

Какие из наших растений целебны?

*От каких болезней эти растения
излечивают?*

Каковы правила сбора
растений?

*Как приготовить лекарства из
растений?*

Какие блюда можно сделать
из магаданских трав?

Светлана ЧАСТУХИНА

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ И ПИЩЕВЫЕ РАСТЕНИЯ КОЛЫМЫ

Магадан



Светлана ЧАСТУХИНА

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ И ПИЩЕВЫЕ РАСТЕНИЯ КОЛЫМЫ



Библио-
течка
газеты
«Терри-
тория»

Книга
2-я

Магадан

Издано акционерным обществом
«Магаданская областная типография»

1 9 9 5

С. А. Частухина – научный сотрудник Института биологических проблем Севера в Магадане, кандидат биологических наук, много лет изучающий флору региона, рассказывает об особенностях, лекарственном и пищевом применении растений Магаданской области.

Е. А. Тихменев – кандидат биологических наук, ответственный редактор.

Частухина С. А.

Лекарственные и пищевые растения Колымы. – Магадан: АО «МАОБТИ», 1995. – 192 с., ил. /Б-ч газ. «Территория», Кн. 2/.

ЛР № 010217 от 19.03.1992

Плр № 040281 от 05.01.1995

© С. А. Частухина, 1995.

© М. С. Ильвес. Оформление, 1995.

АРКТОУС

Arctous (A. Gray) Nied.

В Магаданской области 3 вида, известно о полезных свойствах одного вида, наиболее распространенного.

АРКТОУС АЛЬПИЙСКИЙ, АЛЬПИЙСКАЯ ТОЛОКНЯНКА

Arctous alpina (L.) Nied.

В каменисто-щебнистых и кустарничковых тундрах почти по всей области, в том числе в



Арктоус
альпийский

окрестностях Магадана (на вершинах сопок) обычен этот стелющийся кустарничек, имеющий сходство с брусникой. Незрелые ягоды у него красноватого цвета, зрелые - черные, крупнее брусники, довольно безвкусные, мучнистые. К осени его листья краснеют и придают живописность серым вершинам сопок. Жители Магаданской области часто знают его под названием «волчья ягода» и считают его плоды смертельно опасными. Однако это не так. Листья арктоуса содержат арбутин, вследствие чего их настой послужит хорошим антисептическим средством, если, например, в результате простуды у человека возникли воспаления в почках, мочевом пузыре, мочевыводящих путях. Поможет он и при поносе (в арктоусе содержится много дубильных веществ). В этих случаях арктоус заменяет не растущую у нас толокнянку (в аптеках продаются коробочки и пакетики с листом толокнянки), на которую он очень похож. Его листья богаты витамином С, в небольших количествах (из-за дубильных веществ) их можно добавлять в чай. Они обладают мочегонными свойствами. В лечебных целях отвар листьев арктоуса употребляют по несколько глотков 3-4 раза в день. Зрелые черные ягоды арктоуса съедобны (автор книги сам съелих немало).

По вкусу же, конечно, они не могут сравниться с общепризнанными ягодами - брус-

никой, голубикой. При недостатке этих ценных ягод, тем не менее, к ним можно подмешивать ягоды арктоуса и есть их в виде ягодной смеси с сахаром. Для животных ягоды арктоуса ядовиты, хотя изредка поедаются оленями и медведями. Аборигены Аляски из листьев арктоуса делали раньше косметическую крем-пудру для лица. Собирали листья осенью, когда они ярко-красные, сушили и растирали в порошок. После смешивания порошка с жиром пудра была готова.

БАГУЛЬНИК

Ledum L.

В Магаданской области 2 вида багульника, оба - лекарственные.

БАГУЛЬНИК БОЛОТНЫЙ, ЧУШАТНИК, СВИНЯЧИЙ БАГУЛЬНИК

Ledum palustre L.

и БАГУЛЬНИК СТЕЛЮЩИЙСЯ

Ledum decumbens (Ait.) Lodd. ex Steud.

Багульник - вечнозеленый кустарник с линейно-продолговатыми листьями, завернутыми внутрь, которые сверху кожистые, а снизу рыжевато-войлочные. Цветки белые, в щитковидном или зонтиковидном соцветии. В области широко распространен багульник стелющийся,



Багульник
болотный

меньше болотного (в окрестностях Магадана встречаются оба вида). Их различают в основном по листьям: у болотного они более широкие и длинные, а, главное, их края завернуты вниз не полностью - так, что нижняя сторона листа хорошо видна. Листья стелющегося узкие, с настолько завернутыми вниз краями, что их нижняя опушенная сторона почти не видна. Эти два вида багульника близки фитохимически и систематически.

В народной медицине эти виды не различаются. Для лечебных целей можно собирать

однолетние верхушки (т.е. побеги текущего года), цветущие или с созревающими плодами.

Багульник относится к токсичным растениям, поэтому передозировка или длительное употребление внутрь настоя может вызвать отравление (слабость, тошнота, падение давления, сонливость и др.). Ядовиты его эфирное масло, а также вещество андромедотоксин. Андромедотоксин содержится и в других растениях семейства вересковых. Кроме токсических, он имеет и лечебные свойства. Содержание эфирного масла и, соответственно, ядовитость багульника связаны с районом, где он растет, меняется в течение суток и в зависимости от температуры воздуха, с возрастом его листьев. Если, находясь среди зарослей багульника, особенно в жаркий безветренный день, человек почувствовал головную боль, слабость, сонливость, лучше это место покинуть и перейти туда, где багульника нет или его меньше. Нежелательно сушить багульник в жилой комнате. Багульник - одно из наиболее изученных во всех отношениях (хотя и все еще недостаточно) лекарственных растений. И в научной, и в народной медицине разных стран наиболее обычно применение багульника при заболеваниях дыхательных путей, легких. Рекомендуется чаще настой из 1-2 ст.л. сырья на 1 стакан воды, по 1-2 ст.л. 3-5 раз в день после еды. М.А.Носаль и И.М.Носаль (1950) приводят такой народный

рецепт лекарства при простуде, ревматических болях и при бронхиальной астме: чай из багульника (25 г на 1 л кипятка) пить по 0,5 стакана 5-6 раз в день. Они утверждают, что за 2 недели так излечивается бронхиальная астма (считается, что хорошо добавить в такой чай еще 15 г листьев крапивы). Обоснованность такого применения показали результаты фармакологических экспериментов, клинических испытаний. Различные препараты из багульника, как установлено, угнетают кашлевой рефлекс, имеют спазмолитическое действие, облегчают отделение бронхиальной слизи, усиливают фагоцитоз туберкулезных палочек, имеют антимикробные свойства, в том числе угнетают развитие коклюшных палочек. При лечении бронхиальной астмы важным оказываются и противовоспалительные свойства багульника: установлено, что при острых воспалительных реакциях багульник препятствует развитию сосудистых нарушений и связанных с ними экссудативных явлений. Ванны, примочки из него помогают при диатезах. Кроме питья настоя багульника, при заболеваниях дыхательных путей эффективны ингаляции из 5-10% отвара багульника и сочетание этих двух форм лечения. Ингаляции в домашних или полевых условиях можно делать с помощью термоса и воронки, или чайника, кастрюли с кипящим отваром и воронки или конуса из плотной бумаги. Ингаляции делаются несколько

раз в день (2-6), но не следует ими злоупотреблять: напоминаем, что вдыхаемое эфирное масло багульника имеет не только полезные, но и ядовитые свойства. Лучше начинать ингаляции с 2 минут, затем их продолжительность можно увеличить до 10 минут, если нет никаких неприятных признаков ухудшения самочувствия. Противокашлевые свойства багульника обусловлены в основном действием ледола, находящегося в эфирном масле. Содержание ледола в эфирном масле растений из разных регионов сильно колеблется. Противовоспалительные антиэкссудативные свойства багульника оказываются ценными и при лечении артритов. Если болят, отекли, опухли суставы, можно сделать для них ванночку из 4-5 ст.л. измельченного багульника на 1 л воды. Она поможет снять боль и воспаление. Примочки и смазывания крепким настоем багульника успокоят кожу, укусанную насекомыми. Из отвара багульника на растительном масле в случае необходимости можно сделать капли в нос для лечения насморка. Для этого 5-10 г измельченного багульника кипятить в 100 г масла 30 минут (на водяной бане), затем остудить и профильтровать. Применять по 2-3 капли 3-4 раза в день. Таким масляным отваром тоже можно смазывать места укусов насекомых. Антимикробные, противовоспалительные свойства багульника объясняют народную рекомендацию

полоскать горло при ангине теплым настоем этого растения (4 ст.л. травы на 0,5 л воды), или промывать нос при простудах. Повышенное давление можно также понизить используя багульник. Для этого пьют его настой, как описано выше. Не стоит сразу, в один прием принимать большую дозу настоя. Так понижение давления может оказаться слишком резким. В народной медицине Восточной Сибири наряду с питьем настоя рекомендуют делать утром и вечером ножные ванны из отвара багульника (4-5 ст.л. багульника на 1 л кипятка, с последующим разбавлением воды до нужного объема).

Применение багульника при гипертонии также обосновано - в фармакологических экспериментах его препараты расширяют сосуды, понижают давление, резко увеличивают диурез, хотя растения из Якутии показали, напротив, сосудосуживающее действие. Возможно, в этом факте отражаются различия трех химических популяций багульника (мнение об их существовании высказали ученые в 1987 г). Понижающие давление свойства багульника, вероятно, связаны с андромедотоксином: многими фармакологическими исследованиями установлено, что это сильное гипотензивное средство. Если человек плохо засыпает, перед сном в качестве снотворного можно выпить чай, приготовленный из щепотки соцветия (не больше половины от всего

соцветия растения). В некоторых местностях для этих целей вдыхают дым от багульника. В разных регионах багульник добавляют в пиво и вино для придания или усиления одуряющих свойств этих напитков. Кабатчики по селам когда-то настаивали багульник в самогоне, чтобы ошеломить пьющего и выудить у него деньги, - пишут М.А. Носаль и И.М. Носаль (1950). Одурманивающие свойства багульника использовались и шаманами дальневосточных народов (нанайцев, удэгейцев, нивхов, орочей, ульчей) при камлании. Подсушенные листья бросались в очаг или на раскаленную сковороду. Сильнодействующий запах в маленьком помещении одурманивал присутствующих. Вероятно, он также в какой-то степени успокаивал больных, так как применялся и во время сеансов камлания над больным. При радикулитах, бессонице, повышенной нервной возбудимости рекомендуются ванны из багульника и пустырника. 100 г багульника и 100 г пустырника нужно залить 2 л кипятка, парить 2 часа, профильтровать, влить в ванну с температурой воды 36-38 гр. Продолжительность ванны - 15-20 минут. Курс лечения - 10 ванн через день. В качестве пищевого растения багульник изредка используется для приготовления чая: 1/4 ложки мелко нарезанного высушенного цветущего багульника залить крутым кипятком, настоять 5 минут, пить с медом. Противопоказания для

внутреннего употребления багульника - беременность, гепатит, панкреатит, гломерулонефрит. На Аляске багульник тоже известен как лекарственное, а также чайное растение. В качестве лекарства он рекомендуется при туберкулезе, малокровии, при простудных, ревматических и других заболеваниях. В некоторых местностях его используют также при артритах, болезнях желудка, изжоге, головокружениях, как слабительное, для промывания глаз. Один из местных жителей утверждал, что багульник облегчает похмельное состояние. Довольно популярен он как пищевое растение. Есть люди, которые просто жуют сырые его листья, так как им нравится такой вкус. В основном же используется багульник как чайное растение, он так и называется - эскимосский или лабрадорский чай, чай Гудзонова залива. По материалам одной из американских книг о растениях Аляски, большинство местных жителей описываемой местности считают наилучшими и для лечения, и для чайных напитков листья молодые, не достигшие еще полного размера. Некоторые же предпочитают старые, темные листья, полагая, что именно они дают наиболее вкусный чай. А одна из женщин сообщила автору, что самый лучший чай получается из листьев осеннего и зимнего сборов, когда они более сухие. Вместе с тем существует мнение, что нельзя использовать слишком много багульника, так как это может

вызвать слабительный эффект и привести к нарушениям деятельности кишечника. В некоторых местностях на Аляске багульник используют как специю для мяса.



Багульник
стелющийся

БОДЯК ЩЕТИНИСТЫЙ

Cirsium setosum (Willd.) Bess.

В Магадане и его окрестностях как сорное, вблизи жилья, на газонах нередко встречается высокое (часто выше 1 м) многолетнее растение с крупными неправильно-зубчатыми листьями

(края их колючие). Зацветает оно позднее других - в Магадане только к сентябрю. Лилово-фиолетовые цветки собраны в корзинки. Это крепкое растение с колючими листьями, на которое обычно не обращают большого внимания, окажется полезным во многих случаях. Ваннами и примочками из отвара травы бодяка лечат различные дерматиты, диатезы, перхоть и другие кожные заболевания. На нарывы и раны накладывают свежие (чисто вымытые) и сухие распаренные листья. Как ранозаживляющим средством можно воспользоваться и соком листьев. В народной медицине бодяк щетинистый используется с разнообразными целями: трава - как кровоостанавливающее, противовоспалительное, потогонное, желчегонное, мочегонное средство при злокачественных образованиях, (в составе сборов) корневища и соцветия - при головной боли, невралгии, соцветие и трава - как слабительное. К сожалению, это, вероятно, перспективное для научной медицины растение осталось вне внимания исследователей - фармакологические свойства его экспериментально не изучены. Бодяк считается перспективным для экспериментального изучения как тонизирующее растение. Его листья содержат много витамина С, особенно во время цветения, каротин и съедобны. Их можно употреблять как другие травы (в салаты, супы, пюре, для начинки и т.д.). Если они кажутся горькими, нужно по-

держат их полчаса в соленой воде. Кому-то же своеобразная горчинка, придаваемая салату бодяком, будет приятна (это касается и других горьких трав - тысячелистника, одуванчика, полыни). При варке супов горечь бодяка исчезает полностью.

САЛАТ

Вымочить листья 30 минут в соленой воде, обрезать колючие края, измельчить, смешать с зеленью петрушки, укропа или других пряных трав, заправить растительным маслом. На 100 г листьев бодяка - 1-2 ст.л. растительного масла, зелень по вкусу.

СУП

Мясной или костный бульон заправить картофелем, морковью, луком. За 5-10 минут до конца варки добавить нарезанные листья бодяка (без колючек). На 0,5 л бульона - 1 картофелина, 0,5 моркови, 1 луковица, 100 г листьев бодяка.

БРУСНИКА

Rhodococcum Avror.

В Магаданской области 2 вида, они близки и могут использоваться одинаково. Между собой они различаются по следующим признакам. У брусники обыкновенной листья длиной 1,5-2,5

см, шириной около 1 см, длина надземного побега до 30 см; у брусники малой листья всего 0,5-1 см длиной и около 0,5 см шириной, а длина побега до 10 см.

БРУСНИКА ОБЫКНОВЕННАЯ

Rhodococcum vitis-idaea (L.) Avror.
(*Vaccinium vitis-idaea* L.)

и БРУСНИКА МАЛАЯ

Rhodococcum minus (Lodd.) Avror. (*Vaccinium minus* (Lodd.) Worosch.)

Брусника известна практически всем жителям области, широко распространена, но не все ее полезные свойства используются, не все способы использования в пищу известны. В полевых условиях пригодятся в первую очередь антисептические, ранозаживляющие, противовоспалительные свойства листьев. Как антисептическое и противовоспалительное средство настоей листьев брусники классическое лекарство при воспалениях мочевыводящих путей, мочевого пузыря, почек. Для приготовления настоя 1 ст.л. листьев нужно залить 1 стаканом кипятка и процедить, через 30 минут пить по 2 ст.л. 4-5 раза в день. Таким же настоем, или сделав его более крепким, можно обмывать раны. Если под рукой не окажется более эффективных средств для остановки внутреннего кровотечения - исполь-

зуйте также настоем брусничных листьев, но увеличьте разовую дозу примерно до половины стакана. Ягоды брусники, как и листья, имеют antimicrobные и противовоспалительные свойства, поэтому их полезно есть при ангине, простудных заболеваниях. В качестве потогонного средства более эффективно брусничное варенье. Полезна брусника при камнях в желчном и мочевом пузыре, артритах, радикулитах (как мочегонное и противовоспалительное), а также при сахарном диабете, как успокоительное при гипертонии, гастрите с пониженной кислотностью и во многих других случаях. При этом едят ягоды и пьют настой (как описано выше). Существует и другой способ использования брусники при болезнях почек и мочевого пузыря. Листья или ягоды (20 г) заварить 0,5 л кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день в течении 3 месяцев. В пищу листья можно использовать, например, в виде жировой заправки для супов, хранящейся несколько дней, или добавлять измельченными в супы (в малых количествах). Основное пищевое применение у брусники, конечно, имеют ягоды. Полезнее всего есть их свежими, непереработанными. Из ягод брусники можно при желании приготовить соусы, приправы, подливы к кашам, мучным изделиям, мясным и всем прочим блюдам, делая такие приправы сладкими или солеными, острыми,

густыми или жидкими, с дополнительными ароматами или без них - в зависимости от возможностей, потребностей и вкуса. Описано в литературе и известно в народе множество рецептов напитков, как алкогольных, так и безалкогольных, с использованием брусники или ее сока. В этой сфере - огромный простор для фантазии. Из массы существующих кулинарных рецептов приведем лишь несколько.

КИСЕЛЬ

Ягоду залить водой, добавить сахар и варить. Когда сироп будет готов, засыпать манку и довести до готовности, затем горячий кисель выбить ложкой, пока не побелеет и не получится пышная масса. Кисель охладить, подать с молоком или медом. На 30 г ягод - 20 г сахара, 15 г манки, 200 г молока, меда 30 г.

НАПИТКИ

1. Ягоды промыть, размять пестиком, отжать сок. Мезгу проварить, процедить, добавить сахар, отжатый сок и охладить. Перед подачей разлить в тонкие стаканы, добавить шампанское и лед. На 2 стакана воды - 2 ст.л. брусники, малины или клюквы, 2 ст.л. сахара, 1 стакан шампанского.

2. Бруснику прокипятить в 1 л воды и отжать. Свеклу натереть, проварить в 1 л воды и отжать. Отвары смешать, добавить мед или сахар,

вскипятить, охладить, разлить в бутылки и закупорить. Хранить в холодном месте. На 1 кг брусники - 1 кг свеклы, 1 стакан меда или сахара, 2 л воды.

ЧАЙ

Смешать листья чабреца, брусники, траву зверобоя. Использовать сухую смесь как чайную заварку. На 20 г листьев брусники - 20 г листьев чабреца, 100 г зверобоя.

КОКТЕЙЛЬ

Смешать брусничный сок с мороженым, молоком и взбитыми сливками. На 1 стакан сока - 100 г сливочного мороженого, 1,5 стакана молока (холодного), 0,5 стакана взбитых сливок.

БРУСНИКА МОЧЕЧАЯ

Бруснику и ее листья промыть и просушить. Хрен очистить и нарезать тонкими пластинками. Чеснок разделить на зубчики и очистить. Кочан капусты промыть, зачистить и отделить крупные листья, мелкие - нарубить. На дно кастрюли уложить половину листьев капусты и брусники. На такую подушку положить ягоды, на них - оставшиеся листья капусты, брусники, подготовленные чеснок и хрен. Таким образом ягоды оказываются в овощных подушках. Подготовленный пирог залить холодной водой (кипяченой, соленой - на 1 литр воды 2 неполные ч.л. соли),

так, чтобы воды было с избытком. Посуду поставить в прохладное место, и через 2-3 недели ягоды будут готовы. Кроме самих ягод, вы получаете еще и прекрасные добавки к обедам: листья капусты, чеснок, кусочки хрена. Образующийся рассол - полуфабрикат для приготовления напитков; его можно разбавить водой, соками, молочной сывороткой, квасом. Такой способ мочения подойдет и для крыжовника, клюквы и других ягод, имеющих плотную оболочку. Чеснок и хрен служат не только консервантами, но и прекрасной фитонцидной добавкой. На 5 стаканов свежей брусники - 1 стакан свежих листьев брусники, 1 головка чеснока, 1 средних размеров кочан капусты, 1 небольшой корень хрена.

В Америке брусника тоже используется как пищевое и лечебное средство. При ангине, как и у нас, рекомендуется есть ягоды. При различных воспалениях в области горла предлагается такой рецепт. Нужно нагреть ягоды, завернуть их в ткань и приложить как горячий компресс на больное место. При расстройстве желудка рекомендуется разжевывать ягоды (у нас брусничная вода - старинное средство, применяющееся как легкое слабительное). Коренное население Аляски перерабатывает ягоды в разнообразные блюда, сильно отличающиеся от привычных нам.

