

ДИКОРАСТУЩИЕ ОВОЩИ. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ПИЩЕВЫХ И ЛЕКАРСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ

Берсон Г.З., Шишов А.Д.

Российская Академия Естествознания

Издавна человек использует в питании грибы, лесные ягоды и плоды, орехи и дикорастущие овощи - щавель, черемшу, тмин, цикорий, экстрагон. Значителен, но пока мало используем арсенал нетрадиционных пищевых дикоросов, которые по хозяйственным признакам можно отнести к овощным растениям. Профессор В. В. Пашкевич в работе «Дикорастущие овощи Средней и Северной России», вышедшей в Петрограде в 1918 году, рекомендовал собирать для употребления 24 вида травянистых растений. В. Л. Черепнин в своей книге «Пищевые растения Сибири» .выпущенной в 1987 году, описывает уже 157 съедобных растений.

Во времена блокады Ленинграда для питания использовали 40 видов дикоросов, из которых 35 применяли как овощи самостоятельно или в комбинации с обычными продуктами питания. Было признано, что пищевые дикоросы не только не уступают культивируемым овощам, но по ряду компонентов или питательной ценности часто превосходят их. К примеру, в глухой крапиве аскорбиновой кислоты в 8 раз больше, чем в «северном лимоне» - кольраби, в крапиве двудомной содержание каротина в 1,5 раза выше, чем в зелени петрушки, а протеинов в листьях лебеды столько же, сколько в шпинате. Более того, большинство съедобных дикоросов обладают высокой лечебной активностью с широким спектром действия и издавна используются в народной медицине, а в наше время - в фитотерапии. Секреты целебных трав передавались из поколения в поколение, а время отбирало все ценное и полезное. Знания о целебных свойствах растений стали собираться воедино еще 5 тыс. лет назад, когда древний китайский ученый Шен-Нунь написал свой «травник», в котором приводилось 230 лекарственных и ягодных растений. Затем письменные источники таких знаний появились в Древней Индии, Египте, Ассирии, Элладе. С именами древнеримского мыслителя Галена, основателя европейской науки о лекарственных растениях Диоскорида, выдающегося таджикского ученого Авиценны связано становление фитотерапии как эффективного направления медицины.

На Руси первыми врачами были монахи. В XI веке славились своим искусством исцелять Демян Целебник, Агриппин и Евпрак-синья, которую в народе называли Добродеей. В 1650 го-

ду царь Алексей Михайлович приказал в ночь на Ивана Купалу направить крестьян для сбора трав, доставить их лекарям, чтобы те их описали. Вскоре по всей Руси были созданы «зеленые дворы», где хранились лекарственные растения, а в Московском Кремле был учрежден «аптекарский приказ», при котором состояли садовники, в обязанность которых входило составление гербариев и проверка свойств неизвестных трав.

При Петре I в Санкт-Петербурге появились первые «аптекарские огороды», где стали возделывать многие полезные растения.

Однако до настоящего времени для лекарственных целей используются далеко не все многообразие окружающего нас растительного мира. Из 2,5 тыс. видов высших растений России применять разрешено лишь 200.

Еще с древних времен было известно, как, когда и где надо собирать, сушить и хранить дикорастущие травы, чтобы они не утратили свою целительную силу. Собранные растения сушили «на ветре или в избе на легком духу чтобы трава от жару не зарумянилась», а хранили в холщевых мешочках, сложенных в лубяные коробки, «чтобы тое травы дух не вышел». Многие из дикорастущих целебных трав употребляли в пищу, а некоторые из них, например, борщевик и лебеду, сеяли как овощи.

