

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание	2	Окопник лекарственный.....	80
Предисловие	4	Пастушья сумка	82
Введение	5	Подмаренник настоящий	84
Ботанические понятия.....	6	Полынь обыкновенная	86
Заготовка растительного сырья и способы применения	9	Пупавка полевая.....	88
Портреты травников, прославленных в веках	12	Ракитник венечный	90
Часть I ВЕСНА.....	15	Сердечник луговой.....	92
Бессмертник стэхадский.....	16	Сердечница крупковидная	94
Борщевик обыкновенный.....	18	Синяк обыкновенный.....	96
Боярышник однопестичный	20	Сирень обыкновенная	98
Будра плющевидная.....	22	Тимьян обыкновенный	100
Бузина черная.....	24	Тысячелистник обыкновенный.....	102
Бурачник лекарственный (огуречная трава)..	26	Фиалка трехцветная (анютины глазки)	104
Василек синий.....	28	Хвощ полевой	106
Горец змеиный (змеевик большой)	30	Цикорий обыкновенный.....	108
Горчица полевая	32	Чесночница черешчатая.....	110
Гулявник лекарственный (певческая трава)	34	Язвенник ранозаживляющий	112
Двурядка тонколистная (многолетняя руккола).....	36	Ясень высокий	114
Донник лекарственный	38	Ястребиночка обыкновенная (ястребинка волосистая)	116
Душевик котовниковый	40	Часть II лето.....	119
Дымянка лекарственная (дикая рута).....	42	Арника горная	120
Живучка ползучая.....	44	Валериана лекарственная (кошачья трава)	122
Кентрантус красный.....	46	Вербена лекарственная	124
Клевер луговой	48	Горец перечный (водяной перец).....	126
Кольник колосистый.....	50	Дербенник иволистный (плакун-трава).....	128
Короставник полевой	52	Дубровник шалфейный	130
Крапива двудомная	54	Душица обыкновенная	132
Критмум морской.....	56	Ежевика кустистая	134
Кровохлебка малая	58	Зверобой продырявленный.....	136
Купырь лесной.....	60	Земляника лесная	138
Ладанник беловатый.....	62	Золотарник обыкновенный.....	140
Лапчатка ползучая.....	64	Иван-чай узколистный (кипрей узколистный)	142
Ляденец рогатый.....	66	Коровяк обыкновенный.....	144
Мак самосейка.....	68	Лаванда узколистная и лаванда широколистная	146
Мальва лесная	70	Лопух большой.....	148
Манжетка обыкновенная.....	72	Малина обыкновенная	150
Медуница лекарственная.....	74	Марена иноземная	152
Мелисса лекарственная.....	76	Мелколепестник канадский	154
Незабудка лесная	78	Меум обыкновенный.....	156

Многоножка обыкновенная (сладкий папоротник).....	158
Морковь дикая.....	160
Мыльнянка лекарственная.....	162
Мята длиннолистная.....	164
Нивяник обыкновенный.....	166
Пижма девичья.....	168
Пижма обыкновенная.....	170
Репешок обыкновенный.....	172
Смоковница обыкновенная (инжир, фиговое дерево).....	174
Таволга вязолистная (лабазник).....	176
Тимьян ползучий (чабрец ползучий).....	178
Хмель обыкновенный.....	180
Черника обыкновенная.....	182
Черноголовка обыкновенная.....	184
Шандра обыкновенная (конская мята).....	186
Яснотка белая.....	188

Часть III осень 191

Арундо тростниковый (тростник гигантский).....	192
Бук европейский (лесной).....	194
Вереск обыкновенный.....	196
Горец птичий (спорыш).....	198
Горечавка желтая.....	200
Дягиль лесной (дудник лесной).....	202
Кипарис вечнозеленый.....	204
Лавр благородный.....	206
Лещина обыкновенная (орешник, лесной орех).....	208
Молодило кровельное.....	210
Орех грецкий.....	212
Подмаренник цепкий.....	214
Портулак огородный.....	216
Посконник коноплевый.....	218
Самшит вечнозеленый.....	220
Свиной пальчатый (пальчатая трава).....	222
Смилак шероховатый (сассапариль).....	224

Часть IV зима 227

Барвинок малый.....	228
Береза повислая.....	230
Герань Роберта.....	232
Гравилат городской (гвоздичный корень)....	234

Ель обыкновенная.....	236
Звездчатка средняя (мокрица).....	238
Ива белая.....	240
Исландский мох (цетрария исландская).....	242
Календула полевая (ноготки полевые).....	244
Лагозерис священный.....	246
Маргаритка многолетняя.....	248
Мать-и-мачеха.....	250
Можжевельник обыкновенный (верес).....	252
Одуванчик лекарственный.....	254
Олива европейская.....	256
Омела белая.....	258
Падуб остролистный (остролист).....	260
Первоцвет обыкновенный и первоцвет весенний.....	262
Плющ обыкновенный.....	264
Подорожник ланцетолистный.....	266
Постенница лекарственная.....	268
Розмарин лекарственный.....	270
Сныть обыкновенная.....	272
Сосна обыкновенная.....	274
Терновник (терн).....	276
Умбиликус скальный.....	278
Фенхель обыкновенный.....	280
Фиалка душистая.....	282
Цимбalaria постенная.....	284
Черемша (лук медвежий, дикий чеснок).....	286
Чистотел большой.....	288
Чистяк весенний (лютик весенний).....	290
Шалфей мускатный.....	292
Шиповник собачий (роза собачья).....	294
Щавель кислый.....	296
Энотера двулетняя.....	298
Яснотка пурпурная.....	300