Вот что говорится об этом в одной из американских книг. Излюбленный традиционный десерт - ittukpalak - делают из взбитой икры рыб (кроме лососевых) и брусники. Существует много разновидностей этого цветного и очень вкусного десерта, в зависимости от того, какую икру и какую ягоду брать (пригодна не только брусника) и насколько созрели оба этих компонента. Лучший иттукпалак получается из икры ранне-осенней белой рыбы перед началом нереста. Икринки в это время уже почти полного размера, но все еще прочные и клейкие, и взбиваются лучше всего. Полностью созревшие икринки, готовые для выметывания водянистые и не взбиваются так хорошо. Olive Cleveland считает, что самый лучший иттукпалак делается ранней весной из тех икринок, которые остались с осени и сохранились замороженными зимой. Весной можно использовать также икру харнуса или щуки с прошлогодней брусникой (и икра, и ягода могут быть свежесобраны или запасены с осени). Особенно хорошее сочетание - щучья икра с мелкой клюквой. При наличии морозильника можно сделать иттукпалак в любое время года - из мороженных икры и ягод.

ИТТУКПАЛАК

Размять икру в плоской деревянной посуде и удалить плотные пленки. Добавить и размять бруснику. Смешать и взбить их вместе вилкой,

приспособлением для взбивания яиц или электромиксером. Когда масса станет пенистой - блюдо готово. На 2 чашки свежей рыбьей икры - 1-2 чашки брусники.

Многие едят иттукупалак без сахара, особенно если в нем используется какое-то количество сладких ягод голубики с брусникой. Некоторые добавляют сахар перед употреблением. Этот десерт долго не хранится. Через несколько часов масса опадает, а воздух, содержащийся в пене, окисляет икру, придавая блюду старый вкус. Есть разные варианты употребления иттукупалака. Некоторые добавляют сгущенное молоко, некоторые замораживают перед едой; другие готовят его перед ужином, охлаждают и едят на десерт. По рецепту Флоры Грин блюдо готовится с яйцами: белки двух яиц взбить с 1 чашкой брусники, добавить сахар по вкусу, перемешать. Осторожно добавить любую ягоду. Подать сразу на десерт.

СОУС

4 чашки брусники положить в кастрюлю с плотной крышкой (вместимостью 2-2,5 л), добавить 4 ст.л. воды (для еще твердых ягод воды может понадобиться больше). По желанию прибавить сухофрукты (изюм, резанные персики), в количестве 1/2-2 чашки. Все довести до кипения, перемешать. Добавить 1/2-4 чашки сахара, перемешать. Снять с огня, разлить в банки для

консервирования, плотно закрутить крышки. Пектин, делающий массу желеобразной, и витамин С, разрушающийся при долгом кипячении, требуют, чтобы варка была как можно более краткой. Такой брусничный соус хорош в блюде акутук (взбитая смесь жира и ягод), им можно полить мороженое, йогурт, кондитерские изделия.

ДЕСЕРТ

Положить ягоды брусники в чашку, посыпать сахаром, хорошо размять руками или вилкой. Смешать с консервированным молоком (сгущенкой) или тюленьим жиром. Подавать на десерт.

ПУДИНГ

Обычным является употребление брусники, сваренной с сахаром, водой и мукой. Такая масса, в зависимости от консистенции и сладости, употребляется как пудинг, для покрытия кондитерских изделий или хлеба, или же с другой пищей. Для приготовления пудинга смесь делают обычно довольно жидкой, чтобы ее можно было вылить. Довести до кипения на медленном огне следующие компоненты (в 2,5-литровой посуде) : 2 чашки брусники, 2 чашки воды. Сделать тесто из 1/2 чашки муки и 1 чашки воды. Медленно влить тесто в кипящие ягоды при помешивании. Густоту пудинга можно регулировать, учитывая, что при

остывании он еще немного загустеет. Добавить 1/2-2 чашки сахара (или 1-1 1/4 меда), мешать до его растворения. Добавить 1/2 чашки или меньше свежего тюленьего жира (его можно добавить и раньше). Если жир старый, его нужно брать меньше и примешивать в конце приготовления. Употребляется горячим или холодным, некоторые добавляют молоко.

Если будете пользоваться теми дарами, которые бескорыстно предлагает это небольшое растение, делайте это нежно и осторожно, не причиняя ему вреда, не выдергивая корень, не ломая веточек.

ВАХТА

Menyanthes L.

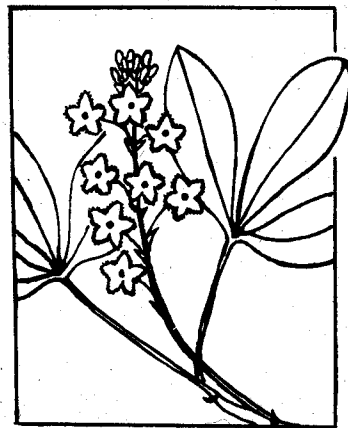
В Магаданской области 1 вид.

ВАХТА ТРЕХЛИСТНАЯ, ТРИЛИСТНИК ВОДЯНОЙ, ТРИФОЛЬ

Menyanthes trifoliata L.

Это растение, признанное научной медициной, часто упоминаемое в составе лечебных сборов и появляющееся иногда в аптеках в завезенных издалика коробочках, растет и в нашем регионе. Вахту нередко можно увидеть на осоковых и осоково-сфагновых болотах, по берегам зарастающих водоемов. В окрестностях Магадана она широко не распространена, но иногда

Вахта
трехлистная



встречается, например, около Снежной Долины. Это травянистый многолетник высотой 15-30 см, с бледно-розовыми цветками, собранными в густую верхушечную кисть длиной 3-7 см. Ее можно узнать по листьям, они крупные, тройчатые, т.е. листовая пластинка как бы состоит из трех эллиптических листочков, размер которых 3-10x1, 5-3 см. Корневище ползучее, членистое. Цветет в начале лета. Вахта растет также на Чукотке, во всех других регионах Дальнего Востока, в Сибири и в европейской части России. Собирают листья вахты во время цветения или

сразу после него. Их настой признанное средство для улучшения пищеварения (в основном при пониженной кислотности желудочного сока), возбуждения аппетита, желчегонное. Отвар бес­подобен для желудка, способствует пищева­рению и улучшению желудочных соков, — пишет в своей «Аптеке» основатель знаменитой системы водолечения С. Кнейпп. Если человек захочет воспользоваться лечебными свойствами вахты, он должен заранее подготовиться к тому, что это лекарство горькое. Но как раз своими горькими веществами в основном и обусловлено действие вахты на организм. Она улучшает и общее состояние больных людей, что возможно, объясняется ее благоприятным действием на печень, улучшением пищеварения. Вахта очень богата железом и марганцем. Богатство этими микроэлементами, в первую очередь железом, делает вахту особенно ценной для северян. Известно, что для них характерно желе­зодефицитное состояние (при адаптации расход железа в организме увеличивается), недостаток марганца и некоторых других микроэлементов. Свие­дия или сухие размоченные листья вахты при необходимости могут послужить ранозаживляющим средством.

Употребление листьев вахты в пищу - дело вкуса. В лечебных целях настой нужно пить по 1-3 глотка до 1/2 стакана за 10 минут до еды, особенно это полезно, если пища будет жирная.

Или же, если это удобнее, высушить листья вахты и добавлять понемногу порошком в такие жирные блюда. Иногда вахта используется в приготовлении пива и горьких настоек. На Аляске в некоторых местностях раньше использо­вались корневища вахты как вспомогательная пища. Их сушили, очищали от земли, вымачи­вали в нескольких водах для удаления горечи и сушили снова. Затем растирали в муку. Хлеб, сделанный из такой муки, описан как совер­шенно невкусный, но питательный. Вахта хоро­шо поедается оленями.

ГЕРАНЬ

Geranium L.

В Магаданской области 1 вид.

ГЕРАНЬ ПУШИСТОЦВЕТКОВАЯ

Geranium erianthum DC.

Многолетнее растение высотой обычно 25-45 см с довольно яркими сине-фиолетовыми цвет­ками, собранными по 2, листья пальчато-рассе­ченные, на стебле - сидячие, прикорневые - на длинных черешках. Растет на лугах, в поймах рек, в долинных ивняках, ерниках. Магаданцам очень хорошо известно это растение, синевой наполняющее в июле город и его окрестности. Оказывается, оно годится не только для того, чтобы радовать наш глаз. Основная направлен­



Герань
пушистоц-
ветковая

ность лечебного применения герани связана, очевидно, с содержащимися в ней дубильными веществами. В народной медицине траву герани используют как вяжущее при поносах, при разнообразных желудочно-кишечных заболеваниях, дизентерии, туберкулезе кожи, а выжатым из нее соком промывают раны. Отвар корневищ - противовоспалительное и кровоостанавливающее лекарство. 30%-ный экстракт корневищ - наружное средство при экземе и подобных заболеваниях. О пищевом использовании этой герани у автора имеются сведения только от

магаданца А.А. Немцева, который до цветения употребляет ее в салат, а во время цветения - в чай (цветущие верхушки). Аналогично используется герань и на Аляске коренными жителями. Внутрь и наружно отвар корня пьют или употребляют для обмывания при воспалительных процессах в горле, во рту, при язвах, поносах, сердечных заболеваниях. При воспалениях по рту сырой корень могут просто жевать. Считается, что полезно обмывать настоем корня кожу новорожденного. Настой листьев также используется - при болезнях желудка, туберкулезе, а в охлажденном виде - для промывания воспаленных глаз. Пьют настой герани и не в качестве лекарства, а просто как чай. У нас такого употребления герани волосистоцветковой в литературе не отмечалось, но отдельные любители такого чая встречаются.

ГОЛУБИКА

Vaccinium L. В Магаданской области 2 вида.

ГОЛУБИКА БОЛОТНАЯ, ГОЛУБИЦА, ГОНОВОБЕЛЬ

Vaccinium uliginosum L.*

Этот кустарничек растет не только в Магаданской области, но и на Чукотке, и во всех остальных районах Дальнего Востока, в Сибири, в европейской части России. Голубику представ-

лять не нужно, ее знают все. Но не все, вероятно, знают, что можно воспользоваться не только ягодами ее, но и листьями. Листья содержат на единицу веса больше витамина С, чем ягоды, и поэтому представляют собой легкодоступное витаминное средство. Можно добавить листья голубики в чайную заварку или совсем заменить ее листьями. Чай из листьев или молодых побегов голубики послужит и мягким слабительным. Ягоды, содержащие большое количество биологически активных веществ (в том числе витамины С, РР, группы В) оказывают общеукрепляющее действие. При незначительном расстройстве желудка они могут помочь как вяжущее средство. Отвар из веток голубики иногда рекомендуют для понижения кровяного давления, а наружно - как ранозаживляющее и при кожных болезнях. Наиболее полезное употребление голубики в пищу - в свежем виде, но существует и множество рецептов ее переработки. Дадим некоторые из них (в том числе с использованием листьев).

ЧАЙ

1. Свежие или сушеные листья голубики заварить кипятком, настоять не менее 30 минут и пить как чай. На 1 стакан кипятка - 1-3 чайных ложек листьев. По желанию к голубичной заварке можно добавить обычный чай.

2. Свежие или сушеные листья голубики, свежие (размятые) или сушеные (размельченные) ягоды залить кипятком. Пропорции ягод и листьев - по желанию. Такой чай, как и чай из одних листьев голубики, обладает витаминными свойствами.

ЯГОДА В СОБСТВЕННОМ СОКУ

1. Ягоды истолочь деревянным пестиком и через марлю или сито отжать сок. В простерилизованные путем кипячения в воде банки положить ягоды, залить соком, закрыть простерилизованными крышками и пастеризовать в воде при температуре 65 гр. 2. Подготовленные ягоды залить соком голубики, нагреть до 65 гр, расфасовать в чистые, прокипяченные в воде банки, простерилизовать 20 минут в кипящей воде, герметично укупорить и поставить на хранение в прохладное место.

КОМПОТЫ

1. Спелую, но не перезревшую голубику перебрать, промыть, дать стечь воде, плотно уложить в горячие подготовленные банки и залить горячим сахарным сиропом (компот будет ароматнее и вкуснее, если сироп будет не на воде, а на соке голубики). Стерилизовать в кипящей воде пол-литровые банки - 10, литровые - 15 и трехлитровые - 35 минут. Сахарный сироп готовить 45%-ным (на 1 л воды - 820 г

сахара). 2. Ягоды перебрать, промыть, плотно уложить в пол-литровые банки, пересыпая послойно сахарным песком (100 г), добавить 2 ст.л. кипяченой воды и 2 г лимонной кислоты. Наполненные банки прогреть при температуре 85 гр. 15 минут или в кипящей воде 8 минут.

3. Голубику уложить слоями в чистые сухие нагретые банки, залить горячим сахарным сиропом, накрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки - 10, литровые - 15 минут. На 1 кг малины - 450 г голубики, 60%-ный сахарный сироп.

ГОЛУБИКА С САХАРОМ

Ягоды перебрать, промыть, раздавить деревянным пестиком и протереть через сито. Полученную массу смешать с сахаром, подогреть до 70 гр., расфасовать в 0,5-литровые банки и пастеризовать в кипящей воде 20 минут. Закатать крышками. На 1 кг ягод - 0,5 кг сахара.

ВАРЕНЬЕ

Ягоды перебрать, вымыть, дать стечь воде, положить в горячий сахарный сироп, оставить на 3-4 часа, затем варить до готовности. В конце варки можно добавить ванилин, лимонную цедру, корицу или гвоздику по вкусу. Готовое варенье горячим расфасовать в подготовленные банки, накрыть крышками и стерилизовать в

кипящей воде: пол-литровые банки - 15 минут, литровые - 20 минут, после чего укупорить. На 1 кг голубики - 1-1,2 кг сахара.

СОК

1. Взять спелые, но не перезрелые ягоды. Раздавить и отпрессовать их, подогревая до 85 гр. в течение 5 минут, разлить в горячие банки или бутылки и немедленно закатать. Можно использовать и соковарку. 2. Для получения сока с мякотью ягоды раздавить деревянной толкушкой, протереть через сито. На 1 л пюре добавить 1 стакан сахара, тщательно размешать, поставить на огонь, довести температуру до 85 гр., прогреть 5 минут и разлить в горячие банки и сразу закатать. Можно использовать соковыжималку с последующей обработкой сока. 3. Подготовленные ягоды ошпарить крутым кипятком, воду слить, а ягоды размять деревянным пестиком. Отжать сок под прессом, добавить в него сахар, довести до кипения, разлить в горячие банки или бутылки, пастеризовать. На 1 кг ягод - 120 г сахара.

ПАСТИЛА

Свежесобранную ягоду перебрать, переложить в эмалированную кастрюлю, долить воды в количестве 15% от веса ягод и проварить. Проваренные ягоды протереть, пюре смешать с сахаром (на 1 кг ягод берут 0,5-0,6 кг сахара)

и хорошо взбить, затем уварить в кастрюле и переложить в лотки для высушивания в русской печи или духовке.

ГОЛУБИКА СО СЛИВКАМИ

Размятую деревянной ложкой голубику смешать с сахаром или медом, добавить, взбивая, холодные сливки. На 1 порцию - 1/4 стакана ягод, 1-2 ч.л. сахара или меда, стакан сливок.

ЖЕЛЕ ИЗ ВАРЕНЬЯ

Варенье развести кипятком, размешать и выбрать ягоды в отдельную посуду. Сироп влить в кастрюлю, положить в него сахар и желатин. Помешивая, довести до кипения, процедить и слегка охладить. Ягоды разложить в вазочки или формы, залить подготовленной смесью и хорошо охладить. На 1 стакан варенья - 2,5 стакана кипятка, 0,5 стакана сахара, 25 г желатина.

ЖЕЛЕ ИЗ СОКА

В горячем сахарном сиропе растворить набухший в воде желатин, довести до кипения, добавить сок голубики (свежий или консервированный), разложить в формы и охладить. На 2 стакана сока - 20-30 г желатина, 1 стакан сахара, 1 л воды.

МУСС

Желатин предварительно выдержать в воде, затем растворить сахар и желатин в подогретой воде, прилить отжатый из ягод сок, процедить, разлить в вазочки и охладить. На 1 л воды - 1 стакан ягод и 1 стакан сахарного песка.

СУП

Перебранные ягоды размять, развести водой, положить сахар, вскипятить, отвар охладить. На молоке сварить манную кашу, выложить ее на тарелку, смоченную водой, охладить, нарезать кусочками и залить ягодным отваром. На 300 г ягод - 50 г манной крупы, 1 стакан молока, 150 г сахара, 1-1,25 л воды.

МУСС

Подготовленную ягоду размять, залить половиной стакана кипяченой воды и отжать через марлю. Сок поставить в холодное место, а выжимки залить 3 стаканами воды, прокипятить 5 минут и процедить. В отвар всыпать манную крупу и, помешивая, кипятить 20 минут. Затем добавить сахарный песок, вскипятить и снять с огня. В массу влить голубичный сок и взбить ее до образования густой пены. Мусс разлить в вазочки и поставить в холодное место остужать. На 1 стакан ягод - 200 г сахара, 75 г манной крупы.

СОУС

Подготовленные ягоды сложить в кастрюлю, залить водой вровень с ягодами и сварить до мягкости, протереть сквозь сито. Засыпать сахар, положить корицу, гвоздику, ванилин, имбирь в порошке, хорошо перемешать, поставить на огонь и довести до кипения. Варить при постоянном помешивании, пока пюре не загустеет, уменьшившись в объеме примерно на 4/5 (нужно следить, чтобы масса к концу уваривания не потемнела). Горячий соус расфасовать в подготовленные стеклянные банки или широкогорлые бутылки и пастеризовать в кипящей воде: пол-литровые банки - 15 минут, литровые - 20 и трехлитровые - 40 минут. На 650 г пюре из ягод - 350 г сахара, ванилин по вкусу.

ЗАГОТОВКА

Перекрутить на мясорубке голубику, добавить 1 объемную часть сахара. Оставить стоять в комнате 2-3 недели в неплотно закрытой емкости. В результате брожения голубика приобретет приятный вкус и аромат. Эту заготовку можно добавить в рябиновую настойку, которой придаст цвет, вкус и аромат. (Рецепт А. А. Немцева).

А вот как используют голубику аборигены Аляски. Едят голубику свежей или мороженой, причем блюда, приготовленные из ягод, могут

иметь разный вкус и консистенцию, в зависимости от того, какие берутся ягоды: 1) свежесобранные; 2) свежемороженые; 3) асриакрук - ягоды, хранившиеся до наступления морозов в закопанном в земле бочонке и затем замороженные (в некоторых местностях слово асриакрук означает любой вид прошлогодних ягод, которые высохли на растениях). В этом случае голубика приобретает, как считается, приятный букет. Если держать асриакрук достаточно холодным, он не заплесневеет, а лишь будет слегка пузыриться и станет исключительно вкусным. Свежемороженая голубика, которая не имеет вкуса выдержки, подобна воде - говорит Минни Грей.

ГОРНОКОЛОСНИК

Orostachys Fish.

В Магаданской области 1 вид.

**ГОРНОКОЛОСНИК КОЛЮЧИЙ,
ЗАЯЧЬЯ КАПУСТА, МОЛОДИЛО,
ЖИВУЧКА**

Orostachys spinosa (L.) C. A. Mey.

На сухих щебнистых и остепненных склонах в Колымских районах, редко в других местах области, можно увидеть это своеобразное растение (вблизи Магадана оно не встречается). Его листья, плотно прилегая друг к другу,

образуют розетку в виде небольшого шара. На конце каждого листа - колючка. Во время цветения горноколосник представляет собой иную картину. Это уже не плотный колючий шарик, а зелено-желтые свечи колосовидных соцветий (при развитии цветоносного стебля розеточные листья отмирают). В полевых условиях пригодятся в основном ранозаживляющие свойства горноколосника и его пищевые достоинства. Свежие листья можно привязывать к порезам, ссадинам, мозолям, прикладывать к геморроидальным узлам. Колючку при этом лучше срезать, сам лист помять, потереть, чтобы выступил сок. Соком горноколосника лечат ожоги, укусы насекомых, различные кожные воспаления. Отвар травы - успокоительное средство. Горноколосник имеет народное название - заячья капуста, и недаром. Из мясистых кисловатых листочков, как из капусты, можно сварить щи или сделать салат, есть их как отварной овощ. А можно сделать прохладительный напиток из воды и измельченных листьев (без всяких добавок или с сахаром, вареньем), или просто пожевать листья в жаркий день для уменьшения жажды. Для многих это будет сделать приятнее, если они будут знать, что горноколосник содержит примерно столько же витамина С, сколько и лимон. Магаданец А. А. Немцев использует большинство растений, родственных горноколоснику (представителей семей-

ства толстянковых) для приготовления ценного лекарства (стимулирование иммунитета). Вот его рецепт. Молодые побеги, собранные до цветения, помещает на 3-4 дня в полиэтиленовый пакет в холодильник для приобретения большей биологической активности, затем пропускает через мясорубку, заливает спиртом так, чтобы получить концентрацию 30-40 градусов. Пьет, начиная с нескольких капель (до 1 ст. л.), перед едой, но не на ночь, 3 раза в день. Противопоказана настойка при повышенном давлении.