Разнообразие блюд из дикорастущих растений весьма велико. Для салатов употребимы крапива, одуванчик, подорожник, спорыш. лапчатка гусиная, лопух, лебеда, мокрица, медуница, борщевик, дудник и многие другие полезные растения. В супы, борщ, щи, окрошку добавляют крапиву, одуванчик, подорожник, спорыш, лапчатку гусиную, лопух (корни), хвощ полевой, лебеду, первоцвет, мокрицу, кипрей, медуницу, борщевик, дудник и мн. др. Для соусов и приправ ко вторым блюдам используют мокрицу, семена и корневища дудника лекарственного, борщевик, кипрей, первоцвет, хвощ полевой, спорыш, подорожник, одуванчик, корни лопуха, лапчатку гусиную, крапиву. Для приготовления напитков (чая, соков, отваров, кваса) рекомендуют кипрей, корни лопуха, спорыш, подорожник, одуванчик, корни аира и др.

В этом перечне трав мы ограничились описанием лишь наиболее известных дикорастущих лекарственных растений, произрастающих в

Центральной и Северо-Западной части России, которые можно использовать в пищу как листовые овощи.

Использование дикорастущих растений в пищу начинают с ранней весны, когда особенно остро ощущается потребность организма в витаминах и совершенно отсутствуют свежие овощи. Предпочтительны нежные молодые побеги и листья до начала цветения растений, поскольку после этого они грубеют, теряют свою пищевую ценность и становятся годными только для сушки и квашения. Собирают пищевые травы в погожую погоду во второй половине дня, когда листья просохнут от росы и пополнят запасы питательных веществ, израсходованных ночью. Зеленые побеги и листья срезают осторожно, ножом или ножницами, чтобы не повредить корневую систему, генерирующую развитие новых побегов.

Чтобы не ошибиться, нужно действовать по правилу, обязательному для грибников, срывать только хорошо известные травы. Нельзя собирать на свалках, в местах скопления нечистот, вдоль дорог, вблизи от города и промышленных предприятий. В неблагоприятной экологической обстановке растения становятся непригодными для пищи.

Собранные зеленые части растений очищают от сора и находящихся на них мелких насекомых и тщательно отмывают от земли и пыли. Салаты из трав готовят в день сбора, в крайнем случае - по истечении не более двух суток хранения в полиэтиленовом пакете на нижней полке холодильника. Перед приготовлением зелень снова промывают в трех сменах холодной воды. Измельчают зелень быстро, чтобы сократить время контакта клеточных тканей с воздухом, окисляющем витамин С. После измельчения зелень подкисляют уксусом или лимонной кислотой, которые способствуют гидролизу клетчатки, набуханию белковых компонентов и предохраняют витамин С от разрушения.

При приготовлении салатов нарезанные растения складывают в салатник и сдабривают приправами. На 100 г зелени в качестве приправ добавляют по 1 чайной ложечки соли, 1-3 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложку растительного масла, 1-3 ст. ложки кефира или простокваши, 1-1,5 чайных ложечек сахара, до 0,5 чайной ложки горчицы, молотый перец - по вкусу. Горчащие травы (пастушья сумка, одуванчик лекарственный, ярутка полевая и др.) перцем или горчицей не заправляют, поскольку это еще увеличит горечь. Для ее уменьшения добавляют немного сахарного песка. Растения со сладковатым вкусом (яснотка белая, борщевик сибирский, очиток пурпуровый и др.) с острой приправой становятся вкуснее.

Салаты готовят из одного вида растения или же смешивают несколько. Хороший эффект получается при сочетании трав: душистых трав - с лишненными запаха, безвкусных трав - с обладающими хорошим вкусом, кислых трав - с малоактивными, горьких трав с пресными по вкусу.

Салат без соуса, т. е. рубленую зелень с добавлением уксуса, соли и перца применяют для бутербродов, подавая их перед завтраком, обедом и ужином. В вареном виде съедобные травы используют для приготовления борщей, зеленых супов, ботвиний. Принцип сочетания различных растений между собой остается тот же, что и для салата. Измельченные листья погружают в кипящий бульон перед самой готовностью блюда, а стебли и листовые черешки - на 5 минут раньше. Готовые мучные и крупяные супы заправляют свежей рубленой зеленью непосредственно перед подачей на стол.