ПРИЛОЖЕНИЯ И УКАЗАТЕЛЬ 303

Таблица растений по месяцам сбора.....	304
Обиходные названия растений в алфавитном порядке.....	312
Латинские названия растений в алфавитном порядке.....	313
Болезни, повседневные недуги и растения.....	314
БИБЛИОГРАФИЯ.....	319

ПРЕДИСЛОВИЕ

Сбор диких растений — древнейшее занятие в мире, именно так человек добывал пищу и исцелялся. Конечно, ему приходилось охотиться и защищаться от диких животных. Орудия, которые он для этого изготовил, позже стали оружием. На ум сразу приходит французская молитва XIV века:

Избави нас, Господи, от чумы, голода и войны!

Доисторические собиратели инстинктивно понимали, что съедобно, а что ядовито, как это распознают дикие животные. Позже, став цивилизованными, мы утратили этот инстинкт.

Данный труд нельзя считать ни научным, ни даже ботаническим. Через картины крестьянской жизни и опыт любознательных людей здесь описаны тропы, которыми следует человечество. Такой

подход к материалу идет рука об руку с осознанием нашей тесной связи с тайнами природы, ритмом времен года и красотой мира.

Рецепты на основе лекарственных растений, которые я привожу с величайшим уважением к традиционной медицине, — это снадобья, предназначенные для облегчения повседневных недугов. Все кулинарные рецепты соответствуют подходу к питанию без отрыва от природы, позволяющему заботиться о ее сохранности. С этими знаниями можно смело экспериментировать и делиться ими с теми, кто ценит сбалансированный рацион и уважает планету.

Сбор дикорастущих растений для наслаждения их пользой и присутствием в нашей жизни — акт сопротивления эпохе, в которой правят деньги и выгода.

В книге указаны ориентировочные сроки сбора, так как они зависят от региона и климата.



Выйдя за порог дома, вы сразу встречаете неброские дикие растения, мимо которых, не заметив, проходите. Именно о них и об их пользе я хочу поговорить с вами в этой книге. Если вы живете в городе, они станут для вас чудесным сувениром, который вы привезете из деревни, чтобы продлить радость от отпуска. Некоторые лекарственные или кулинарные рецепты могут показаться обычными тем, кто живет в тесной связи с природой, следуя гармоничной крестьянской культуре. Благодаря этим людям и зачастую именно от них я узнавала разные способы применения растений. Следует подчеркнуть, что знания, которые я вам передаю, предназначены для лечения незначительных недугов и улучшения качества жизни, но только при взаимодействии с врачом. Эту информацию не стоит расценивать как медицинские указания, поскольку я не могу гарантировать, что препараты будут эффективны, не зная вас, место сбора растения и то, как именно вы их приготовили. Поэтому я советую вам как можно больше полагаться на чувства и здравый смысл. Ремесло сбора трав переносит нас во вселенную, где все чувства обострены, и, будь вы в одиночестве или в группе, незаметно приоткрывает двери к активной медитации.

Важную роль играют определенные правила идентификации растений. Их можно собирать только при условии, что вы точно знаете эти правила. Когда-то растения распознавали именно по цветку с помощью классификатора под названием «Флора». Сегодня для этого разработали специальные программы. Я использую Pl@ntNet, но есть и другие — PlantSnap, Seek, Flora Incognita — эти приложения бесплатны. Однако и этот метод нельзя назвать абсолютно точным, поэтому, уже имея ответ, я рекомендую проделать обратный путь, то есть начать с названия, указанного в приложении.

В кратком описании каждого растения, представленного в этой книге, указано, однолетнее оно или многолетнее. Если растение многолетнее, настоятельно рекомендую срезать лишь две трети, чтобы дать ему возможность восстановиться. Обязательно выбирайте только здоровые, незараженные растения. Лучшее время для сбора — утро, а если вы хотите высушить сырье, то сбор проводите в сухую погоду. Не ограничивайте себя,