ГОРЕЦ

Polygonum L.

В Магаданской области встречаются около 20 видов горцев. Известно о пищевых и лекарственных свойствах 7 из них. Здесь дается характеристика только наиболее популярных видов.

ГОРЕЦ ЖИВОРОДЯЩИЙ

Polygonum viviparum L.

Высота этого довольно неприметного растения обычно 10-30 см. Белые или бледно-розовые цветки собраны в плотный узкоцилиндрический колос (шириной 6-8 мм, длиной 3-10 см). Прикорневые листья овальные или ланцетные,



Горец
живородящий

снизу сизоватые, края чуть подвернуты внутрь. Характерная черта этого горца - это то, что в основаниях соцветий образуются клубнепочки, или луковички (это приспособление для размножения растения). Корневище толстое, изогнутое. Живородящий горец обычен по всей области на лугах, в ивняках, в кустарничковых, горных и равнинных тундрах. В окрестностях Магадана также обычен, его можно найти по р. Дукча и ее притокам, в том числе в р-не Снежной Долины, в р-не Горняка, по ручьям на п-ове Старицкого и пр. Это растение, как и многие

другие травы, пригодится и как лекарство, и как пища, причем в дело пойдут почти все его части. Корневище - лекарство с теми же свойствами, что и у горца эллиптического. Луковички можно есть сырыми, печь их, варить или сушить. Сушеные луковички в большом количестве запасаются на зиму местным населением в горных районах Хакассии, этот вид пищи называется макейзон и считается, что по вкусу он похож на семена мака. Семена горца живородящего тоже съедобны. В Монголии их используют на крупу и муку, которые идут в различные блюда с молочными продуктами. Поджаренную муку или крупу кладут там чай и употребляют как похлебку. Клубневидные крахмалистые утолщения корневища, очищенные от горькой кожицы, можно есть и сырыми, и вареными, и печеными. На Камчатке, по сведениям, собранным С. П. Крашенинниковым в 18-м веке, местные жители называли горец живородящий макаршинным корнем и ели его корневище сырым и толченым с икрой, оно сочно и вкусно как орехи. В Монголии сушеные корневища варят с мясом и едят вместе с ним. Иногда их поджаривают и измельчают в муку. Такую муку добавляют в чай, смешивают с маслом, делают лапшу, используют для приготовления впрок особого вкусного блюда. Сушеные луковички и листья - варианты заварки для чая. Молодые листья хороши в свежем виде (они



Горец
трехкрыло-
плодный

кисловаты). Травя горца живородящего хорошо поедается оленями.

ГОРЕЦ ТРЕХКРЫЛОПЛОДНЫЙ

Polygonum tripterocarpum A. Gray

Высота горца трехкрылоплодного обычно 25-35 см, стебли красноватые, голые (не опушенные). Листья ланцетной или линейной формы, острые, 1-2 см шириной. Характерна окраска раструбов листьев: они оранжево-бурые с малиновым оттенком. Цветки светло-жел-

тые, в узкой метелке. Плоды - орешки с хорошо развитыми ребрами в виде широких крыльев. Этот горец обычен в зарослях кустарников, в кустарничковых тундрах, в лиственничниках и лиственничных редколесьях, почти по всей области. В окрестностях Магадана очень обычен: в каменноберезняках с рябиной, лиственничниках с подлеском из кедрового стланика и березки Миддендорфа он присутствует обязательно, растет и в других разнообразных сообществах, на газонах. Это самый распространенный в окрестностях Магадана вид горца. Лекарственные свойства этого растения еще не изучены. Однако известно, что его молодые побеги и листья с успехом могут заменить овощные растения: их употребляют в салаты свежими, можно сварить из них суп или похлебку, сделать пюре, в смеси с другими травами и овощами приготовить любые овощные блюда, заквасить или замариновать. Магаданец А. А. Немцев, любитель использования диких трав, предлагает как наиболее рациональный такой способ обращения с этим горцем: собранные молодые побеги (июнь), принеся домой, разделить на листья и стебли. Стебли пустить на салат, а листья - на сушку для зимы. Он же рекомендует заквашивать молодые побеги как капусту, начинающие цвести растения заваривать в чай, и предлагает делать чудесные вареники с начинкой из молодых стеблей (пропущенные через мясорубку

стебли смешать с сахаром по вкусу). На Чукотке коренные жители не только едят молодые побеги свежими с мясом и жиром, но и засушивают на зиму корни этого горца, которые затем размачивают и едят с мясожировыми продуктами. В некоторых областях России корни идут в пищу так же, как подземные части горца эллиптического или горца живородящего.

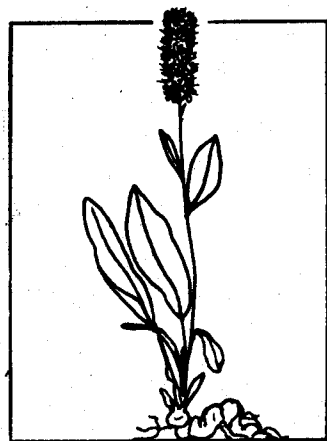
Для этой зимней заготовки нужно успеть собрать обязательно молодые побеги горца (в окрестностях Магадана - в июне). В стерилизованную банку плотно уложить побеги и залить их прокипяченным слабым маринадом (на 1 л воды примерно по 1 ст. л. соли и сахара без верха, 1 ст. л. 9%-го столового уксуса). Прикрыть банку прокипяченной жестяной крышкой, пастеризовать в кипящей воде 5-7 минут, закатать. Хранить можно в комнатных условиях. (Рецепт Н.С.Проскуриной)

ГОРЕЦ ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ

Polygonum ellipticum (Willd. ex Spreng)

По сырым лугам, в кустарничковых тундрах, особенно по берегам ручьев, по сфагновникам по всей области нередко встречается это скромное растение (в окрестностях Магадана его можно увидеть редко). Высотой оно обычно не более 30 см. Прикорневые листья на черешках, овальные, с закругленной и чуть приостренной

Горец
эллиптический



верхушкой, снизу сизоватые, длиной 2-10 см, шириной 1-4 см. Цветки собраны в ярко-лиловый плотный колос на верхушке стебля, длина такого соцветия обычно 2-4 см, ширина 1-1,5 см, оно всегда на растении одно. Корневище у этого горца толстое деревянистое, сильно изогнутое. Горец эллиптический очень близок к горцу змеинному, который хорошо изучен и признан научной медициной; многими исследователями горец эллиптический рассматривается как подвид горца змеинного. (В народной медицине оба вида употребляются сходным

образом.) Встречается горец эллиптический также на Чукотке, во многих других районах Дальнего Востока, а также в Сибири и на европейской части России. Горец эллиптический - ценное растение и как лекарственное, и как пищевое. Для лечения используются в основном корневища, очень богатые дубильными веществами (максимальное содержание дубильных веществ - во время бутонизации растения). Поэтому отвар корневищ - хорошее вяжущее, противовоспалительное средство при поносах, воспалениях в кишечнике, желудочных кровотечениях, а наружно - при воспалительных процессах в полости рта, ожогах, ранах и различных повреждениях кожи, укусах насекомых. Отвар для наружного применения можно делать более крепким. Корневища богаты также крахмалом, белками и съедобны. Чтобы избавиться от избытка дубильных веществ, корневища сначала нужно вымочить несколько часов в воде, нарезав их на кусочки. Потом уже можно добавлять их в супы, или, высушив, размолоть в муку, которую подмешивать к обычной муке. Чукотские эскимосы засушивали их на зиму, когда их размачивали и ели с мясом и жиром. Впрок заготавливались и листья этого горца чукчами (данные Г. А. Меновщикова и Т. Г. Соколовой). Трава горца, особенно молодые листья, богата витаминами С и Р. Молодые листья можно использовать свежими в

салаты, добавлять в другие блюда. Из них, например, в смеси с другой дикой зеленью, можно сделать начинку для вареников, пельменей, пирожков и пр. Или добавить порошок сухих листьев к муке для выпечки любых изделий. Семена горца также можно добавлять в пищу. Коренное население Аляски довольно широко использует в пищу этот горец - в основном молодые листья, молодые побеги, а также корневища. Они употребляются как приправа к традиционным мясным и рыбным продуктам, как свежими (листья), вареными с другой зеленью, так и заготовленным на зиму. В США, как и у нас, используются в медицине в основном вяжущие, противовоспалительные свойства корневищ горца змеиного - *P. bistorta* L. (горец эллиптический как отдельный вид там не выделяется). Трава этого горца хорошо поедается оленями.

КВАШЕНИЕ

Листья промыть, плотно уложить в эмалированную посуду, переложить слоями зеленью укропа и петрушки, листьями смородины и хрена. Залить водой, посолить (1 ст.л. на 1,5 л воды), положить 2-3 дольки чеснока, придать сверху гнетом. Готово квашение через 2-3 недели.

ГОРЕЦ ПТИЧИЙ, СПОРЫШ, ТРАВКА-МУРАВКА, ПТИЧЬЯ ГРЕЧИХА, ТОПТУН-ТРАВА

Polygonum aggr. aviculare

Эту невзрачную травку мы в буквальном смысле топчем ногами, так как растет она часто по вытоптаным местам, обочинам дорог, троп, пастбищам. Стебли его лежачие, с приподнимающимися ветвями. Цветков, если не приглядываться, то можно и не заметить: такие они мелкие, слабоокрашенные (белые, розоватые) и расположены к тому же в пазухах листьев. Это скромное растение, однако, издавна известно своими целебными свойствами и введено в научную медицину. В траве спорыша содержатся многие ценные биологически активные вещества, листья очень богаты витамином С, содержат много каротина и витамина К. Кроме того, что спорышом лечат разнообразные хронические болезни, он сможет быть очень полезен в полевых условиях. Пожалуй, наиболее популярен спорыш при лечении заболеваний, связанных с нарушением солевого обмена (мочекаменная, почечнокаменная, желчнокаменная болезни, отложения солей в суставах, позвоночнике и т.п.), иногда народные целители назначают спорыш перед началом основного лечения для очищения всего организма. Это, в сочетании с другими, особенно противовоспалительными,

своими свойствами спорыша делает удивительным его участие в самых разнообразных сборах. Спорыш - сильное противовоспалительное средство (в том числе при желудочно-кишечных заболеваниях), кровоостанавливающее при внутренних кровотечениях, слабительное, мочегонное, желчегонное, спазмолитическое, общеукрепляющее, несколько понижает давление. Настой для употребления внутрь: 2-3 ст.л. травы настаивают с двумя стаканами кипятка. Выпивают в течение суток. При внутренних кровотечениях дозу можно увеличить, выпив сразу около 1 стакана настоя. При нервном истощении, переутомлении, после тяжелых болезней полезно пить спорыш как укрепляющее средство. Для этого 1 ч.л. травы заварить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа в теплом месте и процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Спорыш широко используется и в ваннах. Так, при заболеваниях, связанных с нарушениями солевого обмена, можно сочетать внутреннее и наружное употребление этой травы. Спорыш - очень эффективное ранозаживляющее противовоспалительное средство и для наружного применения. Свежий его сок всегда поможет залечить раны, порезы и другие повреждения кожи. После обмывания соком к больному месту можно приложить кашицу из травы спорыша или салфетку, смоченную соком. Такую повязку, если это не

слишком болезненно, лучше менять почаще, несколько раз в день. Можно использовать для промывания ран настой спорыша. Если после долгой ходьбы ваши ноги отекли - поможет спорыш. Выпейте 1/3 - 1/2 стакана настоя травы, а к ногам привяжите толстым слоем свежую кашицу, закрепите повязкой. Вместо такого компресса можно сделать ванночку для ног с добавлением туда большого количества измельченной травы. Не следует применять спорыш внутрь при острых воспалениях почек и мочевого пузыря. В пищу идет молодая трава, листья в любом виде - в салатах, супах, зеленом пюре... Можно посушить ее на зиму, тогда вы будете иметь зимой очень полезную добавку к пище.

САЛАТЫ

1. Молодые листья спорыша мелко порубить, посолить, добавить рубленое вареное яйцо, заправить сметаной или майонезом. На 100 г спорыша - 1 яйцо, 20 г сметаны, соль по вкусу. 2. Молодые листья спорыша порубить, добавить квашеную капусту (порезанные соленые огурцы), вареный картофель, заправить растительным маслом. На 100 г спорыша - 25 г квашеной капусты, 40 г картофеля. 3. Молодые листья спорыша мелко порубить, смешать с рубленным зеленым луком и вареным яйцом, заправить сметаной и посыпать укропом. На 50 г спорыша

- 50 г зеленого лука, 1 яйцо, 20 г сметаны, соль и укроп по вкусу.

СУП

1. Картофель порезать брусочками и варить 15 минут, добавить измельченную зелень спорыша, пассерованные лук и морковь. На 100 г спорыша - 100 г картофеля, 10 г моркови, 5 г репчатого лука, 5 г жиров, специи, 350 г бульона или воды. 2. Сварить почти до готовности суп с макаронными изделиями, за 2-4 минуты до готовности добавить порубленные листья спорыша. При подаче посыпать суп укропом. На 1 л супа - 50 г спорыша.

ПЮРЕ

Листья спорыша и крапивы (равные количества) пропустить через мясорубку и посолить. Использовать пюре для заправки салатов (по 1-2 ст.л. на порцию), как приправу для мясных и рыбных блюд, для заправки супов (по 2 ст.л. на порцию), в овощные блюда, запеканки и т.д. Или: зелень спорыша и чеснок пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, добавить уксус. На 100 г спорыша 25 г чеснока, специи по вкусу.

ИКРА

Сварить или потушить зелень и морковь до полуготовности, пропустить через мясорубку,

добавить пассерованный лук, тушить до готовности, охладить и заправить растительным маслом и горчицей. На 100 г спорыша - 10 г моркови, 5 г укропа, 10 г лука, 15 г уксуса, 5 г растительного масла, 1 г горчицы. Можно употреблять икру как самостоятельное блюдо, гарнир или приправу, для бутербродов и т.д.

ЖИМОЛОСТЬ

В области 3 вида.

ЖИМОЛОСТЬ СЪЕДОБНАЯ, КАМЧАТСКАЯ

Lonicera edulis Turcz. ex Freyn

В поймах рек в большинстве районов области растет жимолость съедобная, или камчатская. Ягоды у нее сладкие, темно-синие. Они не только вкусны, но и лечебны. Полезны они при повышенном давлении, особенно у пожилых людей. Содержание большого количества витаминов С, Р, а также других витаминов и биологически активных веществ, делает ягоды жимолости общеукрепляющим лекарством. Кроме того, ягоды полезны при простуде - не только как общеукрепляющее, но и жаропонижающее, антисептическое. Они имеют некоторое слабительное и мочегонное действие, улучшают пищеварение. При любых отеках эффективным лекарством будет отвар веток жимолости. Листья, как и ягоды, имеют антисептические

свойства, поэтому отваром из них можно полоскать горло при ангине, полоскать рот при стоматитах и пр., обмывать раны. Измельченные листья прикладывают к повреждениям кожи и ранам. Отвар для употребления внутрь делают из 1 ч.л. измельченных ветвей с листьями на 1 стакан воды, пьют по несколько глотков 4 раза в день. Для наружного применения отвар можно делать крепче. Вблизи Магадана (ни п-ве Кони, в низовьях р. Ямы, на Мотыклейке, встречается жимолость Шамиссо с ярко-красными ягодами, которые полностью срстаются попарно в одну. Ягоды эти горькие, ядовитые. Ванны из коры и молодых веточек возможно использовать при ревматизме, а отвар коры - как средство для улучшения аппетита (Шретер, 1975).

ЗВЕЗДЧАТКА

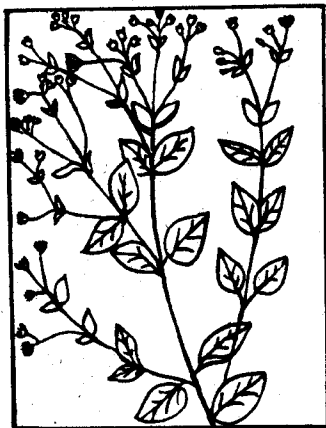
Stellaria L.

В Магаданской области более 20 видов звездчатки, известно о пищевых или лечебных свойствах пяти из них. Здесь описываются только 2, в первую очередь - звездчатка средняя.

ЗВЕЗДЧАТКА СРЕДНЯЯ, МОКРИЦА, МОКРЕЦ

Stellaria media (L.) Vill.

На свете существуют замечательные сорные растения. Среди них одуванчик, подорожник,



Звездчатка
средняя

спорыш, мокрица. Но если подорожник, спорыш и одуванчик - растения, признанные и в народе, и в научной медицине многих стран, то мокрица - эта всеми презираемая золушка среди лекарственных растений - лишь подвергается незаслуженным гонениям со стороны большинства людей. Они считают её своим врагом - врагом урожая на их огородах, в теплицах, парниках. А ведь она сама уже - ценный зеленый урожай, и при этом является ещё лекарством! Познакомимся же с мокрицей поближе.

Это однолетнее растение со слабыми тонкими

стеблями высотой обычно до 15 см, лежачими и приподнимающимися. Листья мелкие, яйцевидные, нижние - на длинных черешках, верхние сидячие. Цветки белые, на нитевидных поникающих ножках, лепестки короче чашелистиков. Мокрица - сорняк, распространенный по всей России, обычен он и в Магаданской области и на Чукотке. В окрестностях Магадана он растет тоже и особенно хорошо известен огородникам. Травя мокрицы богата витаминами. Много в мокрице витамина С и каротина, витамина Е, содержатся витамин К и другие ценные биологически активные вещества. Если ещё учесть, что мокрица - овощ ранний, готовый уже тогда, когда культурная зелень ещё только растет на грядках, становится ясно: мокрица - ценное витаминное, общеукрепляющее растение, которое так и просится в салаты. Но о салатах ниже, а сейчас расскажем, какими замечательными целительными свойствами обладает это невзрачное, непримотливое растение. Настой мокрицы можно пить при ряде желудочно-кишечных и простудных заболеваниях, кашле, бронхите, для усиления обмена веществ, как лактогонное (для увеличения количества молока у кормящих матерей), заболеваниях печени, противосудорожное при детских болезнях и во многих других случаях. Основные свойства мокрицы - противовоспалительное, смягчительное, отхаркивающее, общеукрепляющее, Эффектив-

ным оказывается и наружное использование мокрицы. Свежие сок, кашлица или компрессы из настоя травы - ранозаживляющее, противовоспалительное средство, их прикладывают к ранам, опухолям, к суставам при артритах, нарывам, обожженным местам, участкам с кожными заболеваниями и диатезом, к отечным ногам. Если больное место находится на подошвенной части стопы, свежую траву хорошо положить в обувь и ходить в ней на босу ногу. В опытах на кошках выявлено ее расширяющее сосуды сердца, а также слабое понижающее давление действие. Как ценное лекарственное растение известна мокрица и в Америке. Так, автор одной из книг о растениях Аляски пишет, что мокрица - ее первое средство для вывода токсинов при инфекциях, воспалениях, фурункулах, нарывах, абсцессах. Утверждается, что любая форма внутреннего воспаления смягчается и вылечивается при наружном применении компрессов мокрицы (приблизительно через каждый час менять повязку со свежей кашлицей травы) или компресс с ее настоем. Используется мокрица также при воспалительных процессах в глазах. Можно сочетать употребление мокрицы в виде мази из кашлицы с обмываниями, ванночками из настоя травы и питьем настоя. Мокрица благодаря своим свойствам оказывается настоящим пищевым лекарством, или лекарственной пищей, которая к тому же часто

оказывается под рукой. Если же кто-либо считает себя совершенно здоровым, все равно ему будет полезно употреблять мокрицу - воспринимая ее как пищу, поддерживающую здоровье. Расскажем, как это сделать. Во-первых, все лето она может быть основой разнообразных салатов. Из-за сочности мокрицы в эти салаты не потребуется много заправки из дефицитных или дорогостоящих продуктов, можно и вообще обойтись без таковой. Но желательно в такой салат, поскольку на вкус мокрица пресная, добавить чего-нибудь острого, кислого, пряного. Можно, например, подлить немного рассола от солений, квашений, маринадов или заправить сметаной, майонезом. Для тех, кому мокричные салаты кажутся неприемлемыми, в той же, например, степени, как лягушачьи лапки, есть простой выход: сначала делать салаты из привычных продуктов (вареной картошки, яиц, лука и пр.) с добавлением небольшого количества мокрицы, а затем долю этой травки постепенно увеличивать до максимума. Одновременно будут расти доступность, дешевизна и полезность таких салатов. Смело можно использовать эту траву и во все остальные блюда (первые и вторые, мясные, овощные, крупяные, макаронные, яичные напитки, приправы, соусы). Зелень мокрицы и украсит блюдо, и обогатит его пищевую ценность. На юге мокрица используется в качестве зеленого фарша для пельме-

ней, лепешек-кутабов, пирогов и подобных изделий. Урожай мокрицы лучше срезать ножницами, а не выдергивать с корнями, иначе потом придется отмывать ее от земли. А на этом же месте можно срезать отрастающие молодью побеги еще 1-3 раза за лето. С возрастом растения грубеют, поэтому старые растения с длинными толстыми стеблями лучше нарезать поменьше или слегка помять. При возможности рекомендуем насушить (в тени) травы мокрицы, и зимой использовать ее в еде и как лекарство. В окрестностях Магадана на полях, переудобренных отходами птицеводческих или животноводческих хозяйств мокрица может иметь размеры, превышающие обычные, и, вероятно, собирать ее не следует. Напоследок еще одно замечательное свойство мокрицы: она всегда хорошо удается в садах, огородах и теплицах. Можно, смело обратиться к хозяину любого огорода с просьбой о приобретении мокрицы, и вряд ли кто-то откажет. На Аляске тоже известно употребление мокрицы в пищу - как сырой, так и кулинарно обработанной. Мокрица - пища, полезная не только для человека. Ею откармливают, например, цыплят, используют как зеленый витаминный корм для певчих птиц (канареек). Однако кроликам давать ее не следует.

