

Оглавление

Предисловие	9
Краткие сведения о способах заготовки и хранения растительного сырья	12
Глава 1. ДАРЫ БОГИНИ ДЕМЕТРЫ	17
Абрикос	18
Актинидия	22
Апельсин	25
Арония черноплодная	30
Банан	33
Барбарис	36
Береза	40
Боярышник	44
Брусника обыкновенная	47
Бузина	50
Виноград	54
Вишня	58
Голубика	63
Гранат	65
Гречиха	69
Груша	72
Дуб	75
Ежевика	80
Жимолость	83
Земляника	87
Злаки хлебные	93
Инжир (смоква, фи́га)	99
Калина	103
Каштан конский	108
Каштан съедобный	108
Кедровая сосна	112
Кизил обыкновенный	115
Клюква болотная	118



Клюква четырехлепестная	118
Костяника	124
Крыжовник	127
Кукуруза	131
Лавр благородный	134
Лещина	137
Лимон	141
Лимонник китайский	145
Липа	149
Малина	152
Миндаль	160
Можжевельник обыкновенный	163
Морошка	168
Мушмула германская	172
Мушмула японская	172
Облепиха крушиновидная	175
Олива	179
Орех грецкий	182
Персик	186
Подсолнечник однолетний	189
Роза и шиповник	193
Рябина	201
Слива и терн	205
Смородина	209
Чайное растение	213
Черемуха обыкновенная	217
Черника	222
Шелковица	228
Шикша (водяника)	232
Яблоня	235
Глава 2. ЛЕКАРЬ-ОГОРОД	241
Арбуз	242
Артишок посевной	245
Баклажан	248
6 Горчица сарептская	250



Дыня	254
Кабачки	257
Календула лекарственная	259
Капуста	262
Крапива двудомная	267
Картофель клубненосный	271
Лебеда и марь	275
Лен обыкновенный	281
Лопух	284
Лук	288
Маки	293
Мокрица	296
Морковь посевная	298
Огурец посеvной	302
Огуречная трава	305
Одуванчик	308
Осот огородный	311
Пастушья сумка	313
Перец	315
Подорожник	319
Помидоры	321
Портулак огородный	325
Ревень дланевидный	327
Редька посевная	329
Ромашки	332
Салат посеvной	336
Свекла обыкновенная	338
Сныть	342
Спаржа лекарственная	345
Топинамбур	347
Тыква обыкновенная	350
Фасоль обыкновенная	353
Физалис обыкновенный	355
Хрен обыкновенный	358
Цикорий	361
Чеснок посеvной	364



Щавель	368
Шпинат	371
Глава 3. ДУШИСТЫЕ ГРЯДКИ	374
Анис обыкновенный	375
Бasilик	378
Душица	381
Зверобой	384
Змееголовник молдавский	387
Иссоп лекарственный	389
Калуфер	392
Кервель	394
Кориандр	396
Котовник обыкновенный	399
Лаванда	401
Любисток лекарственный	404
Майоран	406
Мелисса лекарственная	409
Монарда двойчатая	411
Мята	414
Петрушка кудрявая	417
Полынь	420
Розмарин лекарственный	423
Рута душистая	426
Сельдерей	429
Тимьян	432
Тмин	435
Укроп огородный	438
Фенхель	440
Чабер	443
Чернушка	445
Шалфей	447
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	452

Предисловие

Обычай заготавливать припасы на зиму принадлежит нашему народу испокон веков. Способы заготовок и хранения продуктов со своего огорода, сада, лесных даров передавались из поколения в поколение как у крестьян, так и у дворян. Достаточно почитать классику XIX века, в которой описан торг на Охотном Ряду в Москве или ярмарки в Нижнем Новгороде, чтобы представить себе грандиозное изобилие даров земли. В условиях холодного и умеренного климата только надежный запас правильно переработанных продуктов мог обеспечить жизнь и здоровье людей с осени до нового урожая.