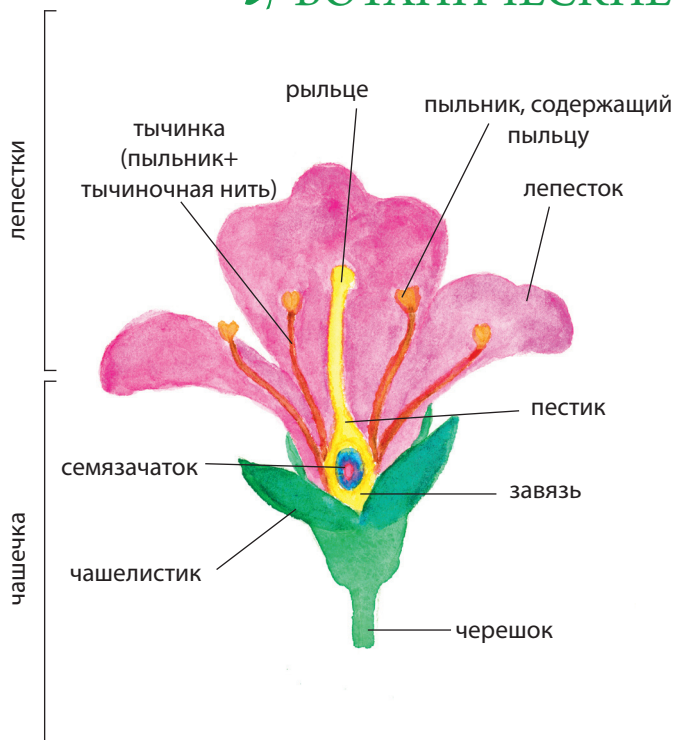
собирая инвазивные виды*, но будьте осторожны и оберегайте те растения, которые находятся под охраной. Для этого ознакомьтесь с правилами вашего региона, так как они могут отличаться. Подходите к сбору растений разумно, помня, что мы делим природу с нашими часто невидимыми спутниками — дикими животными — и что именно вы собираетесь приготовить, а не из жадности попробовать все, что природа может предложить.

Во время прогулки с целью сбора, особенно по городу, будьте осторожны и не собирайте растения на загрязненных территориях. Растения любят углекислый газ, поэтому они пышно растут вокруг кольцевых развязок, но собирать их на этих участках категорически не рекомендуется. Также остерегайтесь интенсивно возделываемых полей — их часто опрыскивают вредными для здоровья химикатами. Распознать такие поля можно по отсутствию на них разнообразных дикоросов, что противоестественно. Кроме того, будьте осторожны и проверяйте, не забрели ли вы на частную территорию. Хотя эхинококкоз — редкое заболевание, которое может развиваться в печени человека в виде поселившегося там ленточного червя, разрушая ее. Чтобы излечиться от этого заболевания, потребуется деликатная и болезненная операция. Желательно принимать определенные меры предосторожности, зная, что эхинококк разрушается при температуре выше 60°C. Обработав растения таким образом, вы делаете их безопасными для употребления, чего нельзя сказать о тех, которые консервируют в уксусе или замораживают. В зонах повышенного риска — там, где часто можно встретить лис и бродячих собак, — собирайте сырье в местах, огороженных заборами. Тщательно мойте руки после возвращения с такой прогулки и после того, как погладите свою собаку, которая тоже может переносить на шерсти личинок, оседающих в экскрементах этих животных. Согласно простым подсчетам, при сборе на высоте более 50 см мы ничем не рискуем.

Пусть эти меры предосторожности не мешают вам наслаждаться простыми радостями в гармонии с природой, свободными от хищного общества, которое хочет, чтобы все покупалось и продавалось.

* Виды, распространение которых угрожает местному биологическому разнообразию. — *Прим. ред.*

БОТАНИЧЕСКИЕ ПОНЯТИЯ



ЦВЕТОК



ЛИСТ



очерёдные листья



супротивные листья



мутовчатые листья



простой цельный
лист



перистый лист



стреловидный
лист



лопастной
лист



лопатовидный
лист



ланцетный
лист

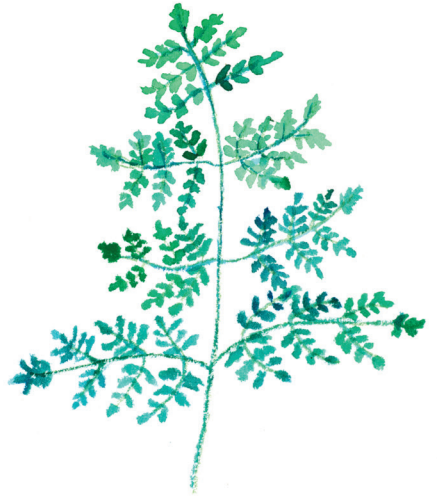
ПРОСТЫЕ ЛИСТЬЯ



перисто-сложный
парноперистый
лист



перисто-сложный
непарноперистый
лист



тройчато-перистый
лист



тройчатый
лист



пальчатый
лист

СЛОЖНЫЕ ЛИСТЯ

ЗАГОТОВКА РАСТИТЕЛЬНОГО СЫРЬЯ И СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ

Итак, вы вернулись с прогулки и поставили корзинку на пол. Сейчас не время любоваться собранными сокровищами, пришла пора превратить уголок кухни в рабочее место подмастерья чародея. Сначала я составляю красивый букет для создания соответствующей атмосферы, а затем приступаю к работе. Ниже я привожу инструкции и разъяснения, которые помогут вам готовить по разным рецептам.

БАЛЬЗАМ: позволяет легко транспортировать масляные настои, которые я делаю. Разогрейте масляный настой на водяной бане, добавьте половину меры кокосового масла, масла какао или гранул пчелиного воска. Варьируйте количество загустителя в зависимости от желаемой текстуры. Лучше начинать с небольшого количества. Чтобы продлить срок хранения косметической продукции, можно добавить капсулу витамина D — этот ингредиент легко приобрести в аптеке.

