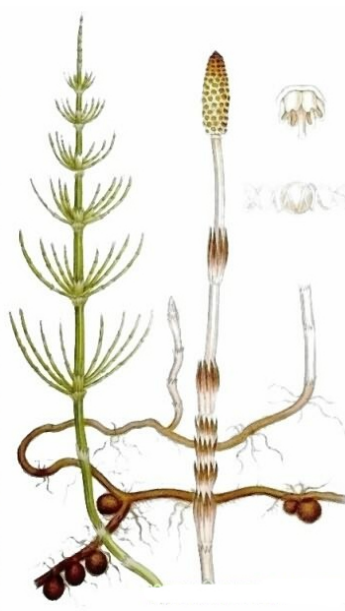


Хвощ полевой (Метелка)

Растет на пашнях и в посевах, охотно селится на окраинах лугов, на пустошах, по краям канав и на откосах, на влажной глинистой почве.

Стебли членистые с зубчатыми влагалищами на узлах, прямостоящие, толстые, высотой 7-25 см, светло-бурого или розового цвета, заканчивающиеся наверху колоском со спорами. После спороношения генеративные побеги быстро отмирают. От корневища вырастают новые вегетативные тонкие побеги высотой 10-50 см, зеленого цвета, с безлистными многочисленными ветвями, расположенными мутовками. Все растение жесткое и шершавое. Ветки направлены вверх. Корневище черное.

Употребляются молодые, богатые сахаром спороносные колоски и молодые сочные стебли, которые приятно хрустит на зубах при жевании.



Осторожно!

Кроме хвоща полевого, существуют ядовитые хвощи.

Хвощ лесной растет в лесу, его спороносные стебли сначала светлые, потом зеленые (не бывают бурыми и не отмирают, как у полевого), а

также имеет вторично ветвящиеся ветви от стебля, которые горизонтальны или загнуты вниз.

Хвощ луговой имеет спороносный стебель сначала буроватый или желтоватый, а затем он зеленеет (не отмирает, как у полевого), а также имеет горизонтальные, пышные, неразветвленные, трехгранные, сизо-зеленые ветви.

Хвощ болотный растет по болотам, имеет неразветвленные ветви, большей частью пятигранные, неправильные, идущие косо вверх. Основание члеников ветвей черного цвета, зубчики ветвей с чернобурой окраиной. Стебли всегда зеленого цвета (не бывают бурыми).

Хвощ речной растет по берегам водоемов, имеет стебель высотой до 1 м, толстый, с большой полостью внутри, все стебли всегда зеленого цвета (не бывают бурыми), ветви простые или вообще отсутствуют.



Лесной



Луговой



Болотный



Речной

Цикорий

Растение специально выращивают, отводя под его посадки целые поля, в диком виде цикорий встречается на лесных опушках, на лугах, пустырях, по кромке полей и вдоль проселочных дорог, около различных населённых пунктов, в горных массивах.

Травянистое растение с очередными стеблевыми листьями высотой 30-150 см. Корень длинный, крепкий, стержневой, глубоко проникающий в почву. Листья могут быть закружены на конце либо сужены, напоминают листья одуванчика. Цветки голубые, реже белые. Плод неясно пятигранный с хохолком из коротких чешуек. Содержит во всех органах млечный сок.

Употребляется зеленая часть растения, в основном листья или молодые побеги.



Чабрец (Тимьян)

Растет на лесных полянах, опушках лесной зоны, на песках, в степях, на каменистых склонах и скалах, особенно на известняковых обнажениях, и вплоть до горной тундры.

Низкорослые кустарнички или полукустарнички до 35 см высотой с деревянистыми лежачими или восходящими стеблями (стволиками), прямостоящими или приподнимающимися травянистыми цветоносными ветвями и часто с лежачими бесплодными побегами. Стебли при основании деревянистые, распланные по почве, ветвистые, покрытые отогнутыми вниз или прямостоячими волосками. Корень стержневой, деревянистый. Листья от округлой или яйцевидной до линейно-продолговатой формы, жёсткие, короткочерешковые, реже сидячие, цельнокрайние или иногда зазубренные. Цветки собраны на концах ветвей в головчатые или удлинённые соцветия. Чашечка цилиндрическая или узкоколокольчатая, снаружи волосистая. Венчик двугубый, лиловый, розовый или белый. Плоды — коробочки с четырьмя чёрно-бурыми почти шаровидными орешками.

Употребляются молодые листья и побеги как салатная добавка.



Черемша (Лук медвежий, Дикий чеснок)

Произрастает большей частью в тенистых лесах в долинах вблизи рек, речушек, культивируется как садовое растение.