Из переросших растений, непригодных для употребления в свежем виде, в качестве полуфабриката готовят пюре. Для этого огрубевшие свежие части растений подвергают длительной варке, затем пропускают через мясорубку и употребляют для супов, щей, каш, котлет и т. д. В кашу пюре добавляют с небольшим количеством отвара, смесь доводят до кипения и заправляют солью, маслом и небольшим количеством муки. Для приготовления котлет в пюре кладут соль, немного муки, котлеты жарят на разогретой сковороде. Тушеную зелень готовят из мясистых растений (борщевик сибирский, лопух большой, дягиль лекарственный).

Для заготовки зелени впрок используют сушку, квашение и маринование, причем берут огрубевшие растения, не пригодные для употребления в свежем виде. При сушке зелени в духовке при температуре 110°C в течение 25-50 минут на 70% сохраняется витамин С и частично разрушается горечь. При переработке сушеной зелени в порошок изменяется ее клетчатка, в 2-3 раза повышается ее усвояемость в тонком кишечнике, предотвращая тем самым бродильные процессы в толстом кишечнике. Для больных людей особенно полезна переработка в порошок зелени с большим количеством грубой клетчатки.

Порошки из зелени используют, как и свежую зелень, при изготовлении пюре, соусов, супов, а также кексов, тортов, коржей и пудингов (25-40% от веса крупы и муки). Порошки хорошо хранятся в стеклянных банках с притертой пробкой.

Пищу из квашеной (или соленой) зелени готовят так же, как из свежей. Слишком острую по вкусу зелень перед употреблением промывают в

воде. Маринованную зелень используют без переработки как приправу.

Сбор дикоросов для лекарственных целей обычно начинают рано весной и продолжают до глубокой осени. Как правило, листья и стебли собирают перед цветением или во время цветения, цветки в начале распускания, семена - по созреванию, корни и корневища в первый год жизни растения осенью или во второй год ранней весной, до пробуждения спящих почек. Лекарственные растения заготавливают в ясную погоду, так как сырое сырье долго сохнет, быстро плесневеет и теряет большое количество полезных веществ. Собирают их только в экологически чистой местности, на расстоянии не менее 300 м от транспортных магистралей, лучше всего в лесу или на опушке леса, на солнечных склонах. При сборе лекарственных трав предпочитают крупные экземпляры, причем лучшие из них оставляют нетронутыми, с тем, чтобы могло произойти обсеменение. Все части растения хорошо промывают, корневища и корни измельчают и раскладывают тонким слоем на чистой бумаге, крупные листья отделяют от стеблей и расстилают слоем в один лист. Заготавливаемые растения можно сушить в подвешенном виде, связав их в пучки. И в том, и в другом случае для сушки используют темные, хорошо проветриваемые помещения. Сушить растения можно и в духовке при температуре 45-50°C. Составные части сбора, в том числе семена, должны быть хорошо перемешанными. Высушенное сырье хранят в мешочках из плотной ткани или бумаги. Как правило, максимальный срок его хранения - два года.

Перед использованием высушенные растения толкут в ступке таким образом, чтобы размер частиц измельченной травы и листьев составлял 2-3 мм, корней и корневищ 5-6 мм. Цветки обычно не измельчают.

Применять для лечебных целей следует только знакомые растения, строго соблюдая при этом дозировку и рекомендации по приготовлению лекарственных форм.

Основными формами лекарственных средств, используемыми в домашних условиях, являются отвары, настои и отвары-настои.

Для приготовления отваров сырье заливают холодной или кипящей водой и после того, как жидкость закипит на малом огне (а лучше на водяной бане), определенное время кипятят.

Затем в полученный отвар добавляют кипяченую воду, доводя объем до первоначального, так как концентрированные отвары плохо усваиваются организмом.

Чтобы приготовить настои, сырье заливают кипятком или холодной водой и настаивают. Ко-

гда траву заливают холодной водой, для настаивания требуется более продолжительный период.