БЛАГОВОНΙΑ (СКРУТКИ): изготовленные в домашних условиях, они не содержат химических веществ, но и тлеют иначе, чем те, которые продают в магазине. Скрутки делают из растений, богатых эфирными маслами, таких как лавр или шалфей. Еще свежие растения перевязывают тонкой льняной или хлопчатобумажной бечевкой по отдельности или в сочетании с другими растениями, перематывая очень туго, чтобы стебли плотно прилегали друг к другу и тлели как можно дольше. Предупреждаю: тление будет не таким, как у магазинных, но аромат окажется удивительно натуральным. Когда растения высохнут, можно поджигать конец скрутки как фитиль и окуривать дымом пространство, создавая здоровую, успокаивающую атмосферу.

ВАННА: наполните тканевый мешочек растительным сырьем, крепко перевяжите бечевкой и погрузите в горячую воду на время принятия ванны. Другой способ — положить свежесобранные растения в ведро и залить их водой на ночь перед принятием ванны. Процедите и разогрейте, затем добавьте в воду для ванны. После водных процедур приятно и полезно завернуться в полотенце и не вытираться в течение часа.

ВАННА СИДЯЧАЯ: эта процедура довольно сложно реализуется в современных ваннных комнатах, так как их больше не оснащают биде. Вам нужно найти подходящий таз, достаточно глубокий, чтобы вода покрывала крестец. Эту процедуру обычно применяют для облегчения болей. Чтобы было комфортнее, подливайте горячую воду, соблюдая при этом инструкцию к каждому растению.

ВИНО АРОМАТИЗИРОВАННОЕ: соки растений (одуванчика, бузины, березы или ясеня) можно сбраживать с сахаром в соответствии с рецептурой. Также можно добавлять более или менее горькие растения в белое или красное вино, в зависимости от желаемых свойств, и немного спирта для приготовления аперитивов и дижестивов (ореховое вино, вина из черники или черной смородины). Существует множество традиционных рецептов таких напитков.

ВОДА АРОМАТИЗИРОВАННАЯ: это самый простой способ извлечь полезные вещества и ароматы из растения. Предпочтительнее использовать стеклянную или фарфоровую емкость. Процесс заключается в вымачивании сырья в чистой или отфильтрованной воде, но не более половины дня, чтобы исключить риск брожения.

ГИДРОЛАТ: если у вас, как и у меня, нет дистиллятора, гидролат можно приготовить в кастрюле с ковшом для водяной бани или в кускуснице (кастрюле для варки кускуса). В нижнюю емкость налейте 500 мл воды, а верхнюю заполните свежесобранными промытыми растениями (лавровым листом, шалфеем, крапивой). Поместите посередине термостойкую чашку и плотно закройте кастрюлю крышкой, перевернутой вверх дном. Включите газ. Когда начнет подниматься пар, собирая полезные вещества из растений, поместите на перевернутую крышку кубики льда. Конденсирующиеся внутри капли будут падать в чашку. Когда парообразование остановится, выключите конфорку и немного подождите, прежде чем собирать гидролат, иначе можно обжечься. Прделав ту же процедуру с цветами (розой, сиренью, бузиной, лавандой), вы получите флорентинную

воду. Домашний гидролат хранится недолго (1–2 месяца) и обязательно в холодильнике.

ЖАРКА СЕМЯН: если вы печете, жареные семена придадут особый вкус хлебу или яркости и пикантности корочке пирога, в зависимости от того, используете ли вы семена фенхеля, меума атамантового, мака или борщевика. Умеренно нагрейте сковороду из нержавеющей стали и обжарьте семена, следя, чтобы они не подгорели. Будьте осторожны, они быстро выгорают. По желанию можно добавить немного масла.

ЖЕЛЕ: хорошая форма для хранения сиропа. Этот рецепт подходит для иван-чая, цветков бузины, тимьяна или одуванчика, но вам на ум могут прийти и другие растения, которые годятся для приготовления желе. В холодный раствор добавьте порошок агар-агара из расчета 2 г на 500 мл (увеличьте количество, если хотите, чтобы консистенция была плотнее) и доведите до состояния «белого ключа» (минимум 80°C) на 1 минуту, разлейте по банкам, закройте крышками и скорее переверните, чтобы создать вакуум.

КВАШЕНИЕ: позволяет сохранить обильный урожай (терн, змеевик, борщевик, критмум морской, корни и т.д.). Добавьте 2 ст. л. соли в 1 л воды, вскипятите. Стерилизованную банку заполните растительным сырьем и залейте кипящей подсоленной водой. Можно добавить зелень (например, розмарин, ягоды можжевельника, фенхель). Сырье должно быть полностью погружено в воду и не контактировать с воздухом — для этого положите на него груз (стерилизованный в кипятке камешек кладут на блюдце диаметром меньше горлышка емкости), оставив достаточно места, чтобы при брожении жидкость не переливалась через край. Обработанные таким образом дикие овощи можно будет есть через месяц сырыми или вареными, предварительно промыв их.

КОМПРЕСС: кусок марли (или тонкого полотна) складывают несколько раз, пропитывают его настоем или отваром и накладывают на болезненный участок. При наложении компресса тонкость заключается в том, чтобы увлажнить его достаточно (из него не должна сочиться жидкость) и при этом сохранить эффективность.