Однако многие современные горожане напрочь утратили интерес, знания и умения обеспечивать себя полезными для здоровья заготовками, домашней зеленой аптекой. Это весьма тревожная ситуация, ибо здоровое питание, особенно важное для развивающегося детского организма, заменяется на масспродукт, соблазнительно пахнущий, завернутый в красочную упаковку, но часто лишенный какой-либо биологической ценности. Человек, особенно маленький, привыкает к «идентичным натуральному» вкусам и ароматам синтетически синтезированных веществ и отказывается есть натуральные продукты. Так извращается вкус и формируются пристрастия, с которыми очень трудно бороться.

При отсутствии сельскохозяйственного производства качественных натуральных продуктов Россия закупает синтезированные ингредиенты для пищевых «изделий», рассчитанных на массовое дешевое потребление. Закупать приходится то, что выращено с применением современных химических технологий (с использованием пестицидов, синтетических удобрений, стимуляторов) и зачастую не тестируется в полной мере на безопасность для организма человека. Чтобы накормить живущее в городах население, без новых технологий не обойтись, но что может сравниться с вареньем из своего сада, моченой брусникой или домашними огурчиками, посоленными по бабушкиному рецепту?

Пищевые растения, которые мы привыкли ежедневно видеть у себя на столе, не только кормят нас, но и лечат, восстанавливают силы, поддерживают во время неизбежных для любого организма болезней.





Правильно заготовленные природные дары можно употреблять в пищу ежедневно с несомненной для себя пользой. Припасенные с лета запасы сухих трав и плодов, настойки, соленья, сахаристые заготовки, уксусы и замороженные продукты — бесценный источник витаминов и микроэлементов, заменяющий полки дорогостоящих синтетических пилюль. Использование природного сырья в лечебных целях принесет здоровье и людям, и их четвероногим друзьям, которые точно так же болеют, как их владельцы.

Если человек не может вырастить в огороде или собрать в лесу нужное его семье количество плодов, трав и овощей, то стоит позаботиться о пополнении припасов тогда, когда всевозможные ярмарки и рынки завалены воистину драгоценными продуктами.

Хранение целебных припасов — особое дело, и для него нужно выделить в городской квартире специальное место: сухое — для сушеных плодов, трав, грибов, умеренно холодное (в квартире или в хранилище с подогревом на балконе) — для консервов и солений, а также морозильную камеру для ягод, грибов и овощей. Настойки, уксусы, варенья и маринады займут свое место на полках стеклянного шкафа или у балконной двери зимой. В частном доме припасы хранить легче, но всегда стоит опасаться мышей и фруктовой моли. Приобретя некоторый опыт в хранении, можно легко сохранять необходимый минимум полезных продуктов и трав в течение долгой зимы. И не надо думать, что круглогодичное наличие в магазинах овощей и фруктов спасет от авитаминоза: не всем по карману употреблять баклажаны и помидоры в разгар зимы, да и качество овощей и зелени, выращенных на химических стимуляторах, оставляет желать лучшего. Объем растительной пищи может быть достаточным, а поступление нужного количества витаминов и других биоактивных веществ не дотягивает до необходимой нормы. Исключения составляют цитрусовые: они, как правило, созревают в теплых странах в зимние месяцы и способны поддержать страдающий от холода организм витамином С.



Растения, описываемые в книге, сгруппированы следующим образом. Первая глава включает сведения о наиболее распространенных и при этом полезных для здоровья фруктах и ягодах. Вторая часть книги посвящена овощным культурам и некоторым так называемым «сорным» растениям, знакомым огородникам и растущим повсе-

местно. В третьей части приведены сведения о наиболее популярных пряных и ароматических травах, которые можно выращивать у себя в саду либо приобрести на рынке, чтобы использовать в пищу и в лекарственных целях.

В книге приведены ботанические описания каждого вида, фотография и сведения о пищевых и целебных свойствах, а также даны рекомендации по заготовке, переработке и хранению растительных продуктов. Большое внимание в тексте уделено целебным свойствам представленных в книге плодов, овощей, злаков и трав, способам применения их в домашних условиях в лечебных, профилактических и косметических целях.