БУТЕРБРОДНАЯ МАССА

Измельчить мокрицу ножом, добавить хрен, соль, перец и перемешать со сливочным маслом. Полученная бутербродная масса намазывается на хлеб. Бутерброд можно считать готовым или же дополнить сверху другими продуктами. На 100 г мокрицы - 100 г сливочного масла, 50 г тертого хрена, перец, соль по вкусу.

САЛАТЫ

1. Мокрицу и лук порубить ножом, посолить, заправить сметаной, украсить ломтиками сваренного вкрутую яйца, посыпать укропом. На 100 г мокрицы - 100 г зеленого лука, 20 г сметаны, 0,5 вареного яйца, специи по вкусу. 2. Мокрицу измельчить, смешать с нарезанным вареным картофелем и квашеной капустой, заправить растительным маслом, сметаной или майонезом. На 100 г мокрицы - 50 - 100 г картофеля, 20 г квашеной капусты (соленых огурцов, ломидоров и т.п.), 20 г заправки, еоль по вкусу. 3. Мокрицу измельчить, смешать с любой молодой порубленной зеленью, рубленым вареным яйцом, подлить) рассола от консервированных овощей (или сока квашеной капусты), посолить, заправить растительным маслом, сметаной или майонезом. На 100 г мокрицы - 50-100 г других трав, 1 яйцо, рассол и заправка - по вкусу. 4. Листья и стебли мокрицы промыть и нарезать,

добавить мелко нарезанные зеленый лук и огурец, 1 большое яблоко, сметану. На 150 г мокрицы - 50 г зеленого лука, 1 огурец, 1 большое яблоко, 1/2 стакана сметаны.

БОРЩ

Овощи нарезать ломтиками и пассеровать, ботву сварить до размягчения. В кипящий бульон или подсоленную воду положить ботву и картофель, варить 15 минут. Добавить пассерованные овощи, соль, помидоры, фасоль, довести до готовности, заправить сахаром и уксусом. Перед подачей добавить в тарелки с борщом сметану. На 100 г мокрицы - 100 г свекольной ботвы, 60 г консервированной фасоли, 40 г зеленого лука, 20 г моркови, 20 г петрушки, 100 г помидоров, 20 г жира, 6 г уксуса, 6 г сахара, 20 г сметаны.

ПЕЛЬМЕНИ

Молодые побеги мокрицы хорошо промыть, порубить мелко, посолить, добавить поджаренный репчатый лук и сырые яйца. Тесто раскатать, сделать пельмени и сварить их в подсоленной воде. Подать со сметаной или маслом. На 200 г мокрицы - 300 г муки, 1 яйцо, 1 луковица, 2 ст.л. топленого масла, 0,5 стакана сметаны, соль по вкусу.

ПЮРЕ

Молодые побеги бланшировать, измельчить, добавить зелень петрушки и укропа, соль, тушить с луком и морковью на растительном или сливочном масле, помешивая. На 100 г мокрицы - 1 луковица, 1 морковь, 2 ст.л. растительного масла, соль, перец, зелень по вкусу.

ПРИПРАВА

Пропустить мокрицу через мясорубку, добавить хрен, чеснок, растительное масло, соль и уксус, перемешать в однородную массу. Использовать как приправу к мясным, рыбным, овощным блюдам, блюдам из диких трав. На 200 г мокрицы - 2 ст.л. тертого хрена, 1 ст.л. измельченного чеснока, 1 ст.л. растительного масла, соль, уксус по вкусу.

СОУС

Зелень и другие продукты смешать с готовым майонезом (200 г), заправить солью и пряностями. На 1 банку майонеза - 1 ст. л. рубленой зелени мокрицы, 1/2 ст.л. рубленого соленого огурца, 1/2 ст.л. рубленого укропа, 3/4 ст.л. рубленого зеленого лука, 1/2 ст.л. маринованных овощей.

НАПИТОК

Мокрицу и хрен измельчить на мясорубке, залить кипяченой водой и оставить на 3-4 часа.

Затем процедить, добавить сахар. Подать напиток охлажденным. На 100 г мокрицы - 50 г хрена, 1 л воды, 30 г сахара.

ЛЕПЕШКИ

Зелень мокрицы, щавеля, ревеня, петрушки, кинзы, укропа, зеленого лука, шпината мелко нарезать, посолить, помять руками. Приготовить и раскатать пельменное тесто толщиной 5 мм, в виде прямоугольника. На одну половину прямоугольника положить фарш из трав, накрыть второй половиной теста и защипать. Печь на сковороде без жира. Для фарша - по 500 г щавеля, ревеня, по 300 г петрушки, кинзы, укропа, зеленого лука, шпината. Мокрица должна составлять не менее 1/3 от общей массы фарша (для сочности).

ЗВЕЗДЧАТКА ЛУЧИСТАЯ

Stellaria radialis L.

Это растение более крепкое, чем звездчатка средняя. Высота его - до 40 см, стебли 4-гранные, густо-белопушистые. Листья 3-10 см длиной, 1-2,5 см шириной, длинно заостренные, простертые в горизонтальном направлении. Цветков несколько, они белые, на длинных опушенных ножках. Лепестки цветков бахромчатонадрезные, в 1,5-2 раза длиннее чаше-листочков. Встречается

Звездчатка
лучистая



в пойменных лесах, ивняках, часто в окрестностях Магадана, редко в некоторых Колымских районах. В окрестностях Магадана она часто попадает на глаза людям, так как растет в пойме р. Дукча, в том числе и в р-не пос. Дукча, у поста ГАИ, в р-не Снежной Долины, а также в р-не Ст. Веселой, на п-ве Старицкого; иногда ее можно увидеть на газонах. Встречается также в других районах Дальнего Востока, в Восточной Сибири. Молодые побеги и листья весной и в начале лета пойдут как овощная зелень в супы, салаты или другие кушанья.

Для сушки на зимние супы, если вы не успели заготовить молодую траву, пойдут и летние растения.

КЛЮКВА

В области 2 вида.

КЛЮКВА ЧЕТЫРЕХЛЕПЕСТНАЯ, ОБЫКНОВЕННАЯ

Oxycoccus quadripetalus Gilib.

и КЛЮКВА МЕЛКОПЛОДНАЯ

Oxycoccus microcarpus Turcz. ex Rupr.

Материковский вид клюквы - клюква обыкновенная, или болотная - встречается изредка в южной части Магаданской области. По всей же области на покрове из мха сфагнума растет клюква мелкоплодная, и по своим свойствам она аналогична клюкве болотной. К сожалению, на Чукотке это растение очень мало дает ягод. Популярностью пользуются ягоды клюквы, но полезны и ее листья. Даже если ягод нет, клюква все равно дает витаминное и противовоспалительное лекарство - заварите чай из ее листьев. Ягоды клюквы считаются поливитаминным средством, выражены у них антимикробные антиоксидантные свойства, и поэтому при различных простудных болезнях они оказываются очень полезны в любом виде (их едят свежими, добавляют в чай и делают морс). При ангине

дополнительно можно смазывать горло соком. Для профилактики этих и многих других заболеваний, снятия переутомления, как общеукрепляющее - полезна клюква! Она содержит много биологически ценных веществ, в частности, витамины С, Р, каротин. Для наружного использования особенно ценны антимикробные свойства ягод: соком из них смазывают различные нагноения на коже, лечат гнойные раны. Бактерицидность сока и свежих ягод установлена в экспериментах. Добавим, что в народе ягоды клюквы употребляют при тяжелых гнойных воспалениях почек, когда даже антибиотики помогают плохо.

КЛЕВЕР

Trifolium L.

В области найдены пять видов клевера: ползучий, луговой, гибридный, средний, полевой. Все они имеют лекарственные или пищевые свойства, но встречаются в области редко. В окрестностях Магадана обычен клевер ползучий, меньше клевера лугового, другие виды редки.

КЛЕВЕР ПОЛЗУЧИЙ, БЕЛЫЙ

Trifolium repens L.

Это многолетнее приземистое растение, с ползучими укореняющимися стеблями, с белыми цветками. На листочках, составляющих тройча-

Клевер
ползучий



тый лист, виден светлый треугольник. Высотой клевер обычно 5-15 см. Это универсальное растение: широко используется в народной медицине, идет в пищу как человеку, так и всем сельскохозяйственным животным, отличное растение для пастбищ, а кроме того - хороший медонос, любимый пчелами. Клевер очень богат разнообразными биологически активными веществами, в том числе содержит витамины С, Р, А, Е, каротин. Имеет кровоостанавливающие и бактерицидные свойства. Понятно поэтому, что обработка ран свежим соком или настоем из

листьев клевера, привязывание к опухолям и кровоточащим ранам кашицы из свежих листьев (как это принято в народе в некоторых местностях) имеет под собой основание. Его можно использовать как общеукрепляющее средство, при простудах, острых заболеваниях дыхательных путей, маточных кровотечениях. Экспериментально подтверждаются антисклеротические свойства клевера. Из очень молодых побегов (лучше еще до образования бутонов) делают отличный поливитаминный салат. Цветочные головки, бутоны, листья, побеги идут в супы, их можно обжаривать и тушить с мясными продуктами, просто отварить как овощ и есть с какой-либо приправой, добавлять измельченными в любые блюда незадолго до готовности. При приготовлении чая тоже можно добавить в заварку цветочные головки клевера или вообще обойтись ими вместо заварки. Дети и некоторые взрослые любят такое занятие. Они понемножку выщипывают из головки-соцветия сладкие цветки и с удовольствием едят их (это возможно, конечно, только в экологически чистом месте). Клевер можно заготовить впрок, высушив, засолив, замариновав его обычными способами (один или в смеси с другими травами, овощами). Цветочные головки, а лучше еще не распустившиеся бутоны, можно заквасить как капусту и использовать затем в салаты, супы и пр.



Клевер
луговой

**КЛЕВЕР ЛУГОВОЙ, КРАСНЫЙ,
КОНЮШИНА, ТРЕХЛИСТНИК
ЛУГОВОЙ**

Trifolium pratense L.

Многолетник с немного полегающими стеблями высотой обычно 15-25 см, с шаровидными лилово-красными соцветиями-головками. На листочках, составляющих тройчатый лист этого клевера, хорошо виден как бы нарисованный белый треугольник, и по этому признаку клевер луговой легко отличить от близкого вида -

клевера среднего (*T. medium* L.), встречающегося иногда в окрестностях г. Магадана по придорожьям, на полях, сенокосах, на газонах. Сам клевер луговой вблизи Магадана встречается нечасто. Это ценное растение: лекарственное, пищевое, кормовое. Его химический состав хорошо изучен, в траве клевера найдены разнообразные биологически активные вещества, среди которых витамины С, Е, группы В, К, каротин, дубильные вещества. Экспериментально выявлены бактерицидные свойства травы. Использование внутрь и наружно - аналогично клеверу ползучему. При ожогах, нарывах, язвах, диатезе можно делать примочки или припарки из соцветий: 2-3 ст.л. сухих цветков обварить кипятком, завернуть в марлю и приложить к больному месту. Известный фитотерапевт Н. Г. Ковалева рекомендует употреблять клевер луговой при атеросклерозе с шумом в ушах (при нормальном давлении) следующим образом, который, вероятно, пригоден и для клевера ползучего. 40 г травы настоять в 50 мл 40% спирта 10 суток, процедить, пить по 20 мл перед обедом или перед сном. Курс - 3 месяца с перерывами через каждый месяц на 10 дней. Через 6 месяцев курс лечения повторить. Сильное антисклеротическое действие флавоноидных извлечений из соцветий клевера лугового установлено в эксперименте. Подобный же препарат (сумма флавоноидов из надземной

части) имеет анаболический эффект, стимулирует синтез белков в организме, нарастание мышечной массы.

ЧАЙ

Головки клевера положить в кипящую воду и варить в течение 20 минут, после чего полностью охладить (2-3 часа). Отвар процедить, добавить в него сахарный песок, размешать, оставить на 2 часа. Подавать в охлажденном виде.

ЩИ

Картофель положить в кипящую воду или мясной бульон и варить до полуготовности. Добавить измельченную зелень, пассированный лук, специи. При подаче на стол заправить щи сметаной и нарезанным вареным яйцом. 100 г картофеля, 100 г листьев клевера, 40 г репчатого лука, 100 г шавеля, 20 г жиров (масло сливочное, маргарин), 0,5 яйца, 20 г сметаны, соль и специи по вкусу.

ЖАРКОЕ

Свинину отварить до полуготовности, затем поджарить. Листья клевера потушить в небольшом количестве воды и жира, добавить соль, перец и подать на гарнир к жареному мясу. Заправить острым соусом. 200 г свинины, 10-20 г сала, 400 г листьев клевера, соль, специи, острый соус по вкусу.

ПОРОШОК

Листья клевера высушить на воздухе в тени, продолжить сушение в духовке или печи, измельчить в порошок, просеять через сито. Использовать для заправки супов (из расчета 1 ст.л. порошка на тарелку супа), для приготовления соуса и других приправ.

ЗАПРАВКА

Сухие цветы клевера тщательно растереть в порошок, добавить сливочное масло или маргарин, хрен и измельченную репу. Массу тщательно перемешать и хранить в холодильнике. 2 ст.л. сливочного масла или маргарина, 1 ч.л. готового хрена, 1 ст.л. измельченных сухих цветов клевера, 1 ст.л. измельченной репы.

ТЮРЯ

Листья тщательно промыть и порубить вместе с цветами клевера, добавить сухарики, рубленый зеленый лук, сметану и залить холодной соленой (в меру, конечно) водой. Подать тюрю в холодном виде. 2 ст.л. рубленых листьев малины, смородины, 1 ст.л. рубленых цветов или листьев клевера лугового, 1 ст.л. рубленого зеленого лука, 3 стакана кипяченой холодной воды, 1/2 стакана сухариков, 2 ст.л. сметаны, соль.

ЧАЙ

Собранные листья и соцветия подвялить, затем подсушить. В сбор для чая можно включить листья малины, смородины, земляники, иван-чая, цветки лабазника вязолистного. Заваренный чай желателно томить в термосе в течение одного часа. На 1 стакан кипятка - 1 ст.л. сбора.

ЗЕЛЕНЬ ТУШЕНАЯ

Молодые побеги трав мяты, щавеля, пастушьей сумки, клевера лугового мелко шинковать, заправить солью, перцем, приложить нарезанные лук и яйца, перемешать. Растопить сало, положить туда рубленую зелень и тушить до готовности. Затем снять кастрюлю с огня, закрыть крышкой и дать отстояться 10 минут. Тушеная зелень применяется в качестве фарша для пирожков, гарнира к мясным блюдам и как начинка в пельменях, для приготовления лепешек с зеленью, пирогов и других блюд. На 2 кг зелени - 300 г лука, 2 яйца, 300 г курдючного сала, 100 г шкварок. Такое блюдо готовят в Узбекистане.

БЛИНЧИКИ

Просеянную пшеничную муку высыпать в миску, постепенно вливая холодное кипяченое молоко, замесить средней густоты тесто без комочков. Яйцо промыть, отделить желток от

белка, желток ввести в тесто, а белок взбить в густую плотную пену. Тесто осторожно перемешать снизу вверх. Хорошо взбивается яичный белок, хранившийся в холодильнике без следов жира. Приготовить начинку: тщательно промытые листья малины, смородины измельчить, смешать с рубленными листьями, стеблями и цветками клевера, луком, натертой морковью, сырыми яйцами. Выпекать блинчики с одной стороны на смазанных растительным маслом сковородах. На обжаренную сторону каждого блинчика положить фарш, завернуть в виде конверта, поместить в форму и выпекать в горячей духовке до десяти минут. Подавать холодными или горячими. Для начинки можно использовать различные виды плодов, овощей, съедобные дикорастущие. Для теста: 0,5 стакана муки, 2 яйца, 1 стакан молока. Для начинки: 1 стакан измельченных листьев малины, смородины, 2 ст.л. рубленого клевера, по 1 луковице и моркови, 2 яйца, 3 ст.л. растительного масла.

БИСКВИТ

Промытые яйца выдержать в холодильнике несколько часов. В миску отбить свежие яйца. Сахар растереть в пудру, взбить с яйцом венчиком или двумя вилками до исчезновения кристаллов и получения однородной массы, удерживающейся на лопатке. Всыпать пропущенный через мясорубку клевер, тщательно

перемешать и сразу соединить с мукой, осторожно перемешивая снизу вверх деревянной лопаткой. Заранее приготовить форму для выпечки: выстлать ее бумагой, слегка смазав растительным маслом, и вылить тесто слоем не более чем на 3/4 пальца. Выпекать при температуре около 180 гр.С. Готовый бисквит должен выстояться, затем его вынимают и подают. На 5 яиц - по 1 стакану сахара и муки, 0,5 стакана измельченного клевера (листьев, побегов, цветков).

МОРЯНКА АММОДЕНИЯ

В области 1 вид.

МОРЯНКА БУТЕРЛАКОВИДНАЯ

Honckenya reploides L. (Ehrh.)

ГОНКЕНИЯ БУТЕРЛАКОВИДНАЯ

Ammodenia reploides (L.) Rupr.

Это растение с лежачими, сильно разветвленными стеблями и мясистыми листьями, цветки белые одиночные. Морьянка в согласии со своим названием растет по приморским галечникам Берингова и Охотского морей, Северного Ледовитого океана. На побережьях в окрестностях Магадана обычна. Эскимосы использовали ее как противоязвиготное средство. И это оправдано. В траве морьянки, а особенно в ее цветках очень много витамина С. Молодые побеги морьянки

(собранные до цветения) идут в пищу как овощ в свежем или отваренном виде, в салаты, для приправы к мясу, рыбе. Вареная морьянка более ароматная, пряная и сможет привнести новый вкус в вашу пищу. Жители южного побережья Чукотки, по сведениям Г. А. Меновщикова, называют морьянку чукотским лавровым листом. Употребляют ее как ароматную приправу к мясу. В смеси с родиолой темно-пурпуровой приобретает ароматный и сладковатый привкус. В некоторых местностях морьянка идет как приправа к сырой и вареной рыбе. Как дикий овощ морьянку используют аборигены и на Аляске. Лучше всего для еды молодые побеги до цветения и даже до образования бутонов. Некоторые люди выдергивают все растение, с длинными белыми подземными стеблями, от которых идут зеленые побеги (так делают только с самыми молодыми, однолетними растениями). Сохраняют морьянку, ферментируя ее. Период, когда она достаточно молода, чтобы годиться в пищу - это всего несколько недель весной, но если собрать ее в это время полный бочонок, можно будет ее есть всю зиму. Хотя нельзя долго есть морьянку свежей, но можно ее приготовить и заквасить, тогда она становится лучше. Нетрадиционный способ употребления морьянки в еду - в салатах. Некоторые отваривают ее до полуготовности, дают стечь воде и режут в салат. Другие едят ее в салате свежей

или отварной как горячую зелень. Свежая сырая морянка имеет мягкий пресный вкус, который улучшается при варке.

ПУШИЦА

Eriophorum L.

Пушицы - многолетние растения, близкие к осокам. Характерная особенность пушиц - это их белые (почти всегда) пушистые головки на стебельках (такой вид пушицы имеют во время плодоношения). В регионе 8 видов. Известно о пищевых или лекарственных свойствах 2 видов пушиц.