КОНФИТЮР: идеально подходит для консервации собранных дикорастущих плодов на радость окружающих вас гурманов-сладкоежек. По классическому рецепту кладут сахар и плоды в равной пропорции, чтобы варенье не бродило и не плесневело. Но если вы, как и я, любите не такой сладкий конфитюр, то его придется стерилизовать.

МАРИНОВАНИЕ В УКСУСЕ: засыпьте растения солью согласно указаниям рецепта (иногда, если сырье горчит, его необходимо предварительно прокипятить), затем промойте их и залейте чистым или смешанным с белым вином уксусом. Месяц спустя растения можно употреблять в пищу как корнишоны или каперсы, если речь идет о бутонах (одуванчике, черемше и т.д.).

МАСЛО АРОМАТИЗИРОВАННОЕ: в отличие от масляного настоя, предназначенного для косметических целей, ароматизированное пищевое масло украсит даже самое простое блюдо и придаст ему приятный аромат. Для настаивания сухих или свежих ароматических растений лучше выбрать оливковое масло экстра-класса. По желанию добавьте 1 зубчик чеснока, 1 стручок перца чили или 1 кусочек имбиря. Они не только улучшат вкус, но и будут красиво смотреться в прозрачной бутылке.

НАСТОЙ: рекомендованное количество сухих растений составляет 2 ст. л. на 1 л воды. Заливая сухие растения, обязательно используйте родниковую или фильтрованную воду. Обычно настои процеживают, дав ему настояться 10 минут. Пить небольшими глотками согласно рецепту. Обычно в течение дня я ношу с собой термос, который позволяет мне отмерять количество выпитого.

НАСТОЙ МАСЛЯНЫЙ: растения заливают подсолнечным, миндальным или касторовым маслом (разумеется, экологически чистым) по рецепту и оставляют при комнатной температуре, закрыв от прямых солнечных лучей (отлично подойдет бумажный пакет) на 1 или 2 лунных цикла*, в зависимости от рецепта. Затем масляный настой необходимо профильтровать, однако прежде чем выбрасывать отработанное сырье в компост, подумайте, нельзя ли его использовать.

НАСТОЙКА СПИРТОВАЯ: холодное настаивание свежих растений, особенно тех, которые не пе-

* Продолжительность лунного цикла составляет 29 с половиной дней. — *Прим. авт.*

реносят сушки, на качественном фруктовом или зерновом спирте в течение как минимум 15 дней в темном шкафу. Жидкость требуется периодически встряхивать. После фильтрации хранится долго. В зависимости от дозировки, указанной терапевтом, препарат разводят в травяном чае или принимают неразбавленным, отмерив количество с помощью пипетки.

ОТВАР: указанное количество растительного сырья залить холодной водой, желательно очищенной, довести до кипения и кипятить столько, сколько необходимо для приготовления отвара для питья или иного применения.

ПОЛОСКАНИЯ ДЛЯ РТА И ГОРЛА: для приготовления этого средства возьмите 200 мл настоя (по вашему выбору) листьев барвинка, герани Роберта, корня окопника, лавра и так далее, в зависимости от времени года, добавьте 1 ст. л. ксилитола (натуральный экстракт коры березы), 1 ст. л. пищевой соды, 1 ст. л. сока лимона (по желанию) и 2 гвоздички.

ПРИПАРКА: кашка из растений (смешанная с глиной или без нее, в зависимости от рекомендаций), желательно теплая, но не обжигающая. Распределите между двумя салфетками и приложите к болезненному участку для снятия воспаления. Слегка придавите, чтобы салфетки держались. При необходимости привяжите.

РАСТИРАНИЯ СВЕЖИМ РАСТЕНИЕМ: растирание — самое простое действие, но его необходимо производить чистыми, здоровыми растениями. Это идеальный способ облегчить боль от травмы, ранки или укуса. Если форма растения позволяет, можно накладывать его как повязку.

САХАР АРОМАТИЗИРОВАННЫЙ: подходит для приготовления выпечки и придает ей изюминку. Достаточно положить в емкость с сахаром таволгу, сухие цветы, корень сладкого папоротника и прочие растения.

СИРОП: приготовление сиропа, по сути, варка настоя с добавлением сахара (или меда), что позволяет ему дольше храниться. Допустимо, в зависимости от рецепта, делать его более концентрированным. Также можно положить меньше сахара, если вы будете добавлять его в прохладительные напитки, однако в этом случае он хранится меньше и имеет более жидкую консистенцию.

СОК СВЕЖЕВЫЖАТЫЙ: в зависимости от растения и особенно в зависимости от количества сырья сок получают с помощью центробежной или шнековой соковыжималки. Такой сок необходимо выпивать сразу (с ложки или добавлять в смузи). Это лучший способ получить от растения всю пользу. Соки также эффективны при воспалительных заболеваниях.

СОЛЬ АРОМАТИЗИРОВАННАЯ: лучше использовать предварительно высушенные травы и цветы, хотя соль также консервирует растения. Добавьте в соль для повседневного кулинарного использования растения, богатые кремнеземом или омега-3 кислотами (хвощ, портулак, постенницу), и сочетайте приятное с полезным.