Отвары и отвары-настои готовят из грубых частей растений (корни, корневища, одревесневшие стебли), не содержащие летучих и разлагающихся при длительном нагревании действующих веществ. Настои готовят из рыхлых частей растений (цветки, листья, трава). Для более глубокой экстракции целебных веществ делают настойки - спиртовые или водочные вытяжки без нагревания сырья. Измельченная растительная масса берется обычно в весовом соотношении сырья к жидкости 1:10. Растительные остатки отфильтровываются через несколько слоев марли. Прием отваров и настоев дозируется столовыми ложками, реже - частью стакана (1/4, 1/2), а настоек - каплями, разведенными в воде. Отвары и настои хранятся в холодильнике не более двух суток, на сгонки хранятся до 1 года. Отвары и настойки по сравнению с настоями всасываются в организме медленнее и действуют продолжительнее.

При изготовлении лекарственных форм не следует пользоваться металлической посудой. Воду надо брать дистиллированную или, в крайнем случае, профильтрованную с помощью «Родничка». При необходимости длительного горячего настаивания это удобно делать в термосе. Приготавливая отвары, половину дозы травы можно кипятить в красном сухом вине, а другую половину в воде и затем соединить их.

Значительную часть заболеваний составляют хронические болезни, требующие непрерывного лечения. Поскольку длительное применение фармакологических средств приводит к аллергическим и нервным заболеваниям, возникновению язв слизистых оболочек желудка и кишечника, нарушению обменных процессов и других «лекарственных болезней», для поддерживающей терапии между курсами основного лечения наиболее всего подходят именно мягко действующие нетоксичные комплексные растительные препараты, главным образом, указанных выше форм.

При этом длительность приема конкретного лекарственного средства растительного происхождения не должна превышать 1,5 месяца, поскольку организм к нему привыкает, и по истечении этого срока необходимо перейти на адекватное по своему лечебному действию растительное средство. Повторное применение допускается через полгода.

Нередко для употребления в лечебных целях рекомендуют композиции из 2-4 растений. В этом случае при подборе смеси из двух компонентов каждый из них берется в дозе, составляющей 1/2 порции, необходимой для изготовления препарата из одного растения, при подборе

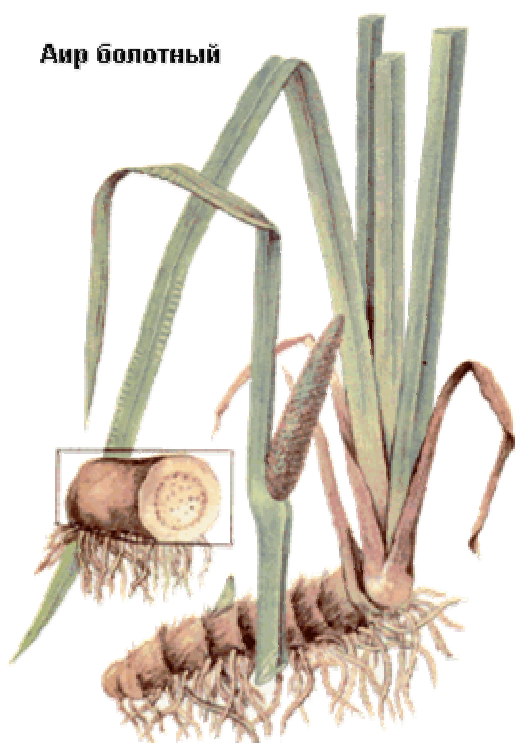
смеси из трех компонентов 1/3 и т. д. Спектр действия смесей более широк, чем спектр действия препаратов, изготовленных из какого-либо одного растения, а период привыкания к ним более продолжительный. Однако при слишком сложных рецептах травы могут инактивировать друг друга, теряя свои целительные свойства. На второй - четвертый день приема растительных лекарственных средств может наступить обострение болезни. В этом случае надо на несколько

дней уменьшить дозировку, а потом вернуться к прежней.