ПУШИЦА МНОГОКОЛОСКОВАЯ

Eriophorum aggr. polystachyon L.

ПУШИЦА УЗКОЛИСТНАЯ

Eriophorum angustifolium Honck.)

У этой пушицы колосков (превращающихся потом в белые пуховки) несколько, они сидят на уплощенных ножках. Колоски собраны в зонтиковидное соцветие, с поникающими неравной длины цветоносами. Листья плоские, иногда вдоль сложенные, но не трехгранные. Растет по осоково-пушицевым болотам, сырым лесам, по всей области. Встречается и в окрестностях Магадана. В нашей народной медицине эта пушица считается средством при язве желудка

и других желудочно-кишечных заболеваниях. Из листьев можно приготовить вяжущее лекарство при поносе.

ГРЕЧИХА ТАТАРСКАЯ

Fagopyrum tataricum (L.) Gaertn.

и ГРЕЧИХА ПОСЕВНАЯ

Fagopyrum sagittatum Gilib.

Гречиха татарская - это однолетник с ветвистым стеблем, который вверху немного выющийся, высотой обычно 40-60 см. Листья у нее яйцевидно-стреловидные, к верхушке внезапно суженные. Мелкие зеленоватые цветки в кистях на длинных цветоносах. Плоды-орешки коричневые, морщинистые. Встречается она редко: в окрестностях Магадана, Сеймчана, Усть-Омчуга, как сорное. Плоды гречихи татарской используют как обычную гречку. Иногда в посевах овса в области встречается и гречиха посевная, которая дает настоящую гречневую крупу. Она отличается от предыдущего вида тем, что стебель у нее прямой, цветки розоватые, а плоды-орешки не морщинистые.

ИВАН-ЧАЙ

Chamaenerion Adans.

В Магаданской области 2 вида, оба используются человеком.

ИВАН-ЧАЙ УЗКОЛИСТНЫЙ

Chamaenerion angustifolium (L.) Scop

ХАМЕРИОН УЗКОЛИСТНЫЙ

Chamerion angustifolium L. Holub

КИПРЕЙ УЗКОЛИСТНЫЙ

Epilobium angustifolium L.)

Это известное всем многолетнее растение высотой 50-150 см с длинной (15-45 см) кистью из ярко-розовых цветков на верхушке. Цветки распускаются поочередно снизу вверх, диаметр цветка - 2,5-3 см. Листья ланцетные, обычно с чуть подвернутыми краями, сидячие. Растет по всей области в местах, нарушенных человеком, на месте пожаров, вырубок, по опушкам лесов, берегам рек. Обычен и в окрестностях Магадана, в частности в пойме Дукчи в р-не пос. Дукча, в р-не Снежной Долины (зацветает во второй половине июля). Распространен также в других регионах Дальнего Востока и по всей остальной России. Замечательное растение? Оно очень красиво). Во многих случаях это лекарство. Все части иван-чая, кроме осеннего пуха, съедобны. Но зато этот пух можно использовать в подушки и матрацы. В листьях и цветках иван-чая содержится витамин С, каротин, витамины группы В, листья и корневища богаты дубильными веществами и слизью. Найдены в иван-чае и многие другие биологически активные вещества.

Трава иван-чая - противовоспалительное, обволакивающее, жаропонижающее, витаминное средство. В таком качестве его можно использовать при желудочно-кишечных заболеваниях (язве желудка и 12-перстной кишки, колите, гастрите), простудах, недостатке витаминов в пище и пр. При использовании настоя иван-чая как обволакивающего средства его не рекомендуется процеживать. Иван-чай - довольно сильное успокоительное средство, ненамного уступающее в этом корню валерианы, и имеет противосудорожные свойства. Если заболела голова или человек раздражен, взволнован, чувствует, что будет трудно заснуть, ему полезно будет пить настой иван-чая, лучше перед едой, по несколько глотков, на ночь можно полстакана. От головной боли в некоторых случаях может помочь, кроме настоя листьев, также и настой пуха иван-чая. Если по какой-то причине человек потерял много крови - желательно заваривать и ежедневно пить иван-чай (не меньше 1 стакана настоя в день), так как он богат микроэлементами, необходимыми для кроветворения: железом, марганцем, медью. Для внутреннего употребления травы иван-чая нет противопоказаний. Ценной она оказывается и для наружного применения, в качестве антисептического и противовоспалительного средства. Настоем иван-чая, собранного в чистом месте, можно промывать раны, язвы,

воспаленные глаза, полоскать рот при различных воспалительных процессах в его полости. Болеутоляющие и противовоспалительные припарки из травы или листьев можно применять при ушибах, болях в суставах и других случаях. Мытье головы настоем иван-чая укрепляет волосы. 2 стакана измельченной свежей или сухой травы насыпать в таз горячей воды. После часа настаивания моют голову, как правило, перед сном. Подземные части иван-чая - кладовая крахмала, сахаристых веществ, очень много там слизи и дубильных веществ. Поэтому корневища обладают вяжущими, обволакивающими свойствами. Очень хорош иван-чай как пищевое растение. Его всходы, молодые побеги и листья можно использовать как овощ - в салатах, как добавка в разнообразные супы, бульоны, всевозможные вторые блюда мясные, рыбные, овощные, крупяные, макаронные, яичные, в приправы и соусы. Молодые растения, особенно всходы, содержат витамина С больше, чем ягоды многих сортов черной смородины. Поэтому по возможности нужно есть этот овощ сырым, в салатах, ведь при жарений, варке, тушении витамин С разрушается. Совсем молодые растения, в несколько сантиметров высотой, еще розоватые, приятно сорвать и сразу съесть, тем более что это можно сделать весной и в начале лета, когда другой зелени еще нет. Возможен салат из одного лишь иван-чая, с

добавлением для вкуса сметаны (тертый хрен, перец, другие пряные и вкусовые добавки придадут свой вкус, но затмят приятную свежесть иван-чая). Для такого салата лучше брать, конечно, как можно более молодые растения, всходы. Корневища иван-чая, выкопанные осенью, после отмирания надземной части, тоже съедобны - в сыром, вареном, печеном виде (как картошка). Из высушенных корневищ можно, размолов их на кофемолке, сделать муку, из которой печь оладьи, лепешки, или подмешивать ее к обычной пшеничной, ржаной муке для лепешек и т.п. Нужно заметить, что такие мучные изделия не только вкусны, они помогут снять изжогу, боль в желудке, полезны при повышенной кислотности желудочного сока. Обжаренные и размолотые корневища идут на приготовление кофейного напитка. Иногда для освобождения от дубильных веществ корневище вымачивают несколько часов в воде, сменяя ее (корневище нужно предварительно разрезать на несколько кусков). По исследованиям С. П. Крашенинникова на Камчатке в 18-м веке для местного населения иван-чай ценился как пищевое растение. Самое вкусное говорит он, в сердцевине стеблей, которые, расколов сердцевину надвое, выскабливают раковинной и пластинами и сушат на солнце. (Сердцевина на вкус сладковатая. Это, по наблюдениям автора, приходится по вкусу и ребятишкам сегодняшнего

дня). Добавляли иван-чай в разнообразные толкуши (смеси толченых мяса или рыбы, жира, ягод, зелени). Очень ценился он для приготовления прекрасного сула для кваса, вина, укуса. Новорожденным детям, если мать не может кормить ребенка, дают камчадалы для сосания кипрей или кусок тюленьего жира, - писал в конце 18 века К.Мерк по наблюдениям на б-во Кадьяк. Чукотские эскимосы и чукчи использовали (и частично используют) иван-чай по своему. Вареные отжатые листья помещали в мешки из шкуры нерпы для зимнего хранения. В замороженном виде использовали их как приправу к мясным блюдам, добавляли и бульоны. Свежие листья и молодые побеги употребляли как приправу к свежему китовому или моржовому жиру, вареному мясу. Этой травой заправляли мясной бульон. Сырое корневище ели с жиром или мясом. Иногда иван-чай употреблялся вместо чая. По неимению чая Марковны поджаривают его (иван-чай) на сковороде, потом заваривают в чайнике подобно чаю, - писал в конце прошлого века А. Е. Дьячков, житель с. Марково.

Чай из иван-чая делают повсеместно. Для этого используют свежие или сушеные листья, реже всю траву или цветки. Для существенного улучшения вкуса заварку готовят так. Молодые листья собирают в сухую погоду, часа 2 подвяливают в тени. Затем прокатывают в

ладонях трубочками, пока не выступит сок (можно использовать доску и скалку). Укладывают в ящики или невысокую посуду, слоем до 10-15 см, покрывают влажной тряпкой, ставят в теплое место (23-26 гр.С) на 6-10 часов. В это время происходит ферментация листьев, принципиальные биохимические изменения в них. Затем подсушивают 2-3 часа в печи или в духовке при температуре 80-100 (не больше). Не рекомендуется хранить такую заварку в стеклянной посуде на свету, так как свет будет действовать на нее неблагоприятно. В Кировской и Горьковской областях используют молоко для увлажнения листьев. Для улучшения вкуса чая на время ферментации добавляют ломтик сырой моркови, которую затем удаляют. В Удмуртии для ароматизации чая во время ферментации добавляют перечную мяту или душицу, и эти добавки измельчаются затем вместе с иван-чаем. В Монголии как заменитель чая используют не только зеленые, но также и засохшие и побуревшие листья, сохранившиеся на стебле. Там тоже готовят чай из листьев, подвергшихся простейшей ферментации (как описано выше). Таким образом, можно приготовить чай из этого растения разными способами, по своему вкусу. При кулинарном использовании этого, как и большинства других растений, нужно учитывать, что с возрастом вкусовые качества травы ухудшаются, усиливается терпкость, терпется

нежность. Если из молодых побегов иван-чая (примерно до 20 см высотой) можно готовить чисто иван-чайные блюда, без существенного добавления других продуктов, то взрослые растения для этого уже мало пригодны, их листья лучше использовать в составе различных блюд, как более или менее существенную добавку (по вкусу). Ценным лекарственным и пищевым растением считается иван-чай также и среди аборигенов Аляски. Настой травы употребляется при желудочных заболеваниях. При раздражительности, как успокоительное, иван-чай, как считается, действует сильнее ромашки дисковидной. Высушенные корневища, собранные после отмирания надземной части, истолченные и смешанные с жиром, в виде мази используют при инфицированных ранах, укусах насекомых. К гнойным ранам также прикладывают измельченную траву, так как она вытягивает гной. На Аляске также едят молодые побеги иван-чая - сырыми, вареными, иногда с икрой. Для салатов и заготовки в тюленьем жире наилучшими считаются растения высотой 5-10 см, а для отваривания - толстые сочные побеги высотой 10-20 см. По виду и вкусу такой отварной иван-чай считается похожим на спаржу. При не традиционном употреблении приготовленные на пару молодые побеги используют в сливочный или сырный соус. Сладковатую сердцевину зрелых стеблей любят ребятишки.

Раньше индейцы использовали ее для подслащивания ягод.

САЛАТЫ

1. Очень молодые побеги порезать, слегка потолочь, добавить мелко порезанный лук, посолить, заправить растительным маслом, можно добавить перец. На 100 г побегов иван-чая - 1 маленькая луковица, 2 ч.л. растительного масла, соль и перец - по вкусу. 2. Молодые побеги отварить на пару (или в минимальном количестве воды), нарезать, смешать с нарезанным вареным картофелем и яйцами, мелко порезанным репчатым или зеленым луком. Посолить. Заправить растительным маслом, хорошо перемешать. На 100 г вареных побегов иван-чая - 1 картофелина, 1/2-1 яйцо, лук, соль, перец по вкусу, 2 ч.л. растительного масла. 3. Собранные весной молодые побеги иван-чая опустить на 2-3 мин в кипяток, пошинковать, добавить лук и хрен, перемешать и заправить сметаной с добавлением лимонного сока. На 100 г иван-чая - 50 г зеленого лука, 2 ст.л. тертого хрена, 20-30 г сметаны, четверть лимона, соль и перец по вкусу. 4. Листья иван-чая бланшировать или молодые побеги обдать кипятком, добавить ломтики свежих огурцов, помидоров, зелень, лук, полить соком лимона или уксусом с растительным маслом. На 150 г иван-чая - 1

огурец, 1-2 помидора, 1/3 стакана заправки, укроп, петрушка, соль и сахар по вкусу.

ЩИ

Их готовят из 100 г свежей зелени иван-чая, 100 г крапивы, 100 г капусты, 200 г картофеля, 10 г моркови, 40 г репчатого лука, 20 г маргарина, 1 яйца, 20 г сметаны.

ЛЕПЕШКИ

Высушенные корневища перемолоть в муку. Смешать с пшеничной мукой, добавить соду и соль, растительное масло, кефир, яйца, взбить и выпечь лепешки. На 3 ст.л. муки из корневищ - 2 ст.л. растительного масла, 1 сырое яйцо, 1/2 стакана кефира, сода, соль.

ПАШТЕТ

Корневища иван-чая отварить, очистить и мелко порубить. Вареное мясо пропустить через мясорубку, смешать с обжаренным луком и иван-чаем. Положить на сковороду, смазанную маслом, сверху посыпать тертым сыром, полить сметаной и посыпать зеленью укропа. Запекать в духовке 30 мин. На 300 г корневищ - 100 г мяса, 1 луковица, 20 г сыра, 2 ст.л. масла, 2 ст.л. сметаны.

ИВАН-ЧАЙ В МАРИНАДЕ

1. Молодые побеги и листья иван-чая промыть, нашинковать, залить готовым маринадом и довести до кипения. Использовать как универсальную приправу - к мясным, рыбным, крупяным, макаронным блюдам.

2. Молодые побеги плотно уложить в стерилизованную банку, залить прокипяченным маринадом (на 1 л воды - примерно по 1 ст.л. соли и сахара без верха и 1 ст. л. 9%-кого столового уксуса). Пастеризовать в кипящей воде, прикрыв прокипяченной крышкой, 5-7 минут, закатать. Хранится в комнатных условиях.

ИВАН-ЧАЙ ШИРОКОЛИСТНЫЙ

Chamaenerion latifolium (L.) Th. Pries et Lange

КИПРЕЙ ШИРОКОЛИСТНЫЙ

Epilobium latifolium L.

ХАМЕРИОН ШИРОКОЛИСТНЫЙ

Chamaerion latifolium (L.) Holub).

Иван-чай широколистный довольно легко отличить от своего родственника - иван-чая узколистного по его сизоватым листьям, коротким соцветиям, он невысок (всего 20-40 см). Растет обычно по галечникам, каменистым берегам рек, иногда как сорное. Встречается по всей области, в том числе и в окрестностях

Магадана.. Листья его богаты витамином С и каротином, они идут в пищу, как и другая зелень. Иван-чай широколистный, как и иван-чай узколистный, считается пищевым растением и среди северных аборигенов. Использовался он, в частности, как заменитель чая. Молодые весенние листья, собранные до цветения растения, дают приятный освежающий вкус во рту, если жевать их 1-2 минуты. Это похоже на вкус разворачивающихся листовых почек ивы красивой (поэтому в некоторых местностях на Аляске этот иван-чай называют еще ивовой травой). Листья и побеги использовались (или используются) и свежими, и в составе сложных блюд, и заготовленными впрок. Свежий иван-чай - приправа к варенному мясу, свежему жиру, квашеной икре, заправка для мясного бульона.

СФАГNUM

Sphagnum L.

В Магаданской области более 20 видов сфагнома (торфяного мха) различить которые для неспециалиста очень сложно. Сфагнумы распространены повсюду в регионе по сырым и заболоченным местам. В этих местообитаниях они растут и практически по всей России. Они могут образовывать сплошные толстые ковры на болотах, и такие ковры бывают разной

расцветки - зеленые, розовые, малиновые, почти белые. Это связано с тем, что встречаются разные виды сфагнумов, некоторые из которых меняют свою окраску в течение сезона и в разных условиях. От всех других мхов сфагнум отличается скученными наверху мелкими веточками, образующими как бы головки. Ниже веточки расставленные, отходят по нескольку из одного места - одни веточки отстоящие, другие - свисающие. При сжатии сфагнома из него выжимается обычно много воды. Нарастая ежегодно верхушкой, снизу сфагнум отмирает, постепенно, через длительное время превращаясь в торф. Сфагнум, особенно в полевых условиях - ценный перевязочный материал. Он имеет несколько полезных свойств: хорошо впитывает влагу (в 10-20 раз больше по весу, чем весит сам), неприятные запахи, и обладает бактерицидными, обеззараживающими свойствами, особенно по отношению к микрофлоре гнойных ран, благодаря содержанию сфагнола. Согласно инструкции, собирают дернину этого мха такой толщины, чтобы стебельки были не короче 7 см. Нижние, отмершие части удаляют, очищают сфагнум от примесей (опавших листьев, веточек, хвои и пр.). Сильно отжимают. В экстренных случаях сразу заворачивают в бинт и прикладывают к ране. При этом надо учитывать, что сфагнум, впитывая выделения из раны, может увеличиться в объеме в несколько раз, и сделать



Сфагум

для бинта или марли соответствующий припуск. Если время терпит, нужно разложить на воздухе собранный сфагнум и высушить. При использовании, если сфагнум окажется слишком сухим, крошащимся, жестким и некомфортным для раны, можно его чуть смочить, он станет мягким. Антисептическим средством для ран может послужить и присыпка из высушенного сфагнума. Менять сфагновые повязки можно реже обычных. Хорошо использовать сфагнум для подкладок при наложении шин, для подушек, которые прикладываются при свищах, пролежнях

и других поврежденных кожи с обильными выделениями. Современная история применения сфагнума в России и европейских странах начинается издавна. Всплески практического интереса к этому мху происходят во время войн, а затем затихают. Расскажем о периоде Великой Отечественной войны. С самого ее начала был образован штаб по внедрению сфагнума в медицинскую практику (в Ботаническом институте г. Ленинграда). Уже 23 июля 1941 года в Ленинграде состоялось заседание хирургического общества. Первым вопросом стоял доклад профессора С. А. Новотельнова «Сфагн, как капилляроскопический материал» (еще 10 июля в издательство были переданы рукописи С. А. Новотельнова, вышедшие массовым тиражом: брошюра «Сфагн (торфяной мох) как перевязочный материал для гнойных ран», «Инструкция по заготовке сфагна для перевязок». Вторым вопросом был доклад В. П. Савича. Прослушав и обсудив эти доклады, общество приняло такое решение. Учитывая, что сфагнум, обладающий прекрасным, а в условиях военного времени особенно ценным перевязочным свойством, считать необходимым немедленно организовать сбор и заготовку сфагна для госпиталей и больниц. Через непродолжительное время в распоряжении ГАПУ (Главного Аптечного Управления) уже появился сфагнум - в чистом виде и расфасованный в подушечках разного размера и

веса. Личный опыт заставил меня стать поклонником этого вида перевязочного материала и убежденным сторонником того мнения, что дальнейшее изучение свойств сфагна дает немало нового для главы гнойной хирургии, - пишет профессор Виноградов в 1942 году и подробно описывает свой практический опыт. Он считал, что по гигроскопичности сфагум не уступает вате.

Коренное население Чукотки использует сфагнум как лечебные компрессы (размачивая его в горячей воде), а также как детские пеленки, туалетную бумагу, гигиенические женские пакеты и п.т. Среди аборигенов Аляски, кроме этого применения и употребления при различных травмах, известны его лечебные свойства при ушных болезнях, воспалениях глаз. Используют его разными способами: 1. Распаривают больное место и накладывают на него мох, тепло укутывают. Повторяют ежедневно до излечения. 2. Мох нагревают на горячем камне или печке и привязывают к больному месту (при воспалении глаз). 3. Горячие камни обкладывают влажным мхом, помещают в корзину из березовой коры и затем на голову пациента так, чтобы пар попадал в глаза (при болезнях глаз). Считается, что применение сфагнума в лечении приводит к стойкому избавлению от инфекции. Иногда намачивают сфагнум в холодной воде и прикладывают к голове при головной боли и

на грудную клетку для лечения болезней легких. Об использовании сфагнума в пищу человека сведений нет.

ХВОЩ

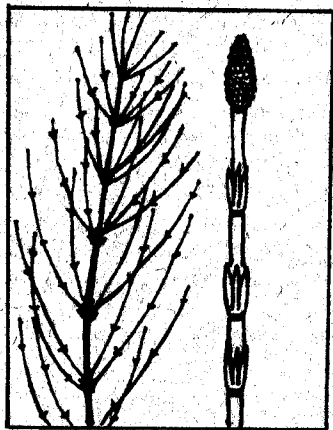
Equisetum L.