СТЕРИЛИЗАЦИЯ ИЛИ АППЕРТИЗАЦИЯ: подходит для заготовки большого объема сезонных растений, например, для черемши. Таким образом можно хранить и пюре, и супы из трав и наслаждаться ими зимой. Поместите ингредиенты в банки, герметично закройте их и погрузите в холодную воду, завернув в ткань, чтобы не разбить. Доведите до кипения. Засеките 1 час, затем выключите конфорку и дайте емкости остыть, чтобы можно было снять банки, не обжегшись.

СУШКА РАСТЕНИЙ: раскладывайте растения так, чтобы воздух свободно циркулировал, и помните: сушка не должна длиться дольше 3 дней во избежание появления плесени. Выбирайте проветриваемое, защищенное от солнца место, чтобы сохранить цвет растений. Использование дегидрататора помогает регулировать температуру и подходит для нежных трав.

УКСУС ИЗ ДИКИХ ТРАВ ИЛИ ПЛОДОВ: уксус можно приготовить из сока кислых плодов или ягод, таких как терн. Через неделю (или более) брожения при комнатной температуре сок становится кислым и превращается в уксус. При необходимости можно разбавить перебродивший сок яблочным или винным уксусом, чтобы осветлить его. Если появится осадок в виде тягучей пасты (уксусная матка), советую бережно хранить его: им можно напитать уксус, который будете готовить позже. В зависимости от рецепта, который хотите воплотить, приправьте уксус ароматными травами (тимьяном, диким фенхелем, смолистыми почками и др.).

ПОРТРЕТЫ ТРАВНИКОВ, ПРОСЛАВЛЕННЫХ В ВЕКАХ

Снимаю шляпу перед предшественниками, осветившими путь нам, идущим по их стопам собирателям и травникам. Они одарили человечество многочисленными трудами, зафиксировав в них свои наблюдения и опыт. Кто-то из них составлял дошедшие до нас первые классификаторы флоры для идентификации растений, другие же передали кулинарные или целебные рецепты. Вот портреты нескольких выдающихся личностей, о которых я размышляю во время прогулок.

ПЕДАНИЙ ДИОСКОРИД (I век н.э.)

Когда я выхожу на сбор трав одна, в тишине, меня сопровождает лишь воображение. Часто оно приводит мне спутников, вызывая их образы из коллективной памяти человечества. Дорогой Педаний из I века нашей эры, я вижу, как ты придерживаешь тунику, чтобы сорвать и показать мне растение, описанное и внесенное тобой в труд «De materia medica» («О лекарственных веществах»). Эту фармакопею перевели на языки Средиземноморья и снабдили иллюстрациями, позволяющими узнавать растения, которые применяли в медицине до появления биохимии. Действительно ли, как считается, ты был зелейником (профессиональным собирателем и травником того времени)? Хотелось бы, чтобы это было так, ведь тогда мы гуляем вместе не зря. История ботаники не забыла тебя благодаря многочисленным рукописям, распространившимся на Западе и в Азии, где растут те же самые травы, на которые смотрю и я, встречая их на своем пути.

КЛАВДИЙ ГАЛЕН (II век н.э.)

Следуя по тропинкам, протоптанным поколениями собирателей в поисках пищи, таинственных снадобий и лекарств, я воздаю дань уважения Галену, врачу и ботанику, хотя в те времена не выдавали дипломов на ведение такой деятельности. Исследования Галена широко использовались и переписывались, ведь он предпринял попытку классификации всех своих экспериментов, благодаря чему до нас и дошли сведения о них. Гален был философом по образованию и врачом по призванию, заслужив высокую оценку Марка Аврелия, который называл его «первым среди врачей и единственным среди философов». Однако великодушие Галена, врача гладиаторов и императо-

ров, побудило его добровольно служить делу лечения и обучения всех желающих. Он щедро делился плодами своих трудов. Аптекари и по сей день верны клятве Галена, вдохновленного клятвой Гиппократова, и, защитив дипломную работу, ее по-прежнему дает каждый фармацевт.

ХИЛЬДЕГАРДА БИНГЕНСКАЯ (1098–1179)

Известный средневековый мистик, Хильдегарда Бингенская была настоятельницей крупного бенедиктинского монастыря. Затем она основала монастырь еще более значительный. Учитывая род занятий, которые она поощряла, вокруг монастыря разбили аптекарский огород. Сегодня такой огород есть в каждом замке, открытом для посещения. Благодаря мудрости помыслов и высокой духовности Хильдегарда стала авторитетной советчицей для самых именитых людей той эпохи. Как фитотерапевт она опередила свое время и записала рецепты лекарств и мазей в труде, дошедшем до нас под названием «Физика». Несмотря на удивительную интуицию Хильдегарды, некоторые из ее рекомендаций сегодня вызывают полемику, однако в целом все еще остаются передовыми для тех лет. В числе ее многочисленных талантов есть и талант композитора. Во вневременном общении именно с этой выдающейся женщиной мне нравится перебирать дикорастущие растения, которые я собрала за день, слушая одну из многочисленных записей ее музыки и таким образом превращая утомительное занятие в активную медитацию.