Каждый вид легко отыскать по алфавитному указателю (русскому и латинскому), приведенному в конце книги.

Доброго вам здоровья!

Краткие сведения о способах заготовки и хранения растительного сырья

Сушка

Наиболее употребительный способ заготовки — сушка сырья на сетчатых противнях в духовке, печке или в электросушилке типа «Ветерок». Можно выстелить железный противень слоем газет, прикрытым писчей бумагой, и сверху выложить тонкий слой плодов. Сушить при несильном жаре 5—6 часов, затем перетряхнуть для досушки на новый чистый слой бумаги.

Яблоки режут кружками, сочные плоды — дольками. Самые душистые яблоки-дички режут кружками, не вынимая серединку, нанизывают на толстую шершавую нитку и сушат на чердаках и в хорошо проветриваемых помещениях, под потолком за печкой, развесив гирляндами. Самые сочные плоды и овощи (абрикосы, вишню, чернику, помидоры и т.п.) можно сушить на противнях, сделанных из пищевой нержавеющей стали или на сетках. Если позволяет погода, противни выставляют на солнце, хорошо провяливают на 2—3 слоях бумаги, затем удаляют промокший впитывающий слой и досушивают прямо на металле. Чтобы предотвратить появление мушек, противни накрывают мелкой марлей так, чтобы она не касалась плодов. Подвешенные на нитках нанизанные плоды также защищают чехлами из марли: сшивают два куска ткани размером 70×70 см наподобие наволочки, надевают снизу на висящие нитки с плодами и закрепляют прищепками на несущей конструкции веревке. Иногда удобно сметать край ткани вдоль веревки и тем самым наглухо перекрыть ход насекомым — разносчикам жутких инфекций.

Наиболее простой и проверенный веками способ сушки на русской печке доступен не всем, но при наличии в доме такого сокровища задача упрощается до минимума: любое разложенное на печи сырье высыхает за 3—4 дня нежаркой топкой.

Травы связывают пучками и подвешивают за черенки в темном, хорошо проветриваемом, сухом помещении. Можно разложить сырье



в один слой на бумаге, сетке и сушить при комнатной температуре на шкафу или отдельных полках. Главное требование — отсутствие сырости в помещении. Корни, кору, плоды сушат в один слой на бумаге при температуре не выше 50 °С: в остывшей печке, сушилке или высоко над обогревательными приборами, плитой.

Нужно следить, чтобы сырье не темнело и не пересыхало: любая плесень погубит ваш труд, а пересушенные плоды крошатся и мало на что годятся.

Сухие плоды и травы сохраняют свои лечебные и полезные свойства в течение 6—12 месяцев, некоторая потеря легкоразрушаемых витаминов не обесценивает этот способ заготовки. Засушенные плоды едят, слегка размочив их в горячей воде, варят из них компоты, кисели, запаривают в термосе в качестве целебных настоев, запекают в пироги. Сухие травы, корни и кора деревьев — наиболее действенное фармацевтическое сырье, пригодное в дальнейшем для любых видов лечения, профилактики, наружных и внутренних процедур.

Консервирование ягод и плодов

Заготовленные с лета фрукты, ягоды, овощи и зелень сохраняют максимальное количество полезных веществ. В народном быту заготовки на зиму всегда имели первостепенное значение: климат большинства регионов России не оставлял никаких иллюзий насчет бесконечного лета.

Соление — наиболее общеупотребительный способ консервации урожая до нового сезона. Концентрация соли должна быть достаточно высока для обеспечения длительного хранения — до 10—12 % от массы консервируемого продукта. Не все люди могут в силу заболеваний употреблять большое количество соли. Однако соленые продукты можно вымачивать и готовить различные блюда без досаливания в процессе варки. Соленые травы используются в качестве пряностей в супы и тушения, но лечебная роль таких заготовок сомнительна.