Контрольный срок лечения - обычно около трех недель, по истечении которых становится ясно, годится ли вам данное растительное средство или его надо заменить сходным по действию.

Далее об использовании дикорастущих растений в лекарственных и пищевых целях мы расскажем о каждом отдельно в алфавитном порядке.

АИР БОЛОТНЫЙ, ИЛИ ИРНЫЙ КОРЕНЬ (*Acorus calamus*)



Аир болотный

Научное название этого растения очень образно рисует его облик. Родовое название Акорус в переводе с латинского означает «растение с ползучим корневищем», а видовое каламус «камыш», из-за сходства с последним. В народе его называли иром, лепешником или татарским сабельником. В России распространился во времена Золотой Орды, ее конники с помощью аира определяли качество воды, считая, что там, где это растение приживается и хорошо растет, она пригодна для питья. Для профилактики холеры и простудных заболеваний употребляли специальные конфеты из корневища этого растения, измельченный корень курили как табак и добавляли в виде пудры в зубные порошки.

Аир болотный это многолетнее растение из семейства ароидных с трехгранным стеблем высотой до 120 см, с длинными мечевидными листьями и толстым, как хрен, корневищем. Со-

цветие -желтовато-зеленый початок длиной до 8 см, несколько отклонен от стебля. Зацветает в начале лета, но семян не образует. Размножается вегетативно (рис. 1).

Аир растет по илистым берегам, в полосе мелководья, заводей и стариц, часто образуя большие заросли. Северная граница распространения аира проходит по 60° северной широты. Для лечебных и пищевых целей используют преимущественно корневища и корни, иногда для употребления в свежем виде - нижнюю белую часть листьев. Заготавливают корневища аира осенью, когда снижается уровень воды в водоемах, и они легко извлекаются вилами или лопатой. Урожай свежих корневищ до 1,2 кг/м² водоема.

В корневищах содержится крахмал, камедь (клейкий сок), дубильные вещества, эфирное масло, камфора и др.

Для лечебных целей используют, главным образом, отвары и настои [8]. Полезны в лечении почечнокаменной болезни, как регулятор деятельности желудочно-кишечного тракта, как средство, улучшающее зрение.

Отвар. 1 ст. ложку измельченных сухих корней и корневищ залить стаканом кипятка, кипятить 20-30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Обладает антимикробным действием.

Настой. 1 ст. ложку измельченных сухих корней и корневищ залить стаканом кипятка, настаивать 1-2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Можно использовать наружно.

Применяется для укрепления и роста волос.

Отвар. 2 ст. ложки измельченных сухих корней и корневищ залить стаканом кипятка, кипятить 20-30 минут, процедить. Наружно,

Чай с аиром возбуждает аппетит, уменьшает изжогу и улучшает деятельность желчного пузыря. Наряду с отварами и настоями можно ис-

пользовать и настойку на 40%-м спирте в соотношении 1:5.

Кулинарное применение аира сходно с использованием ревеня как десертного овоща.

Кулинарные рецепты

Компот из аира с яблоками. Яблоки (300 г свежих или 100 г сухих) сварить до готовности в 1 л воды, добавить корни аира (2 ст. л. сухих или 1 стакан свежих), довести до кипения, дать постоять 5-10 минут. Добавить сахарный песок (6 ст. л.) и снова довести до кипения. Можно варить корни, поместив их в марлевый мешочек, который при подаче на стол удалить.

Варенье. Корни аира (1 стакан сухих) всыпать в кипящий негустой сахарный сироп (3 л), варить 5-10 минут, добавить 3 стакана яблок (сливы, алычи, айвы), нарезанных дольками. Варить до готовности.

Засахаренные корни. В густой сахарный сироп поместить свежие корни аира, подготовленные для сушки (длиной 2-3 см, расщепленные на 4 части), варить 5-10 минут. Вынуть из сиропа, разложить для просушки на чистую марлю или фанеру. После застывания и подсыхания сиропа уложить корни в стеклянные банки для хранения. Подавать к чаю.