КАРЛ ЛИННЕЙ (1707–1778)

Мы встречаем имя этого великого шведского натуралиста, читая названия большинства растений. Его имя настолько известно и повсеместно, что часто обозначается лишь буквой L. Трудно пройти мимо личности Линнея: он тот самый ботаник, который считал, что действительно существует только то, что имеет имя. Поэтому он посвятил жизнь классификации видов в соответствии с принципом латинских биноменов, состоящих из существительного, обозначающего род, за которым следует прилагательное, обозначающее вид, что значительно облегчило идентификацию растений всем сборщикам и охватило все народные

названия на всех языках и наречиях. Его номенклатура «Системы природы», первоначально состоявшая примерно из 10 страниц, продолжала пополняться во время экспедиций. Он организовывал их с той же строгостью, с которой составлял классификацию. В конечном итоге в нее вошло 14 000 растений. Страстью Карла Линнея к флоре до сих пор можно восхититься в ботаническом саду Уппсальского университета, где растения выращиваются в порядке классификации.

ИОГАНН КЮНЦЛЕ (1857–1945)

Его прозвали священником-травником. Дитя красоты швейцарских пейзажей, он с раннего возраста научился применять растения во всех сферах крестьянской жизни. Став священником и руководствуясь верой, он считал своей миссией помогать прихожанам: в одной руке Библия, в другой — книга о лекарственных растениях доктора Якоба Теодора Табернемонтануса, датированная XVI веком. Преподобный Кюнцле также вдохновлялся трудом святой Хильдегарды Бингенской, желая с меньшими затратами лечить всех, кто к нему приходит. При помощи волонтеров он организовывал сборы и продажу трав, а также написал труды — «Das grosse Krauterheilmittel» («Атлас лекарственных растений») и «Chrut und Unchrut» («Культурные растения и сорняки»), которые отличались простотой языка и распространялись по разумной цене. Сразу после публикации эти работы стали пользоваться большим успехом и до сих пор издаются на немецком языке.

МАРИЯ ТРЕБЕН (1907–1991)

Марию Требен сделал известной труд «Здоровье из аптеки, дарованной нам Господом Богом», который неоднократно переводился, и слава которого долго не утихала с момента публикации. Книга посвящена народным методам лечения всей семьи, но Мария знаменита не только этим. Прежде всего, она вновь ввела в употребление шведский биттер, известный с незапамятных времен; существуют свидетельства, что об этом бальзаме знали еще древние египтяне. Состав биттера немного различается от эпохи к эпохе, а также в зависимости от доступных растений. Нынешний рецепт обязан названием шведскому врачу доктору Клаусу Самсту. Вопреки репутации, этот шведский эликсир не лечит все на свете, но благодаря его сложному составу мы видим, как полезно объединять несколько растений в одно средство для повышения эффективности. Успех книжного магазина, в котором продавалась книга «Здоровье из аптеки,

дарованной нам Господом Богом», был таким, что и сегодня мы находим продукцию под маркой «Мария Требен» в аптеках и магазинах натуральных товаров.

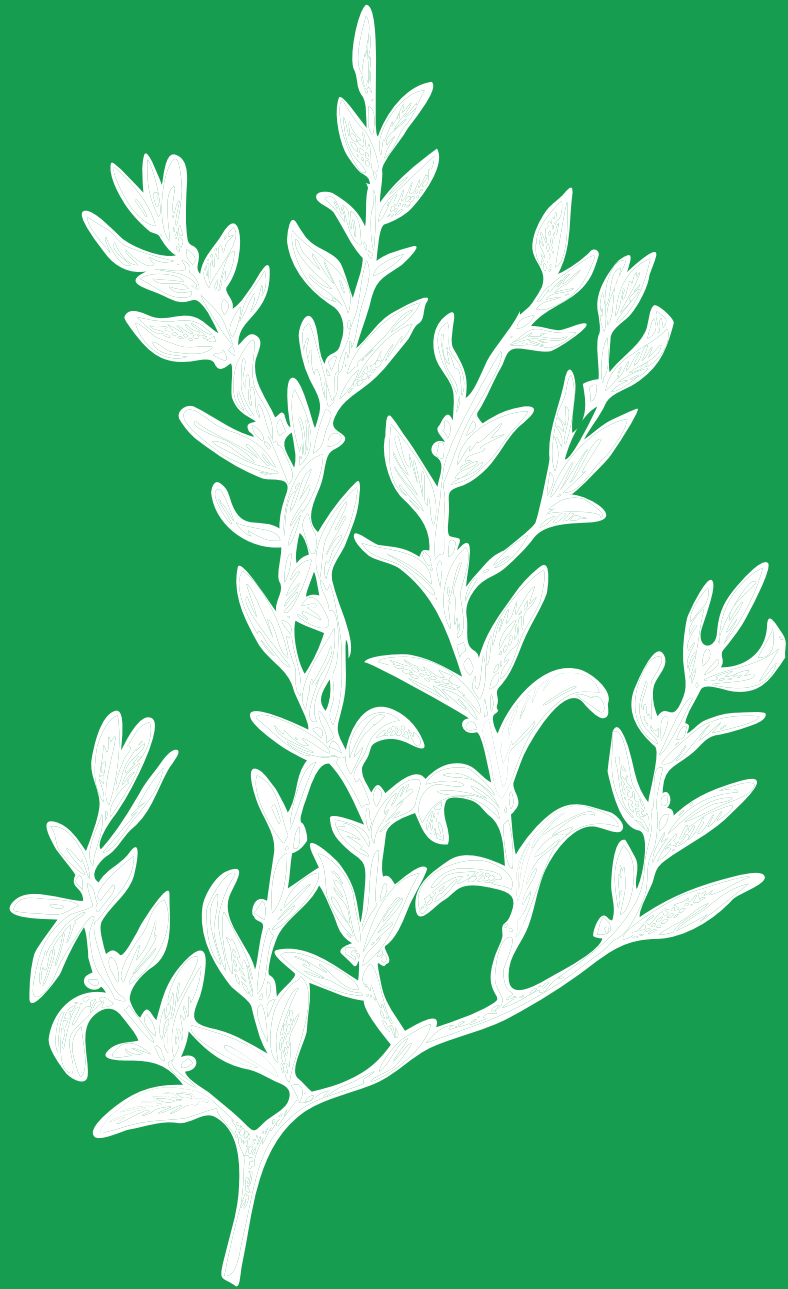
МАРИЯ-АНТУАНЕТТА МЮЛО (1919–1999)