Квашение и **мочение** некоторых овощей и фруктов — это способ консервации с помощью естественного молочнокислого брожения, идущего при низком содержании соли и сахара. Обычная практика закваски — 100 г соли на ведро шинкованной массы. Для мочения яблок,



брусники и т.д. берут 3–5-процентный раствор сахара (30–50 г сахара на 1 л воды) и досаливают по вкусу — обычно 1 ч. л. на ведро. Подробные рецепты и их вариации можно найти в книгах и пособиях. Хранение соленых и квашеных продуктов требует низких температур (+2–+5 °С) для успешного длительного употребления. Однако даже в условиях темного и холодного погреба в заквашенной капусте, яблоках, арбузах продолжает идти процесс медленного брожения, что в конце концов сказывается на качестве продуктов: к весне оно значительно снижается. Наиболее стойкая к закисанию моченая брусника и морошка сохраняется до лета.

Маринование — консервирование продуктов с помощью сахара, соли и раствора уксусной или других кислот в низких концентрациях. Самый удобный способ заготовок, широко используемый хозяйками. Хранение маринадов в банках возможно и при комнатных температурах, что делает его удобным для многих горожан. Продукты из банки питательны, сохраняют многие полезные вещества, витамины, микроэлементы, но не подходят в пищу детям и некоторым людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Компоты — любимый и простой способ сохранения ягод и фруктов в период их массового созревания. Обычно консервируют 10–15-процентным сахарным сиропом, трижды заливая в банках прокипяченным сиропом уложенные в них плоды. Компоты могут быть приготовлены из ягод, залитых соком фруктов. Такие заготовки наиболее питательны и ценны в лечебно-профилактическом отношении.

Сахаристые заготовки — быстрый метод сохранения сырых ягод с высоким содержанием сахара в конечном продукте. Измельченные толкушкой, в блендере или мясорубке плоды смешивают с сахаром в соотношении 1:2 по объему, раскладывают в пропаренные банки и сверху присыпают слоем сахара — делают сахаристую «пробку». Другой способ — с пастеризацией ягод — более надежен, но сложнее. Протертую и перемешанную с сахаром массу подогревают до 80 °С (но не кипятят!), раскладывают по ошпаренным банкам, закатывают и переворачивают на крышку. Так же поступают с соками. Хранят заготовки в темноте и при температуре от +2 до +5 °С. Перед употреблением плесень, иногда вырастающую на верхнем слое ягод, удаляют ложкой до чистого и используют заготовки без опасения с кашами, в пирогах и компотах.



Варенье, а также повидло, джем, мармелад, пастила, цукаты — нехитрые и разнообразные способы приготовления домашних лакомств. В свежеприготовленном варенье, по сведениям лабораторий, следящих за качеством продуктов питания, содержание витамина С, Р, антоцианов и других природных пигментов и антиоксидантов снижается в 4–7 раз по сравнению с их содержанием в свежих ягодах. Через год хранения заготовок потери витамина С и антоцианов составляют 95–100%. Однако данные сильно варьируются в зависимости от вида и сорта переработанных ягод и плодов. Наиболее щадящий метод заготовки плодов — варка в течение 5–10 минут с последующим закатыванием банок и употреблением такого продукта без предварительной тепловой обработки. Содержание сахара в вареньях-пятиминутках может быть снижено до 20 %. Наши традиции предусматривают заготовку плодов и ягод без добавления сахара: пропаренные в течение часа в печке ягоды и очищенные плоды стоят после герметичного закупоривания даже при комнатной температуре. Кислые фрукты и ягоды могут увариваться в течение 5–10 минут без сахара (брусника, клюква, крыжовник) — такие заготовки можно употреблять даже диабетикам. Сахар, претерпевая ферментативный распад в кислой среде при хранении готового продукта (до фурфурола), служит окислителем красящих пигментов ягод, что значительно снижает ценность таких заготовок. Недлительная тепловая обработка и отсутствие сахара — вот наиболее действенная формула для полезных домашних заготовок. Для детского и лечебного питания приемлемой формой консервов служат протертые овощные и фруктовые пюре, соусы, концентрированные компоты. Измельченное сырье (или целые ягоды) проваривают с небольшим количеством воды и сахара (по вкусу) в течение 15–20 минут, раскладывают в банки и закатывают.