В Магаданской области 9 видов хвощей. Они различаются по приуроченности к тем или иным местообитаниям, по строению, по использованию. В лечебных целях применимы не все хвощи. Основной лекарственный вид, признанный и в научной медицине - хвощ полевой.

ХВОЩ ПОЛЕВОЙ, СТОЛБУНЕЦ, СОСЕНКА ПОЛЕВАЯ, ЕЛОЧКА, ПЕСТЫШИ

Equisetum arvense L.

Высота растения обычно 15-40 см. Он отличается от сходных видов хвощей по следующим основным признакам. Его веточки направлены косо вверх, он похож на сосенку. Верхние веточки намного короче нижних (длина веточек убывает снизу вверх). Неветвистая верхушка стебля заметно выдается над ними. Хвощ полевой встречается обычно в поймах рек в лиственничниках, лиственничных редколесьях, в зарослях кустарников, у ручьев, иногда - в мусорных местообитаниях. В окрестностях Ма-



Хвощ
полевой

гадана он обычен. У наиболее распространенных в окрестностях Магадана похожих на хвощ полевой хвоща лугового веточки горизонтальные (или немного дуговидно вниз отклоненные) неветвистые, а у хвоща лесного - дуговидно вниз отклоненные или горизонтальные, с поникающими концами, ветвистые.

Настой хвоща - очень эффективное мочегонное (снимает отеки) и кровоостанавливающее средство при внутренних кровотечениях. В этих случаях нужно выпить в течение дня 1-2 стакана настоя (по 1/2 стакана после еды, или глотками

настоя после еды или глотками на протяжении всего дня). При воспалениях мочевыводящих путей можно употреблять по 1 стакану настоя. Более концентрированный, чем обычно, настой (2 ст. л. на 1 стакан воды) в виде обмывания, примочек поможет заживить раны, различные повреждения и заболевания кожи, а если во рту начались какие-либо воспалительные процессы - полезно будет несколько раз в день полоскать рот таким настоем, задерживая его во рту на несколько минут. В народной медицине хвощ часто рекомендуется при болезнях, связанных с нарушением солевого обмена, как один, так и в составе сборов. Траву хвоща пригодится и для лечебных ванн. Приведем несколько рецептов. 1. 50 г травы хвоща залить 3 л кипятка, настоять 2 часа в теплом месте, процедить. Охлажденный до 25-26° С настоем применять для сидячей ванны. При геморрое ванну принимать ежедневно или через день по 1-15 мин. Курс лечения 10-15 ванн. 2. 200 г травы хвоща залить 3-5 л кипятка, настоять 2-3 часа, процедить и вылить в ванну с водой температуры 32-34°. Процедуры принимать через день по 15-18 мин. при почечнокаменной болезни и почечной колике. Курс - 5-7 ванн. При циститах на низ живота кладут полотняные подушечки с распаренным хвощом. Хвощ хорошо действует на пористую жирную кожу, в том числе воспаленную. Для лица можно сделать примочки из настоя (2-3

ст. л. травы на 1 стакан кипятка), для кожи тела будут полезны ванны, подобные описанным выше. Иногда в фитотерапевтических пособиях хвощ предлагается для лечения гипертонической болезни, понижения давления. Мы бы не рекомендовали это делать. В траве хвоща содержится много кремниевой кислоты и другие вещества, раздражающие действующие на почки, поэтому людям с нефритами, нефрозами, гломерулонефритами желательно внутрь его не принимать. Остальные виды хвоща, хотя они и используются в народной медицине (в основном как мочегонное), с лечебными целями лучше употреблять только наружно, а внутрь - по необходимости, если только не окажется другого лекарства, так как у них выражены токсические свойства. Не стоит приобретать траву хвоща (как и других трав) у людей, в компетентности и добросовестности которых вы не уверены. Кроме того, что на хвощ полевой похожи другие виды хвоща (особенно хвощ луговой), эти виды и растут нередко в смеси, и их разделение очень неудобно при заготовке. Все виды хвоща при неумеренном употреблении внутрь могут вызывать сильное расстройство желудочно-кишечного тракта, боли в почках и мочевом пузыре и другие признаки отравления. В Америке известно аналогичное использование хвоща полевого в лечебных целях. Аборигены некоторых местностей Аляски присыпают золой

хвоща раны, прикладывают к больному зубу его нагретый корень.

Хвощ может пригодиться человеку и как пища, но не та трава, которая летом используется для лечения. Весной после таяния снега появляются бурые сочные стебли (песты, пестыши) с продолговатым овальным (не острокопечным, что характерно для других хвощей) так называемым колоском (пестиком) длиной 1-2 см, в котором созревают споры. В окрестностях Магадана начало их появления приходится на середину мая. Стебли толстые, с карандаш, и не ветвятся (что также помогает их отличить от других видов). Их высота 10-30 см. Через некоторое время они отмирают, и на смену им вырастает та зеленая трава (сосенка, елочка), которая обычно и подразумевается нами под названием хвощ. Съедобны не только сами молодые бурые стебли - как сырые, так и кулинарно обработанные - но и верхушечные колоски, богатые сахаром и витамином С. Колоски особенно нежны. Их можно сырыми добавлять в различные салаты, варить из них супы, делать начинку для пирожков, пирогов и т.п. (лучше в такую начинку добавлять жареный лук и яйцо, как для начинки из зеленого лука). Можно запечь в омлетах, в составе любых запеканок (овощных, макаронных, крупяных); в оладьях и блинах они пойдут как припек. При приготовлении мясных блюд

колоски смогут заменить овощи, что особенно ценно весной. Молодые колоски нужно предварительно очищать от оболочек. Тот, кому придется необычный овощ, должен успеть засушить или засолить (как другую зелень) его стебли впрок весной, так как до следующей весны он уже не появится. В американской литературе существует предостережение от применения молодых побегов в свежем виде, особенно при гипертонии и сердечно-сосудистых нарушениях. Однако свежие весенние побеги хвоща (как и клубеньки, о которых сказано ниже), издавна использовались в пищу в России, в том числе еще древними славянскими народами. В некоторых местностях в России и на Аляске считаются съедобными крахмалистые клубеньки, которые находятся на корневищах хвоща. Они небольшие, менее 1 см, покрыты темной оболочкой. Собирают их весной после схода снега, когда они сочные и сладковатые, так как потом они становятся сухими, жесткими и невкусными. Эффективный метод сбора, практикуемый некоторыми северными российскими народами и аборигенами Аляски - это сбор из запасников мышевидных грызунов, которым тоже по вкусу эта пища, хотя можно собирать клубеньки и прямо с корневищ хвоща. Клубеньки тщательно отмывают и едят: очищенными от оболочки или неочищенными, с жиром или без него, можно их отваривать как картофель, или, высушив,

размолоть в муку, добавить в другие блюда, которые приобретают приятный вкус. Приведем лишь несколько рецептов кулинарного использования хвоща.

САЛАТ

Измельченные колоски хвоща полевого и морковь смешать с рубленным луком, заправить майонезом. На 0,5 стакана измельченных колосков - по 1 луковиче и моркови, 2 ст. л. майонеза.

ЗАПЕКАНКА

Жирную баранину или говядину мелко порубить или пропустить через мясорубку, добавить мелко нашинкованный лук, колоски хвоща, промытый рис, положить соль, перец, добавить немного воды. Выпекать в духовке, уложив на противень. Вынуть через 45-50 мин. и подать с овощами. На 1 кг мяса - 400 г лука, 400 г хвоща, 1 стакан риса.

НАЧИНКА ДЛЯ ПИРОЖКОВ И ВАТРУШЕК

Пестики хвоща измельчить вместе с вареным яйцом, добавить пассированный лук и сметану, перемешать. 200 г хвоща, 50 г репчатого лука, 1 яйцо, 4 ст.л. сметаны, соль по вкусу.

СУП

Картофель, нарезанный дольками, сварить, добавить измельченные пестики хвоща, довести до кипения. Перед подачей на стол заправить суп сметаной. 300 г пестиков хвоща, 300 г картофеля, 10 г сметаны, соль по вкусу.

ЖАРКОЕ

1 На дно горшочка положить слой нарезанного картофеля, на него слой мелких кусочков мяса, затем пестики хвоща. Залить сметаной. Горшочек замазать сверху тестом, замешанным с небольшим количеством жира. Запечь в духовом шкафу. 200 г пестиков, 200 г мяса, 150 г картофеля, 20 г жира, 50 г сметаны.

2. Вымоченные сухие грибы измельчить на мясорубке, перемешать с пестиками хвоща, посолить, уложить в металлические формочки, залить сметаной и запечь в духовом шкафу. 50 г сухих грибов, 200 г пестиков, 40 г сметаны, соль по вкусу.

В заключение - о том, как может пригодиться хвощ даже самым здоровым и сытым людям. Пучком травы хвоща очень хорошо мыть посуду, даже очень жирную и грязную, закопченную. После этого стеклянная и фарфоровая посуда блестит. А загрязнившаяся мочалку не жалко сразу выбросить.

СОСНА

Pinus L.

В диком состоянии у нас 1 вид.

КЕДРОВЫЙ СТЛАНИК, СОСНА СТЛАНИКОВАЯ

Pinus pumila (Pall). Regel

Зарослями кедрового стланика занята примерно половина всей так называемой лесопокрытой площади области. Это ценное витаминное растение, к сожалению, мало используется. Охвоенные ветки содержат много витамина С, каротин, витамин К, другие биологически ценные вещества. Несмотря на то, что биохимический состав хвои был им неизвестен, народности Колымы и Камчатки использовали ее как лекарство от цинги еще в 18-м веке. В 1933-1934 гг. работала специальная медицинская комиссия санитарного управления Дальстроя, целью которой было найти природные антицинготные средства. После всестороннего изучения экспедиция рекомендовала именно хвою кедрового стланика и предлагала ее для массового употребления. И до настоящего времени очень ценны результаты работы этой комиссии, так как они основаны на данных очень детальных исследований. На основании этих опытов было установлено: при изготовлении вытяжки из растертых игл их нужно заливать водой ком-

натной температуры в соотношении 1:2, настаивать 20-30 минут. Для вытяжки из нарубленных игол их надо измельчать на возможно более мелкие части, залить горячей водой (80-100 гр.С), настаивать 18 часов, вытяжку хранить не дольше 2-3 дней. Витаминность вытяжки ежедневно снижается на 20-25%. Хранить ее лучше замороженной, оттаивая перед самым употреблением. Не следует повторно замораживать вытяжку (большие потери витамина С). Для лечения уже начавшейся цинги надо применять 100-500 г в сутки, а для профилактики 40-100 г. (Добавим, что не стоит значительно превышать указанные дозы).

В инструкции для приготовления антицинготного настоя хвои по способу Санитарного Управления Гостреста Дальстрой сказано: «Чтобы получить ежедневную порцию антицинготной вытяжки, каждый из живущих на Севере может сам приготовить ее следующим образом: мелко нарезать 20-25 г хвои или 50-60 г брусничного листа или 40-50 г ботвы овощей, залить в неметаллической посуде кипятком, и закрыв крышкой, оставить на ночь. Для улучшения вкуса можно добавить немного лимонной кислоты или клюквенного экстракта». Эта рекомендация, вероятно, актуальна и сегодня.

Молодые побеги стланика утоляют чувство голода, снимают усталость, восстанавливают силы в походе и после тяжелых болезней. На

зиму их сушат и используют для заварки чая, после которого усталости как не бывало, а мышцы наливаются силой. Отвар из смолистых почек стланика (примерно 3 ст.л. на 0,5 л воды) даст возможность сделать антимицробную, отхаркивающую ингаляцию при застарелом бронхите или других бронхолегочных заболеваниях. В помещении, где находится гриппозный больной, советуют несколько раз в день сжигать кусочки сосновой (или еловой) смолы. Это дает великолепный стойкий смолистый запах, лечебный для больного и дезинфицирующий воздух в доме. Как и другие представители семейства сосновых, стланик помогает при болезнях легких, бронхитах, простудах. Опытный магаданец Григорий Максимович Никифоров рекомендует для хорошего результата в этих случаях прием внутрь цветков стланика, особенно пыльники: собирают цветки в июне в полутеневую сумку, для зимы варят из них варенье. Неплохой результат он обещает, если при сборе цветков или во время прогулки тряссти кусты стланика и дышать при этом пылью, которая поднимается легким облачком. После приема уже на следующий день почувствуете облегчение в виде откашливания и т. п.

Почки кедрового стланика не похожи на почки лиственных деревьев и кустарников. Это зачатки побегов, расположенные только на концах ветвей и верхушке. Для лечебных целей

их нужно срезать рано весной, когда они уже набухли, но кроющие чешуи еще не начали расходиться. Они могут расти по одиночке или по несколько, образуя так называемую коронку. Для получения и лекарства, и лакомства одновременно свежие почки можно залить сахарным сиропом или медом. Такое снадобье долго хранится. Весной предлагается полакомиться сосновой крупой - сладковатыми, еще не распустившимися цветочными почками. Они хороши и у стланика - как в свежем виде, так и заготовленными на зиму в меду или засахаренные. Научное изучение лечебных свойств кедрового стланика может стать очень перспективным. Содержание витамина С в хвое (сосны обыкновенной) колеблется в течение года: зимой примерно вдвое больше, чем летом, и в зависимости от географической широты: с продвижением на север оно растет. Ванны из веточек сосны с хвоей и шишки советуют принимать как успокоительное средство для людей с холерическим темпераментом, склонных к неврозам, гастритам, язвенной болезни 12-перстной кишки; они полезны при затянувшейся состоянии слабости после продолжительной болезни. Ванны из отвара веточек с хвоей считаются в народной медицине полезными при ревматических, радикулитных, невралгических болях. В Сибири довольно широко известно употребление скорлупы орешков сосны сибир-

ской (кедра, сосны кедровой). Из очень горячего отвара делают компрессы для удаления волос на руках и ногах. При заболеваниях крови и геморрое готовится настойка из скорлупы некаленых орехов, лучше паданки. Для этого нужно засыпать скорлупу в темную бутылку до плечиков (не утрамбовывая), залить водкой почти до пробки, настоять в темном теплом месте 8-10 дней. Принимается такая настойка от 35-40 капель до 1 ч.л. 3-4 раза в день.

На Аляске кедрового стланика нет.

ЛИСТВЕННИЦА

Larix Mill.

В области 2 вида.

ЛИСТВЕННИЦА КАНДЕРА (ДАУРСКАЯ)

Larix cajanderi Mayr

ЛИСТВЕННИЦА ГМЕЛИНА

Larix gmelinii (Rupr.) Rupr. s.l.

Распространена по всей области. В окрестностях г.Магадана по приморским склонам встречается и лиственница камчатская - *L. kamtschatica (Rupr.) Carr.* Лиственница дает возможность человеку в жаркий день побыть в тени, сухие ее стволы и ветки поддерживают костер, а кора, свежие ветви, молодые побеги,

хвоя помогут в лечении и питании. В хвое много витамина С (в середине лета его содержание меньше, чем в начале и конце) - в несколько раз больше, чем в лимоне, это витаминное средство. Из свежих веток в народе делают ванны при ревматизме, подагрических болях. Кора содержит много дубильных веществ, поэтому ее можно использовать в виде отваров при поносах, отравлениях. К нарывам, фурункулам, порезам можно привязывать так называемую (в народе) лиственничную бумагу - слой, расположенный между мертвой корой и твердой древесиной. Лиственничная сера - это затвердевшая, потемневшая уже смола, которая созревает естественным путем на дереве в течение нескольких лет. Если ее жевать, как это распространено в Сибири, - она очистит зубы, дезинфицирует полость рта. Готовой серы на дереве можно найти много. В больших количествах серу получают специальной варкой не подошедшей еще смолы. Н. В. Слюнин еще в 19-м веке, наблюдал, как камчадалы, тунгусы и другие сибирские инородцы часто жуют смолку хвойных деревьев (лиственницы, ели, кедрового стланика), что, по их словам, способствует пищеварению, утоляет жажду, очищает полость рта и укрепляет зубы. Свежей смолой можно смазывать различные повреждения кожи (она действует как ранозаживляющее и дезинфицирующее средство). Препараты коры и хвой

лиственницы, как показали эксперименты, убивают возбудителей раневых инфекций (но не эффективны при свеженеинфицированных ранах с обильным загрязнением почвой). В большинстве районов области человеку обеспечена витаминная зелень - хвоя лиственницы, а также ее молодые побеги. Не обязательно есть их нарезанными, приправленными - в салатах или в составе других блюд. Их можно понемногу жевать, занимаясь даже самым серьезным делом. Чай с хвоей или веточками лиственницы очень ароматен (такую заварку можно настаивать дольше обычной). В Якутии когда-то вместо хлеба ели лиственничный взвар. Делали его из лиственничной бумаги (напомним, что это слой между коркой и древесиной) путем очень длительной варки. Собирать это сырье лучше в течение месяца после таяния снега. На севере Европейской части России и в некоторых местностях Сибири использовали аналогичный продукт, снятый с молодых сосен. Красные молодые шишки весной и ранним летом пригодны для сладких заготовок на зиму (в перекрученном виде, в виде варенья). Хвоя лиственницы очень ароматна, поэтому не стоит добавлять ее в блюда и напитки в значительных количествах, иначе можно получить разочарующий эффект. Измельченную хвою тот, кому понравится ее привкус в пище, может добавлять почти всюду. Комплексно используется листвен-

ница в Америке (там растет другой вид). Так, например, кора считается мочегонным, слабительным, общеукрепляющим средством, употребляется также при болезнях печени, при ревматизме, некоторых кожных заболеваниях и пр. Хвоя рекомендуется при геморрое, поносе, меноррагии. А весенние почки и молодые побеги едят свежими, используют в кушанья.

САЛАТ

Измельчить любые имеющиеся в наличии дикие растения (можно использовать овощи), добавить небольшое количество мелко измельченной хвои (примерно 1/10 от общего объема травы), тщательно перемешать, заправить растительным маслом и дать постоять 20 минут.

ВИНЕГРЕТ

Приготовить винегрет, как обычно, и тщательно смешать с небольшим количеством измельченной хвои (примерно 1/10 от общего объема винегрета), заправить растительным маслом, дать постоять 20 минут.

ЗАКУСКА

Творог хорошо размять, добавить соль и сметану, мелкоизмельченную хвою (можно положить и сахар). Все компоненты - по вкусу. Вместо сметаны некоторым нравится растительное масло

ЩИ

Сварить мясной или костный бульон, положить лук, заправить картофелем и за 5 минут до готовности добавить цельные или крупно нарезанные всходы иван-чая (вместо капусты). Готовые щи снять с огня, посыпать хвоей (цельной или измельченной). На 0,5 л бульона - 1 картофелина, 0,5 луковицы, 100 г всходов иван-чая, щепоть хвои. В этом случае хвои можно добавить меньше.

МАСЛО ХВОЙНОЕ

3 весовые части масла тщательно смешать с 1 весовой частью хвои, пропущенной через мясорубку. Подобным образом можно придать новый аромат готовым соусам, которые следует быстро употребить.

ЛУК

ALLIUM L.

В Магаданской области встречаются 4 вида диких луков, обычны только 2 из них, оба используются человеком.

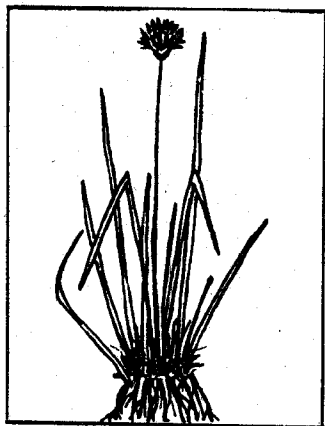
ЛУК ПРЯМОЙ

Allium strictum Schrad. и

ЛУК СКОРОДА

Allium schoenoprasum L.

В области более обычен лук скорода, (в



Лук
прямой

окрестностях Магадана он практически не встречается). разводится в огородах под названием шиниттлук, лук резанец, знают его под этим названием и магаданские огородники. Лук прямой растет на остепненных участках, сухих склонах, галечниках, сухих лугах в долинах рек. Вблизи Магадана его можно встретить например, в составе разнотравья на приморских обрывах п-ва Старицкого, в р-не м. Нюкля и др. У лука прямого листья плоские, цветки лиловые. Оба вида лука встречаются также на Камчатке, в других районах Дальнего Востока

и в европейской части России. В зелени обоих видов лука содержится витамин С и каротин. Она идет в пищу как обычный зеленый лук, то есть добавляется в салаты, начинки для пирожков, пельменей, в мясные и рыбные блюда и пр. В кушаньях из других трав, которые часто бывают пресными на вкус, острота листьев лука будет как раз кстати. Блюда с большим количеством свежего лука (или даже просто его жевание) могут оказаться полезными при ангине. Различные нагноения на коже тоже можно лечить кашицей из листьев, а лучше - из совсем молодых толстых побегов лука. Луковицы, выкопанные весной, до начала отрастания листьев, или осенью, уже после их отмирания, заменят репчатый лук. Для заготовки диких луков впрок их сушат или солят. Цветки лука-скороды едят сырыми или тоже солят как приправу к мясным блюдам. Для засолки сгодятся и цветки лука прямого. На зиму можно пересадить в цветочные горшки или ящики кустики лука-скороды и выращивать их дома. На Чукотке и Аляске коренное население тоже использует в пищу лук-скороду.