Как-то в юности я услышала ее энергичный голос в эфире местной радиостанции. Он выражал ту жизнь, с которой она, как можно было представить, готовила снадобья в своей аптеке. Послушав то выступление, я, не колеблясь, следуя ее указанию сжигать в костре в день Святого Иоанна Крестителя* все растения, которым не нашла применения за год. В 1941 году Мария-Антуанетта Мюло стала последней выпускницей фармацевтического факультета Монпелье (где находится старейший во Франции ботанический сад): тогда правительство Виши приняло решение об упразднении факультета. С тех пор травничество стало делом личным. Работа Мари-Антуанетты Мюло была отмечена Орденом Сельскохозяйственных заслуг, также мадам Мюло была произведена в кавалеры Ордена Академических пальм. Не будем забывать ее слова о том, что составление смесей растений — дело серьезное. Мы пользуемся рецептами, которыми она щедро делилась в своих работах.

МИРЕЙ СИКАР (1938–2021)

Мирей Сикар основала ассоциацию Hortilanus Sacer (лат. «Священный садовник»), в рамках которой объединила в своем уютном домике в Кавайоне терпеливо наставляемую ею группу сборщиков. Часть знаний она получила во время обучения на преподавателя естественных наук, но больше всего, как любила нам рассказывать, узнала от своей бабушки, жены врача, жившей в Севенских горах. Чтобы накормить неимущих пациентов мужа в начале XX века, выдавшегося несчастливой для той части Франции, эта святая женщина постоянно варила горячую пищу для бедняков, которую обогащала очень вкусными и полезными дикоросами. На сбор трав она обычно брала с собой Мирей. Именно эти знания Мирей и хотела передать нам одновременно и в строгой форме, и в неформальной обстановке, вместе с нами исследуя сельскую местность Прованса. Она знала, как взрастить в многочисленных учениках дух доброй воли, и просила нас передавать его другим через рецепты, которые записала в нескольких книгах. Мирей ставила перед собой миссию всеми возможными путями соединить удовольствие от познания, сбора и дегустации всего того, чем щедро делится с нами матушка-природа.

* В России это день Ивана Купалы, который приходится на летнее солнцестояние. — *Прим. ред.*



ЧАСТЬ
I
ВЕСНА

БЕССМЕРТНИК СТЭХАДСКИЙ (Helichrysum stoechas)

Основные характеристики

ОПИСАНИЕ

Многолетний полукустарник семейства сложноцветных

ЦВЕТЫ

Цветочные головки из ароматных желтых цветочков

ЛИСТЬЯ

Линейные, узкие, опушенные, почти вертикальные

ПЕРИОД СБОРА

С мая по сентябрь

СЪЕДОБНЫЕ ЧАСТИ

Цветущие верхушки

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Противовоспалительное, антибактериальное, отхаркивающее, жаропонижающее

ЗАГОТОВКА

Сушка цветущих верхушек, масляный настой

ПРИМЕНЕНИЕ

Кулинария, отвары, украшение из сухоцветов

МОЖНО ПЕРЕПУТАТЬ

С цмином (бессмертником) итальянским
С пижмой обыкновенной (безопасно)



ПРОГУЛКА, СБОР

В теплом воздухе, ласкающем неподвижную воду вдоль песчаных склонов побережья, порыв ветра вдруг окутывает нас удивительно характерным ярким ароматом. Запах карри застигает нас врасплох, превращая неподвижное водное зеркало в азиатское рисовое поле. Как ни удивительно, этот кулинарный аромат исходит от бессмертника стэхадского. Решено, сегодня в меню экзотика. Кусты бессмертника стоят плотными рядами, образуя благоухающую живую изгородь, нежно покачиваемую серебристыми стеблями, увенчанными золотом. В таком изобилии то количество растений, которое мы соберем, останется незамеченным. Тем не менее примите меры предосторожности и проверьте, не под охраной ли это растение в том регионе, где вы его собираете. В кулинарии и для травяного чая используют только цветущие верхушки. Я собираю то, что возьмет рука, и срезаю маленькими ножницами, которые всегда ношу с собой, но для красивого букета в прихожую мне понадобится еще