Заморозка — испытанный временем способ хранения всевозможных продуктов. В условиях неустойчивых зим и постоянных оттепелей на городском балконе можно хранить только клюкву, которая не боится изменения температурного режима, хотя теряет большую часть витаминов при многократном оттаивании в течение зимы. Остальные овощи и фрукты требуют быстрой глубокой заморозки при температуре -12°C и дальнейшего хранения при минусовых температурах (-5 — -60°C). Чем ниже температура, при которой лежат припасы, тем полезнее они



для человека. Но даже при глубокой промышленной заморозке овощи и фрукты теряют до 30–40 % витаминов в течение 3–5 месяцев.

Вина и настойки — один из наиболее древнейших методов приготовления веселящих и лечебных напитков. Однако поклонники Бахуса должны помнить, что в домашнем вине и плохо очищенном самогоне всегда присутствует фракция сивушных масел, являющихся активным ядом для печени и организма в целом. При приготовлении вина необходимо строго придерживаться рекомендованных методов очистки конечного продукта. Гораздо легче и порой вкуснее приготовить спиртовые ягодные настойки, вариативность которых может быть очень велика. Знаменитые шутовские рябиновые, различные травники и запеканки в изобилии фигурируют в художественной литературе XIX века, откуда берут начало многие современные рецепты.

Особый вид приобретают фрукты, консервированные 45-процентным спиртом. Они очень декоративны и могут служить оригинальным подарком или украсить собой праздничный торт или «пьяную» корзину с фруктами — все зависит от полета вашей фантазии. Фрукты, оставшиеся после слива настойки, также могут идти в дело: вишня, терн, слива сохраняют форму и обладают неповторимым вкусом, хотя и крепки.

Каждый метод консервирования продуктов на зиму имеет свои преимущества и недостатки, только полный набор по-разному заготовленных продуктов обеспечит организм всем необходимым в холодное время года. А таковое в России тянется в среднем 6–7 месяцев в году.

Глава 1

Дары богини Деметры

Радуйся, мать Деметра, обильная кормом и хлебом!

ОРФИЧЕСКИЙ ГИМН

Щедрая богиня плодородия рассеяла божественное зерно по всей земле, чтобы человек мог возделывать его и питаться вволю. Научив людей искусству земледелия, богиня подарила бессмертие роду человеческому. Но угроза голода всегда стояла перед ним. Малейшие катаклизмы в космосе тут же сказываются на глобальных процессах нашей маленькой планеты. Сдвиг хрупкого экологического равновесия, причиной которого является человеческая деятельность, приводит к изменениям климата, эрозии почвы, нарушениям водного баланса. Наращивание численности популяции *homo sapiens* требует интенсификации сельского хозяйства, и все равно на планете голодает каждый третий житель. Страны с продвинутой экономикой привыкли потреблять невероятное количество продуктов питания, из которых более четверти (!) идет в отходы. Наша расточительность не оправдана ничем — за количество приходится платить снижением качества продуктов и часто небезопасностью их употребления. Каждый задумавшийся может для себя создать сбалансированный во всех отношениях рацион, который при минимуме затрат обеспечит нормальный обмен веществ в организме. Чем разнообразнее перечень натуральных продуктов, регулярно попадающих на наш стол, тем больше вероятность удовлетворения потребностей организма в минералах, белках, жирах, углеводах и так называемых биологически активных компонентах. Традиция запасов полезных и даже необходимых всей семье фруктов, овощей, ягод и грибов принадлежит нашему народу, и эту традицию нужно всячески прививать нашим детям.