Луковица удлинённая, толщиной около 1 см, с расщепляющимися на тонкие параллельные волокна оболочками. Стебель трёхгранный, высотой 15—50 см.

Листья в числе двух, немного короче стебля, ланцетные или продолговатые, острые, шириной 3—5 см. Черешок узкий. Зонтик пучковатый или полушаровидный, немногочетковый, густой. Листочки околоцветника белые, линейно-ланцетные, тупые или островатые, длиной 9—12 мм, с мало заметной жилкой. Коробочка шаровидная, трёхгранная, с широко открытыми сердцевидными створками. Семена почти шаровидные.

Употребляются листья, выращенные при температуре 12—17 °С. При температурах выше 20 °С вкусовые качества, как и у всех луков, ухудшаются, особенно при сухой погоде.



Осторожно!

Листья черемши схожи с листьями ядовитых растений ландыша и чемерицы, поэтому при сборе требуется аккуратность. Благодаря специфичному вкусу перепутать их не удастся, а вот перепутать по внешнему виду и положить в пучок – вполне, поэтому нужна внимательность.

Шиповник

Растёт одиночно или группами в подлеске разреженных лесов, на опушках, полянах и вырубках, среди зарослей кустарников и по оврагам, чаще встречается на лугах и в пойменных лесах.

Кустарник до 2 м высотой с тонкими прутьевидными ветвями. Побеги усажены редкими, серповидно изогнутыми шипами с расширенным основанием, сидящими обычно попарно в основании листовых черешков. Листья сложные, непарноперистые, общей длиной до 7 см. Цветки крупные, одиночные или собраны по 2—3, диаметром 3—7 см, с пятью розовыми лепестками от бледно-красных до тёмно-красных тонов. Плоды шаровидные, реже яйцевидные или эллиптические, гладкие, оранжевые или красные, мясистые, увенчанные остающимися чашелистиками.

Употребляются лепестки цветков и, разумеется, плоды.



Щирица запрокинутая (Амарант)

Растет в огородах и садах, по мусорным местам, на пустырях, вдоль дорог.

Однолетнее травянистое растение. Стебель прямой, высотой до 1 м, простой или ветвистый, от светло-зелёного до красноватого, опушённый короткими волосками. Корень стержневой, розово-свекольного оттенка. Листья длиной 4—14 см и шириной 2—6 см, яйцевидные или яйцевидно-ромбические, кверху суженные, на верхушке иногда выемчатые, бледно-зелёные; черешок почти равен пластинке или длиннее её. Листья поворачиваются своей плоскостью к источнику света. Цветки собраны в плотные цилиндрические, в нижней части ветвистые, зелёные соцветия. Прицветники превышают листочки околоцветника почти вдвое, длинно и тонко заострённые. Околоцветник пятилистный, длиной 2—2,5 мм; при плодах листочки околоцветника немного твердеют и превышают плод. Семена — около 1 мм в диаметре, тёмно-бурые.

Употребляются молодые листья и побеги, также можно употреблять перетертые (измельчённые) семена.



Ярутка полевая

Встречается на суходольных лугах, залежах, пустырях, по дорогам, на солонцах.

Стебли простые или ветвистые, высотой 10—50 см. Корневище косое с многочисленными тонкими корнями. Нижние листья продолговатые или овальные, черешковые, похожи на одуванчик, а стеблевые — стреловидные, сидячие. Цветок маленький, белый, 4 чашелистика, 4 лепестка, 6 тычинок, 1 пестик. Стручки округлые или округло-овальные, длиной 12—18 мм.

Употребляются молодые листья, которые имеют островатый вкус.

Беременным ярутка ПРОТИВОПОКАЗАНА.



Яснотка белая (Глухая крапива)

Предпочитает затенённые места с достаточным увлажнением по берегам оврагов, где образует густые невысокие заросли, растёт в садах, огородах, на улицах, у заборов и хозяйственных построек, реже в кустарниках и лесах.

Стебли четырёхгранные, прямостоячие, до 60 см высотой. Корневище ползучее горизонтальное. Листья супротивные, очень похожи на крапиву, только не жалятся, мягкие. Всё растение коротко опушено, чем тоже напоминает крапиву, но тоже мягкое. Цветки белые, сидячие, расположены в пазухах верхних листьев в ложных мутовках. Плод — тёмно-серый яйцевидный орешек.

Употребляются молодые листья, по вкусу они напоминают шпинат.

Беременным яснотка ПРОТИВОПОКАЗАНА.