НАЧИНКА

1. Зелень лука (или зелень вместе с луковичками) нарезать, посолить, добавить растительное масло, тушить в кастрюле до размягчения лука. Добавить мелко нарубленные

вареные яйца и перемешать. 2. В нарезанный лук влить горячее масло, всыпать соль, промять и перемешать ложкой. Добавить нарубленные яйца и ещё раз перемешать. Вкус у этой начинки более острый. На 200 г лука - 3 яйца, 3 ст.л. растительного масла (или сливочного), 1/4 ч.л. соли.

САЛАТЫ

1. Зелень лука (или зелень вместе с луковичками) перебрать, промыть, мелко нарезать и соединить с творогом. Уложить в салатницу, посыпать рубленным укропом. На 200 г лука - 200 г творога, 30 г укропа.

2. После жарки мяса или рыбы положить в еще горячий жир нарезанную зелень (лук, иван-чай, листья березы и др.) и перемешивать несколько минут, пока зелень не потеряет упругость. Быстро смешать с уксусом, солью, перцем по вкусу и сразу подать как горячее блюдо.

КРЕМ-СУП

Нарезанный лук поджарить в сливочном, топленом масле или другом жире почти до мягкости, перемешать с мукой, постепенно добавить молоко, постоянно перемешивая массу до загустения, и довести до кипения. Добавить соль, перец и подать. На 1-2 стакана нарезан-

ного лука - 3 ст.л. жира, 3 ст.л. муки, 2 стакана молока.

ТОПОЛЬ

Populus L.

В области 2 вида - душистый и тополь дрожащий (осина).

ОСИНА

Populus tremula L.

Растет осина обычно на сухих склонах, образуя иногда чистые осинники. В окрестностях Магадана она очень редка. Это дерево не простое, оно издавна используется в знахарстве и колдовстве (вспомните хотя бы осиновый кол), и сейчас она применяется в так называемых нетрадиционных методах оздоровления. Широко используется осина в народной медицине, где годятся и кора (собранная весной во время сокодвижения), и листья, и почки, и сок её. Настоем измельченной коры регулируют деятельность желудочно-кишечного тракта. Используют его как слабительное (на голодный желудок 3 раза в день по несколько глотков), и при поносах, при плохом пищеварении, для возбуждения аппетита. При зубной боли настоем коры можно полоскать рот. При артрозах рекомендуют припарки из свежих измельчен-

ных листьев. При болях в суставах, ревматических, радикулитных и других болях помогут ванночки или ванны из коры зеленого цвета. Кору для этого измельчают, заваривают кипятком, держат несколько минут на слабом огне, поддерживая легкое кипение. Затем переносят в ванну (не процеживая) или другую заменяющую ванну емкость, разбавляют водой и погружают туда больные конечности или садятся. На ванну берут примерно 200-300 г свежей коры. Нужно предупредить, что из-за сильного воздействия на организм лечиться осиной нужно довольно осторожно: если делаете сидячую ванну, следите, чтобы осинового настоя не затрагивал область сердца, а если почувствовали ухудшение общего самочувствия, слабость, ванну нужно прекратить. Среди народных рецептов, собранных П.М. Куренным (1991), есть способ лечения геморроя листьями осины. Для этого брали листья осины и накладывали их на геморроидальные шишки, оставляя их на 2 часа. Потом давали больному отдых и, в зависимости от давности геморроя, здоровья и возраста больного, снова накладывали свежие листья осины, зорко следя за тем, как протекало лечение. Если больной приходил в беспокойное состояние, листья снимают и осторожно обмывают место. Больному дают передохнуть. Через день-два можно снова наложить листья на шишки. С уменьшением размера шишек следует

все реже и реже пользоваться листьями осины, постепенно переходя лишь к обмыванию водой. С энергетической точки зрения осина - деревопиявка (забирающая энергию). С этим, очевидно, связана способность осины снимать боли (можно прикладывать к больному месту небольшие спилы из дерева), успокаивать (для этого нужно некоторое время постоять, прислонившись спиной к осине или обняв ее или даже просто побыть в осиновой роще. Наиболее активно живое дерево в середине дня (примерно с 14 до 17 часов).

В нетрадиционной медицине контакт с осиной рекомендуют и для уменьшения слеза и порчи. При ночных кошмарах колдун России Ю.Тарасов советует повесить в изголовье осиную ветку с зелеными листьями. Еще несколько листьев скатайте в шарик, и, сильно надавливая, очертите им вокруг кровати замкнутый контур. Но лечением, контактом с осиной нельзя злоупотреблять - может появиться головная боль, слабость, тошнота, затруднение дыхания и пр. - это признак того, что следует от дерева отойти. Не следует при нормальном самочувствии долго сидеть, прислонившись к осине. В пищу использовать листья осины не рекомендуют, хотя они и богаты витаминами С. С другой стороны, по сведениям А. К. Кощеева, старые сибирские охотники, когда надолго уходят в тайгу, добавляют к основной пище кору осины,

для того, чтобы не уставать и не болеть. В некоторых местностях Аляски аборигены лечат осиной (там близкий вид) болезненное горло, глотку, гортань. Для этого они рекомендуют жевать внутреннюю часть коры или пить осиновый сок.

ВОДЯНИКА (ШИКША)

Empetrum L.

В Магаданской области и на Чукотке 2 вида - шикша сибирская *Empetrum sibiricum V. Vassil.* и шикша двуполая *Empetrum androginum V. Vassil.* Известно об использовании только шикши сибирской. Шикша двуполая близка к ней и, вероятно, дальнейшими исследованиями будут подтверждены и ее лекарственные свойства. Ягоды и особенно трава шикши богаты витамином С, поэтому при авитаминозе можно делать витаминные настои из ее побегов, понемногу жевать их, а если уже созрели ягоды - не стоит ими пренебрегать. Трава шикши оказывает влияние на нервную систему, и с этим связано ее основное применение как в народной медицине, так и в научной медицине, (недавно утвержден препарат спазмолитического действия из шикши). При головных болях, особенно нервного происхождения, переутомлении, как спазмолитическое средство, при судорогах

в народной медицине делают отвар из травы, пьют его и при возможности делают ванны продолжительностью 10-15 минут. В листьях содержится небольшое количество андромедотоксина, поэтому больше 1-2 стаканов в день настоя или отвара из травы употреблять не следует. В траве содержатся дубильные вещества, поэтому шикша может оказаться полезной при поносе. Ягоды можно есть свежими, при необходимости утолять ими жажду и заготавливать на зиму - в чистом виде или в смеси с брусникой, что оказывается даже удобным при сборе. Летом и зимой из шикши можно готовить кисель, компот, желе, как из других ягод, приправы для мясных и особенно рыбных блюд, подливки для каш и оладий. Не следует съедать сразу слишком большое количество ягод шикши. Об этом свидетельствует рассказ очевидца (магаданца А.А. Немцева) о том, как через 15-20 мин после поедания в один прием не менее 1 л шикши молодую здоровую женщину сразил мощный рвотный рефлекс. Северные народы (на европейской и азиатской части России, на Аляске) широко используют ягоды шикши, в свежем виде и особенно для приготовления национальных блюд типа толкуш (упрощенно говоря, это смеси толченых ягод, рыбы или мяса и жира).

ВАРЕНЬЕ

Для улучшения вкуса его готовят с яблоками и грецкими орехами. Сварить шикшу в сахарном сиропе, за 10 минут до конца варки добавить яблоки, нарезанные дольками, корицу или цедру лимона. На 1 кг шикши - 0,5 кг очищенных яблок, 1,5-2 кг сахара.

МУСС НА МАННОЙ КРУПЕ

Ягоды потолочь в кстрюле, залить водой, довести до кипения. Отвар слить, добавить в него сахар и манную крупу, прокипятить 10 минут при постоянном перемешивании, охладить до 40 градусов, добавить ароматный ягодный сок или сироп, взбить.

МАРЬ

Chenopodium L.

В Магаданской области встречается 5 видов мари, известно о полезных свойствах трех видов. Здесь дан только распространенный вид.

МАРЬ БЕЛАЯ

Chenopodium album L.

По всей области как сорное, у жилья, на залежах и т.п. обычна марь белая - растение, похожее на лебеду (оно часто и называется в народе лебедой). Обильна марь белая и в

Марь
белая



Магадане и его окрестностях. Настоящей лебеды в области гораздо меньше и она представлена особыми видами. Высота этого растения обычно 15-40 см, стебель прямой (не лежачий), листья яйцевидно-ромбические, с тупыми зубцами, с мучнистым налётом (особенно с нижней стороны). Невзрачные зеленые цветки в клубочках находятся на концах ветвей и стебля. Марь белая растет не только в Магаданской области, на Чукотке, во всех регионах России, но является и одним из наиболее распространенных сорных растений в мире. Что же содержит в

себе столь привычный многим сорняк? Полезные биологически активные вещества, найденные в мари, разнообразны, среди них витамины В₁, В₂, С, Е, каротин, большое количество белка. Довольно широко мари белая используется в восточной медицине, народной медицине народов СНГ - в основном как болеутоляющее, противовоспалительное, спазмолитическое при заболеваниях органов пищеварения; как отхаркивающее; как успокоительное при истерии, неврастении, судорогах и т.п. Употребляется мари и наружно: здесь годятся её антибактериальные и противовоспалительные свойства. В народе промывают настоем мари раны, полощут горло при ангине, примочки делают при различных кожных заболеваниях, укусах насекомых. Мари белая - известное пищевое растение, причем не только в России. Во Франции и Вьетнаме она даже является овощной и зерновой культурой. Едят её в Америке, Скандинавии, и не просто едят, а употребляют в разгрузочных диетах для похудения. В Мексике мари готовят вместе с бобами для того, чтобы уменьшить образование газов в кишечнике. Листья и молодые побеги (до появления бутонов) использовать можно очень широко. С ними варят щи, супы, делают зеленое пюре. Если мари горчит, ее нужно обварить кипятком. Зелень, пропущенную через мясорубку, можно добавлять в тесто для оладий, лепешек и в другие мучные изделия,

в запеканки, овощные или мясные котлеты, в супы. В тесто годится и порошок из сухих листьев. Насушенные на зиму, листья послужат зеленой добавкой в различные супы, каши и любые другие блюда. Листья мари можно заквашивать как капусту. На Аляске мари белая не относится к традиционной пище аборигенов, но известна как пища среди некоренного населения. Собирают верхушки молодых растений и листья, которые отрастают позднее. Наилучшей считается мари, собранная до бутонизации. Едят ее как сырой, так и в виде горячих блюд. Запасают на зиму сушеной или замороженной.

САЛАТЫ

1. Молодые листья отварить (можно их взять также свежими или ошпаренными), слегка обсушить, измельчить ножом, смешать с порубленным луком, заправить маслом и соусом. На 200 г листьев - 50 г зеленого лука, 1-2 ст.л. острого соуса, 5 г растительного масла, соль.

2. Молодые побеги отварить до готовности в подсоленной воде, откинуть на сито, охладить, мелко нарезать. Нашинкованный репчатый лук обжарить в растительном масле, охладить и смешать с зеленью. Полить уксусом, смешанным с чесноком, посолить, поперчить. На 200 г зелени - 50 г лука, 25 г растительного масла, соль, перец, чеснок и уксус по вкусу.

3. Сушеную

марь положить на 30 минут в холодную воду, откинуть на решето и дать воде стечь. Положить траву в кастрюлю, долить немного воды, посолить и тушить до готовности. Охладить, мелко порезать. Репчатый лук тоже мелко порезать, обжарить на растительном масле, охладить, смешать с марью. Салат посыпать толчеными орехами. На 100 г сухой травы - 50 г репчатого лука, 25 г растительного масла, 50 г грецких орехов, по вкусу соль и перец.

4. Молодые листья мари измельчить, уложить на ломтики отваренной свеклы, посолить, заправить уксусом и сметаной. На 100 г листьев - 150 г свеклы, 20 г сметаны, по вкусу соль и уксус.

5. Марь и щавель опустить в кипяток на 1-2 минуты, мелко порезать, уложить на ломтики вареного картофеля, посолить, заправить растительным маслом, хреном, уксусом. Украсить ломтиками вареного яйца. На 150 г молодых листьев мари - 30 г щавеля, 30 г тертого хрена, 75 г картофеля, 10 г растительного масла, 1 яйцо, уксус и соль по вкусу.

СУП-ПЮРЕ

Молодые побеги мари и листья щавеля отварить до мягкости, откинуть на решето, протереть или пропустить через мясорубку, соединить с отваром. Морковь и лук нашинковать, поджарить в сливочном масле и положить в суп. Добавить муку, пассерованную в сливоч-

ном масле. Затем суп посолить, поперчить и вскипятить. На 100 г мари - 50 г щавеля, 50 г моркови, 30 г лука, 20 г муки, 50 г сливочного масла, соль и перец по вкусу.

ХОЛОДНЫЙ СУП

Листья мари и щавеля нашинковать, отварить и охладить в отваре. Добавить мелко нарезанные огурцы или листья огуречной травы, зеленый лук, укроп, растертый с солью чеснок. При подаче на стол в суп положить сельдь без костей, нарезанную кусочками, и сметану. На 100 г мари - 30 г щавеля, 15 г зеленого лука, 50 г огурцов, 20 г укропа, 15 г сметаны, 50 г сельди, 1 головка чеснока, соль по вкусу. Так же можно сделать суп и без добавления сельди и чеснока.

КОТЛЕТЫ

Марь легко пошинковать и варить вместе с крупой в подсоленной воде до готовности, как кашу. Охладить до 70 гр., добавить сырое яйцо, соль, специи по вкусу, перемешать, сформовать из этой массы котлеты и поджарить. Подавать с грибным или томатным соусом. На 200 г мари - 30 г овсяной крупы, 10 г сухарей, 10 г жира, 1 яйцо, соль и специи.

ВАРЕНАЯ МАРЬ

Положить листья в подсоленный кипяток,

варить около 5 минут. Отбросить на дуршлаг. Заправить сливочным маслом и использовать как гарнир к мясным и рыбным блюдам, или как самостоятельное блюдо. Отваренную мари можно затем ещё обжарить, сдобрить пряностями.

ОМЛЕТ

Крупку мари (семена) отварить, откинуть на сито, взбить 5-6 яиц, хорошо взбить их с крупой, добавить 1/4 стакана молока, 2 ст.л. муки; жарить на сковороде.

КОНФЕТЫ

Промытые сухие яблоки залить кипятком, чтобы они набухли, затем пропустить через мясорубку с изюмом, марью и грецкими орехами. Массу вымесить, сформовать из нее маленькие шарики. Выпекать в горячей духовке 7-10 минут. Холодные конфеты подать к чаю. На 1 стакан сухих яблок - 1 ст.л. изюма, 1 грецкий орех, 2 ст.л. пропущенной через мясорубку мари.

ПРЯНЫЕ СМЕСИ

1. Мускатный орех, натертый на мелкой терке, смешать с сухими листьями мари и земляники, измельченными в ступке или кофемолке. На 1/4 ореха - по 1 ч.л. сухих листьев земляники мари. 2. Смешать измельченные имбирь, мяту, листья мари. На 1/4 ч.л. имбиря - по 1 ч.л. сухих листьев мари и мяты.

МАРИНАД

В уксус положить лавровый лист, гвоздику, корицу, душистый горошек, соль, сахар, и вскипятить. Опустить в него промытую траву и снова кипятить 10 минут. Затем траву вынуть, горячей плотно уложить в чистые простерилизованные горячие банки и сверху залить маринадом, в котором варилась трава. Закатать крышками.

КИСЛИЧНИК

Oxyria Hill

В Магаданской области 1 вид.

КИСЛИЧНИК ДВУСТОЛБЧАТЫЙ, ОКСИРИЯ ДВУСТОЛБЧАТАЯ

Oxyria digyna (L.) Hill

По галечникам, луговинам, по сырým скалам, берегам ручьев, там, где долго залеживается снег, по всей области встречается это приятное растение. В окрестностях Магадана в доступных местах оно встречается не часто, можно его найти, например, в ущельях в р-не Снежной Долины. Оно многолетнее, высотой обычно 20-30 см. Стебель один или их несколько, соцветие кистевидное из мелких белых цветков. Листья оксирии почковидные, с длинными черешками, все находятся в прикорневой розетке. Корень стержневой. Цветет в июле. Оксирия растет и

на Чукотке, в некоторых других районах Дальнего Востока, в Сибири и европейской части России. Листья оксирии богаты витамином С и каротином, белком, содержат витамины К, РР, много лимонной, кофейной и щавелевой кислоты. Отвар из сухих листьев можно использовать при поносах. Это вкусное лекарство. Салат из листьев оксирии, приятно кисловатый, одновременно служит и аппетитной пищей, и антицинготно-витаминным лекарством. Хорошо добавлять оксирию в салаты из других трав и любых продуктов для придания им кислинки. В различные супы, тушения и прочие кушанья, куда пригодился бы щавель - вместо него пойдет оксирия (кстати, одно из старых научных названий оксирии - двустолбчатый щавель). Хорошо получаются из листьев, пересыпанных сахаром, кисло-сладкие начинки для пирогов, пирожков, ватрушек и подобных изделий. Немного припустив на сковороде с маслом измельченные листья с сахаром, можно получить оригинальную приправу для лепешек, оладий, гренок и просто для хлеба к чаю. Если же сделать кашницу из листьев и размешать ее в стакане с водой (примерно 1 ч.л.) и, по желанию, процедить - то получится полезный, витаминный, освежающий напиток. Его, конечно, можно подсластить сахаром, вареньем, медом. Чукотское коренное население, по данным различных исследователей, широко употребляет

оксирию. Едят ее в основном свежей: листья и корни - как приправу к мясу, жиру, блюдам из крови; варят из листьев мясной суп (добавляя при этом столько листьев, чтобы суп стал густым). На зиму оксирию сохраняют так же, как камнеломки, или отваривают, заквашивают и затем замораживают. Едят зимой как кислую приправу к мясным или рыбным кушаньям. По наблюдениям Биллингса на о-ве Кадьяк (Аляска) в конце 18 века, местные жители собирают траву кислицу [вероятно, оксирию или щавель] и сохраняют ее следующим образом: копают яму, дно ее застилают травой, затем кладут слой кислицы, и на нее слой китового мяса, и так слой за слоем до самого верха. Наверху снова кладут толстый слой травы и сверху засыпают землей. По сведениям Н.А. Аврорина оксирия легко размножается семенами и дает массу листьев. Возможно, скоро ее приручат счастливые огородники. Ведь кроме хорошего вкуса и полезности, у него есть еще одно немаловажное достоинство для пищевого растения: оно рано отрастает весной и зеленеет до снега. Опыт автора подтверждает давние наблюдения Аврорина; попытки же выращивать оксирию зимой на подоконнике пока не очень удачны. Аборигены Аляски тоже не обошли вниманием оксирию, и едят ее сырой или заквашенной, с жиром.

КЛЯЙТОНИЯ

Claytonia L.

В Магаданской области встречается 5 видов кляйтонии - небольшого изящного растения. Имеются сведения об использовании в пищу двух видов.

КЛЯЙТОНИЯ КЛУБНЕВИДНАЯ

Claytonia tuberosa Pall. ex Schult

КЛЯЙТОНИЯ ОСТРОЛИСТНАЯ

Claytonia acutifolia Pall. ex Schult.

Кляйтония клубневидная встречается в основном в северных и северо-восточных районах области (в окрестностях Магадана ее нет). Особенность ее в том, что в подземной части она имеет шаровидный клубень 0,5-2 см диаметром.