К тому же многие привычные фрукты, орехи, зерновые могут служить прекрасным целебным средством при умелом использовании. Как утверждал Гиппократ, пища должна сама по себе служить «лекарством от всех болезней». Сейчас все большее распространение получают на-



туропатические продукты, то есть минимально обработанные и сохранившие максимум полезных веществ. Человечество наконец приходит к мысли о том, что глубокая переработка и очистка зеленого сырья лишает его львиной доли необходимых для сбалансированного питания компонентов. Все больше людей питается хлебом с отрубями, нешлифованным рисом, нерафинированным маслом и т.п. Такой подход оправдан и способствует долголетию и профилактике нарушения обмена веществ. Также потребление «живых» лекарств вместо синтетических препаратов заметно улучшает качество жизни и ее продолжительность.

В этой главе речь пойдет о тех продуктах, регулярное использование которых принесет пользу организму, а в случае болезни поможет ее победить.

Абрикос

Armeniaca vulgaris

Сем. розоцветных



Ему хотелось пить на балконе чай из чистых стаканов, трогать ложечкой кружок лимона, долго ждать, пока стечет с той же ложечки прозрачная нить абрикосового варенья.

К. ПАУСТОВСКИЙ. «ИСААК ЛЕВИТАН»

А Деревья 5—12 м в высоту с ярко-бурой, растрескивающейся корой. Листья крупные, очередные, эллиптические, с мелкозубчатым краем и длинными темно-красными черешками с желобком. Цветки одиночные, белые или розоватые, 5 лепестков венчика, почти сидячие. Пестик 1, тычинок 25—45, душистые. Приятно пахнут. Плоды округлые, желтые или ярко-оранжевые, с выраженной бороздой и бархатистой шкуркой. Косточки в плотной скорлупе, коричневые, горькие или сладкие, с характерным запахом.

Название ценимого за вкусные плоды дерева произошло от названия
18 Армении, которую считают его родиной. Однако на самом деле дикий

предок современных культурных сортов является выходцем из Северо-Восточного Китая, где его возделывали еще до нашей эры. Абрикосовые дички встречаются в Средней Азии и Китае на высоте 500—1200 м и прекрасно выдерживают условия непростого горного климата. Современные высокосахаристые сорта вывелись на протяжении веков народной селекцией, преимущественно в Туркменистане и Узбекистане, где и поныне получают самую вкусную курагу. В настоящее время появляются новые витаминные сорта, способные расти в условиях средней полосы России, хотя их плоды мелки, а вкусовые качества заметно ниже. Во многих садах и вдоль дорог южных регионов России высаживают абрикосовые деревья в качестве лесозащитных полос и с декоративной целью. Весной, в период распускания бутонов, зрелище розово-белых облаков цветущих деревьев не оставляет равнодушным ни одно сердце!

Абрикосы разводят из-за вкусных и очень полезных плодов и косточек, масло из которых широко используется в фармацевтике и народном врачевании.

Мякоть плодов содержит от 4 до 27 % сахаров, органические кислоты, пектины и каротиноиды, витамины В15 и С, кверцетин, микроэлементы, особенно калий (в сушеных плодах до 1717 мг% — абсолютный рекорд). Каротиноиды придают оранжево-желтый цвет плодам и являются источником витамина А. Высокое накопление калия в абрикосах обуславливает назначение свежих плодов и кураги в комплексном лечении болезней сердечно-сосудистой системы, почек, печени.

Косточки абрикосов сладких и горьких сортов используются в фармацевтике и пищевой промышленности. В них содержится от 35 до 60 % невысыхающего жирного масла, обладающего специфическим запахом. Низкая вязкость масла абрикоса, называемого в фармакопее периковым маслом (*Oleum Persicorum*), позволяет применять его в качестве основы при приготовлении мазей, кремов и инъекционных растворов.

Очень ценна абрикосовая камедь — смола, выступающая при ранении дерева. Ее собирают и используют как очень активный эмульгатор для приготовления масляных эмульсий, обволакивающих средств и ультрадисперсных лекарственных эмульсий.