Кляйтония остролистная распространена по всей области и по Чукотке, в сырых тундрах, зарослях кедрового стланика, по каменистым россыпям. В окрестностях Магадана ее немного, можно ее найти, например, в сырых пушицевых тундрах на п-ове Старицкого и других аналогичных местах. Корень у нее толстый, стержневой. Прикорневые листья, которые многочисленны, и стебли окружены у основания перепончатыми широкими чешуями. Стебли 10-20 см высотой. Цветки крупные,

обычно более 1 см в диаметре, белые и лиловые. Кроме области и Чукотки, встречается на Камчатке, в Восточной Сибири. Лекарственные свойства кляйтонии не изучены. Она используется как пищевое растение коренным населением Чукотки и Камчатки, а также иногда - полевиками. Трава кляйтонии, как установлено, очень богата белком. Подземные органы кляйтонии крахмалистые, их можно употреблять взамен картошки (печеными или вареными, целыми). По сведениям Г.А.Меновщикова, чукотские эскимосы варили корни кляйтонии узколистной, добавляли свежую кровь или жир, размешивали и ели. Вот как описал использование кляйтонии на Камчатке В.В.Тюшов в 1906 году. На вкус клубни - приятны, весьма мучнисты и весьма сладковаты. Идут в пищу, в супы, в толкушу, в жаркое, а, поджаренные отдельно на сале или на масле, составляют особое блюдо. При этом автор замечает, несмотря на сведения других исследователей о том, что это жареное блюдо имеет вкус каштанов: «Вкуса каштанов я не мог заметить при всем желании». Местные жители уходили на сбор клубней кляйтонии («кемчиги») на несколько дней. При этом задачей было искать не сами растения кляйтонии, а запасники мышей с уже собранными клубнями: на этом месте трава бывает чисто срезана, и на поверхности земли видно небольшое возвышение. Женщины

с палкой с железным наконечником ходили по тундре, постоянно тыкая в землю этим посохом, и по легкости проникновения его в землю и по звуку определяли, есть ли в данном месте мышинный запасник с кемчигой, или нет. Подобный метод сбора съедобных подземных частей некоторых растений существовал и среди коренных жителей на Чукотке и Аляске, в Якутии. По мнению В.Н.Васильева, подземные органы кляйтони до глубокой осени пригодны для заготовки на зиму (как картофель или морковь). Он еще в 1935 году рекомендовал для этих целей вести специальную селекцию кляйтони. Аборигены некоторых местностей Аляски едят корни кляйтони узколистной как вареными, так и сырыми, клубни кляйтони клубневидной едят вареными, обычно с вареным мясом. Допускается и жарка или запекание их. Прикорневые листья тоже собирают и добавляют к другой зелени, едят сырыми или вареными. Указывается, что свежие сырые листья - источник витамина С и каротина, а корни - калорий. Съедобны и листья различных кляйтоний. По данным Г.А. Меновщикова, эскимосы Чукотки ели свежие побеги кляйтони злаколистной, которая близка к остролистной. Аборигены, некоторых местностей Аляски едят корни кляйтони узколистной как вареными, так и сырыми. Допускается и жарка или запекание их.

КАМНЕЛОМКА

Saxiraga L.

Из более чем 30 видов камнеломки, встречающихся в Магаданской области, в пищу или для лечения используют только 5. Здесь описаны 2 вида, имеющие наибольшее значение.

КАМНЕЛОМКА НЕЛЬСОНА

Saxifraga nelsoniana D. Don.

Камнеломка
Нельсона



Цветоносные стебли, без листьев. Прикорневые листья округлые, с заостренными крупными зубцами, глубоко сердцевидные в основании, без ушковидных прилистников. Длинных олиственных ползучих побегов нет. Цветки белые или розоватые, в соцветиях головчатой, щитковидной или метельчатой формы. Нити тычинок расширены в виде лепестка. Можно встретить камнеломку Нельсона по берегам рек, ручьев, в ерниках по всей области. В окрестностях Магадана она нередко встречается по ручьям в ложбинах стока среди сопок, в том числе в р-не Снежной Долины, на п-ве Старичского, иногда ее можно увидеть на морском берегу. Растет она также по всей Чукотке, на Камчатке, реже в других районах Дальнего Востока, а, кроме того - в Восточной Сибири. Нежные листья камнеломки, особенно собранные до цветения, а также во влажную погоду, хороши в салатах. Листья этой камнеломки, как пишет Т.Г.Соколова, летом - излюбленная пища чукчей (в районе мыса Дежнева). Едят их свежими, обычно смешивая с жиром нерпы. Подавалась часто после мяса, запивалась горячим чаем или же шла как приправа к мясу. По описанию Соколовой, на зиму камнеломку Нельсона заготавливали так. Рвали листья на кусочки и укладывали в бочку или мешок из нерпичьей шкуры. Заливали водой без соли в бочке, сверху клали гнет. Зимой держали эту заготовку на

морозе, ели с кусочками строганины или с морзовым жиром.

КАМНЕЛОМКА ТОЧЕЧНАЯ

Saxifraga punctata L.

КАМНЕЛОМКА РЕДОВСКОГО

Saxifraga redowskyana Sternb.)

Стебли у этой камнеломки одиночные, безлистные, несут метельчатое соцветие из мелких белых или бледно-лиловых цветков. Листья все



Камнеломка
точечная

прикорневые, они зубчатые на верхушке и постепенно стянуты в черешок. Они мягкие, светло-зеленые, опушенные короткими железистыми волосками. Это очень обычное растение каменистых, щебнистых склонов и плато во всех районах области, часто встречается и в окрестностях Магадана на щебне сопок, в том числе на Снежной Долине. Растет также на Чукотке, во всех остальных районах Дальнего Востока, в Восточной Сибири. Как лекарственное средство эта камнеломка известна только в тибетской медицине (листья применяются при болезнях мочевого пузыря). Листья точечной камнеломки съедобны. Вместе с листьями других камнеломок или отдельно они заготавливаются на зиму северными аборигенами.

СМОРОДИНА

Ribes L.

В пойменных лесах в некоторых районах области встречаются смородина дикуша - *Ribes dicuscha* Fisch. ex Turcz. и смородина малоцветковая - *Ribes pauciflorum* Turcz. ex Pojark. В народе они называются черной смородиной. Черные их ягоды - известное пищевое, витаминное, общеукрепляющее средство. Очень богаты витамином С и листья смородины. На их нижней стороне много желтых пахучих железок, наполненных эфирным маслом. Поэтому чай,

приготовленный с такими листьями, не только полезен (например, при простудах), но и ароматен. Вкус компотов и киселей, куда будут добавлены листья, приобретет новые краски. Мелко нарезанные листья можно употреблять в салатах, различных сладких и мучных блюдах, добавлять в каши, запеканки, мясные блюда, и везде, где захочется. Ягоды тоже идут во многие блюда, подливки, компоты, чай и т.д. В лесных группировках на сухих каменистых и щебнистых склонах в западной части области растет смородина с клейкими и очень душистыми листьями. Она так и называется - смородина душистая - *Ribes fragrans* Pall. Ягоды у нее бурые. Может использоваться как предыдущие виды смородины. В долинных лесах встречаются смородины с красными ягодами. Обычно это смородина печальная - *Ribes triste* Pall., в окрестностях Магадана - смородина красная *Ribes acidum* Turcz. ex Pojark. (например, в окрестностях Старой Веселой). Эти 2 вида можно различить по следующим признакам. У смородины печальной листья голые и их средний зубец крупнее боковых, цветки красноватые, кора отслаивается. У смородины же красной листья опушенные с обеих сторон, цветки зеленоватые. Ягоды этих смородин менее богаты витамином С, но содержат больше некоторых других ценных для организма веществ. Это общеукрепляющее средство, полезны они будут

при простудах, как жаждоутоляющее. В пищу у этих смородин используются в основном ягоды. У листьев нет железок с душистым эфирным маслом, и, будучи добавлены в чай, они могут придать ему даже неприятный вкус. В другие блюда можно добавлять немного измельченных листьев. Для улучшения вкуса во многие блюда пойдет сок ягод. Его можно употреблять везде, где по рецепту положен уксус. Хорош он будет в салатах, некоторых супах, в травяных, овощных, рыбных, мясных блюдах, для подливок и, конечно, освежающих напитков. Ветки смородины печальной, по американским источникам, считаются там общеукрепляющим средством, полезным при простуде, туберкулезе, используются они также для промывания глаз.

КРОВОХЛЕБКА

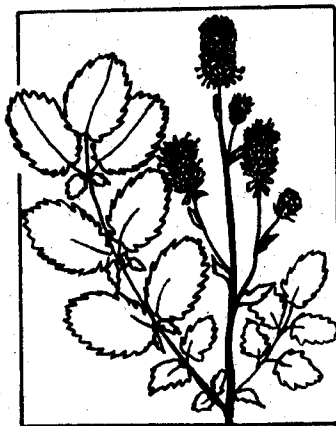
Sanguisorba L.

В Магаданской области 2 вида.

**КРОВОХЛЕБКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ,
ЧЕРНОГОЛОВНИК,
КРАСНОГОЛОВНИК**

Sanguisorba officinalis L.

На пойменных лугах, иногда в пойменных лесах, по берегам рек, у болот почти по всей области растет этот многолетник высотой в



Кровохлебка
лекарственная

несколько десятков сантиметров (на Атаргане найден близкий вид - кровохлебка тонколистная). В окрестностях Магадана кровохлебка очень редка, и ее можно увидеть чаще на газонах и в других нарушенных местообитаниях в городе. Легко узнают кровохлебку по характерным плотным темно-вишневым овальным или шаровидным головкам соцветий, длиной которые 1,5-3 см. Листья с 7-25 зубчатыми боковыми листочками, которые сверху темнозеленые, блестящие, снизу сизоватые, тусклые. Корневище горизонтальное, толстое, древеснеющее. Это

ценное лекарственное растение, введенное в научную медицину. В подземной части кровохлебки найдены витамин С, много дубильных веществ, среди микроэлементов - марганец, железо, магний и др., в листьях и цветках - витамин С, дубильные вещества, из микроэлементов - марганец, медь, никель и др. В научной медицине и чаще всего в народной медицине используются корневище и корни кровохлебки. Сбирать их рекомендуется после отцветания травы, в конце лета или осенью. Полноценные корневища имеют сильные вяжущие, противовоспалительные, антисептические свойства. Поэтому они хорошо помогают при поносах, внутренних кровотечениях, воспалениях в кишечнике. Эти же свойства кровохлебки оказывают ценными при наружном использовании: отваром полощут рот (при стоматитах, гингивитах и т.п.), горло (при ангине, других воспалениях), используют для спринцеваний, промывают плохо заживающие раны, ожоги, делают к ним примочки, промывают также глаза при конъюнктивите. Для лечения розовых угрей рекомендуется делать примочки из отвара корневищ кровохлебки (на 1 стакан воды - 10 г измельченного корневища). При геморрое могут помочь ванны из корневищ: 40 г измельченных корневищ залить 0,5 л кипятка, кипятить 20-30 минут на слабом огне и процедить сразу, не охлаждая. Охлажденный затем до 34-35 гр.

отвар использовать для сидячей ванны. Принимать ежедневно или через день, по 10-15 мин. Курс 10-20 ванн. Для внутреннего употребления делают отвар из 1 ст.л. нарезанного корневища на 1 стакан воды (процеживать его нужно не охлаждая). В качестве вяжущего пьют его по несколько глотков через каждые 2 часа (после еды). После прекращения поноса желательно продолжить прием этого лекарства и в течение нескольких дней пить его 3 раза в день. Для остановки кровотечений можно пить отвар по 1 ст.л. - 1/2 стакана несколько раз в день. В восточной медицине, медицине народов СНГ аналогично подземной части применяются и листья, а также соцветия кровохлебки. В гомеопатии используют цветки и надземную часть кровохлебки (как кровоостанавливающее, вяжущее). Листья по вкусу напоминают кожуру огурцов и пахнут огурцами (если их разжевать). И это не единственное их достоинство: они очень богаты витамином С, содержат каротин и другие биологически активные вещества. Поэтому молодые листики кровохлебки так и просятся в салаты, хотя можно их употреблять и в прочие блюда. Для заварки чая лучше брать высушенные листья, высушенные цветочные головки. Головки тоже содержат ценные вещества и будут полезны. Съедобны и молодые корневища, сырые или лучше вареные; чтобы избавиться от избытка дубильных веществ, их, поломав на

кусочки, желательно вымочить несколько часов. Отвар корневищ кровохлебки нельзя пить беременным. Кровохлебка - неплохое кормовое растение для оленей (летом и весной).

САЛАТЫ

1. Листья нарезать, заправить сметаной, смешать с рубленными яйцами, солью, сахаром, добавить уксус, перемешать, уложить в салатницу и посыпать зеленью укропа.

2. Вареный картофель нарезать ломтиками. Листья кровохлебки выдержать в кипятке 1 мин., затем отделить от воды и измельчить вместе с луком. Соединить с картофелем, посолить, заправить сметаной и украсить зеленью. На 50 г картофеля - 40 г молодых листьев кровохлебки, 20 г зеленого лука, 20 г сметаны, соль по вкусу.

ПРИПРАВА

Листья кровохлебки обдать кипятком и мелко нарезать, добавить 1/4 ст.л. 3%-ного уксуса, 4-5 ст.л. растительного масла, соль, перец по вкусу, 1/2 ч.л. сахарной пудры. Все перемешать. Подавать к мясным и рыбным блюдам. Количество продуктов дано на 300 г листьев кровохлебки.

НАПИТОК

Сухие головки кровохлебки заварить в 1 л

кипящей воды, охладить и процедить через сито. Растворить сахар. Отдельно кипятком заварить мяту перечную и через 5-10 минут процедить. Оба раствора перемешать, добавить раствор сахара. Подавать холодным или горячим. На 60 г цветочных головок кровохлебки - 150 г сахара, 10 г мяты, 3 л воды.

КИСЕЛЬ

Корневища заморозить, мелко нарезать, залить молоком, варить до готовности, размельчая и растирая их в процессе варки. Добавить по вкусу масло и сахар. Подать холодным. На 100 г корневищ - 1 стакан молока.

МАЛИНА

Rubus L.

В Магаданской области 3 вида, на Чукотке 4 вида, все они используются человеком. Это малина сахалинская (которая и воспринимается как собственно малина в обычном, не ботаническом научном понимании), малина приземистая (известная как морошка), малина арктическая (или княженика), малина звездчатая (встречается изредка только на Чукотском полуострове). Здесь описываются только 2 вида.

МАЛИНА ПРИЗЕМИСТАЯ, МОРОШКА

Rubus chamaemorus L.

Это многолетник высотой 5-25 см, с почковидными 5-7 лопастными складчатыми листьями. Цветки одиночные, белые. Ягоды незрелые красные, зрелые - желтые, ароматные. Она растет по всей области, чаще по сфагновым болотам и тундрам, в сырых зарослях кедрового стланика и ольховника, в сырых лиственничниках. Обычна она и в окрестностях Магадана. Распространена также на Чукотке, во многих других районах Дальнего Востока, Сибири, севере европейской части России. Как и у других ягодников, у морошки полезны не только сами ягоды, но и листья. Настой листьев можно пить при простудах (как витаминное, общеукрепляющее средство), при расстройстве желудочно-кишечного тракта, остром цистите (как вяжущее, противовоспалительное), для остановки внутренних кровотечений. Выпивают за день не меньше 1 стакана настоя в несколько приемов, до наступления нужного эффекта, затем можно пить небольшие дозы настоя в профилактических целях, для закрепления лечения. Свежие или сухие распаренные листья, которые бактерицидны, можно привязывать к ранам. Ягоды морошки - сильное бактерицидное, витаминное средство (содержат витамин С, каротин). Как лекарство их можно использовать как противо-

поносное, при простудах, как жаждоутоляющее. По наблюдениям В.Н. Васильева (1935), чуччи употребляли морошку как потогонное средство. Все части растения, особенно чашечки цветков, имеют мочегонное действие. И листья, и чашечки, и ягоды морошки можно добавлять в чайную заварку. Листья, кроме того, в небольших количествах будут полезны в составе различных блюд как зелень, ягоды лучше всего съесть сразу, свежими, хотя существует и немало способов их кулинарного использования. Можно, например, добавить ароматные ягоды морошки в салат из диких трав или в сладкую кашу (если будут мешать крупные косточки морошки, вместо самой ягоды можно использовать выжатый из нее сок). При некоторых заболеваниях желудка и кишечника не следует есть много ягод (из-за косточек). Способы кулинарной обработки морошки малоизвестны, поэтому уделим этому вопросу побольше внимания.

НАПИТОК

Промытую спелую морошку положить в бочонок или эмалированное ведро, стеклянные банки с широким горлом. Добавить к ягодам нарезанные антоновские яблоки, залить холодной водой, поставить в холодное место (холодильник) на 2-3 месяца. На 1 кг морошки - 1/4 яблока, 10 л воды, 0,5 стакана сахара.

Подавать напиток холодным, добавив сахар по вкусу.

КОМПОТЫ

1. Морошку уложить в пол-литровые банки, залить сахарным сиропом (на 1 л воды 300-350 г сахара) и прогреть при 85 гр. десять минут или в кипящей воде 3-4 минуты. 2. Ягоды залить теплым 50%-ным сахарным сиропом и выдерживать в нем 3-4 часа. Затем сироп слить, кипятить 5-7 минут и горячим залить уложенные в банки ягоды. 3. Ягоды уложить в прокипяченные пол-литровые банки, засыпать сахаром (по 100 г на банку), дать постоять в прохладном месте 3-4 часа, залить горячей водой, закрыть крышками и пастеризовать в кипящей воде 15 минут.

ВАРЕНЬЕ

1. Ягоду перебрать, промыть, опустить в горячий сахарный сироп и варить в один прием до готовности. На 1 кг ягод 1-1,2 кг сахара и 1,5 стакана воды. 2. Ягоды залить горячим сахарным сиропом, оставить на 3-4 часа, затем сироп слить, уварить, снова соединить с ягодами и довести до кипения. На 1 кг морошки - 1,2 кг сахара. 3. Ягоды пересыпать сахаром (1/2 часть от массы ягод) и на 6-8 часов поставить в холодное место. В течение этого времени должен обильно выделиться сок, который надо

отделить от ягод, добавить к нему оставшийся сахарный песок и нагреть до кипения. В полученный слегка охлажденный сироп высыпать ягоды и варить до готовности. 4. Морошку тщательно промыть под струей холодной воды. В сахар влить воду, размешать, поставить на огонь, помешивая, пока сироп не вскипит. Тогда всыпать ягоды и варить 30 минут. Затем ягоду протереть сквозь волосяное сито и положить в таз, где варить еще 10 минут. На 1 кг морошки - 1 кг сахара.

ЖЕЛЕ

Ягоды раздавить пестиком, добавить 1 стакан воды, прокипятить 1-2 минуты, процедить, добавить сахар и размоченный в течение 10 минут желатин, довести до кипения, разлить в формочки и поставить на холод. Перед употреблением формочки поместить в теплую воду на 1 минуту, выложить желе на тарелку. На 100 г ягод - 30 г сахара и 5-6 г желатина.

Желе можно приготовить и из морошки и брусники. Технология аналогична. На 100 г морошки столько же брусники.

ДЖЕМ

Ягоды протереть через сито, перемешать с сахаром и уварить до нужной густоты. На 1 кг ягод - 1,2 кг сахара.

Пастила

Яблоки и морошку измельчить на мясорубке, добавить 2 кг сахара, варить до консистенции густой сметаны. Полученную массу вылить на фанерные лотки, выстланные чистой промасленной бумагой, разровнять слоем толщиной 1 см и сушить в печи при малом жаре в течение 1-2 дней.

Запасают морошку в кожаном мешке или бочонке в земляном подвале. Она хранится хорошо. Плесень на ней появляется редко, если держать её в холоде, и плесень эта белая, безвкусная, легко удаляется. Лучше всего морошка хранится при смешивании её с другими ягодами или продуктами. Если морошку держать в чистом виде, а не в смесях, сок отделяется от ягод, и они могут заплесневеть или забродить.

СПИРЕЯ ИВОЛИСТНАЯ

Spiraea salicifolia L.

и СПИРЕЯ СТЕВЕНА

Spiraea stevenii (Shneid.) Rydb.

В пойменных лесах, ивниках, лиственничниках, зарослях кедрового стланика, ерниках почти по всему региону встречаются кустарники высотой обычно до 1,5 м с белыми или розовыми цветками, пахнущими медом. Это спирея иволистная имеет бело-розовые или розовые



Спирея
иволистная

продолговатые соцветия, у спиреи Стевена белые цветки собраны в соцветие-щиток, бутоны розовые. Похожа на спирею Стевена спирея березолистная, которая может вам иногда встретиться недалеко от Магадана. Различить их можно по листьям и опушенности веточек соцветий: листья у спиреи Стевена зубчатые не более чем до середины листа, а у спиреи березолистной - почти до основания листа, у спиреи Стевена ветви и соцветия густо опушены, а у спиреи березолистной - без опушения или со слабым опушением. Вблизи Магадана очень

обычна спирея Стевена, а спирей иволжистой, предпочитающей переувлажненные участки, меньше (можно ее найти, например, в районе поста ГАИ). Цветущие эти кустарники будут радовать ваш глаз и обоняние. Но в них есть и скрытые богатства. В листьях содержится очень много витамина С, каротина, другие ценные вещества. При расстройствах желудочно-кишечного тракта отвар цветущих обильных верхушек будет полезен в дозе 1-2 ст.л. 3-4 раза в день, при простудах как потогонное и жаропонижающее это средство можно пить в больших количествах. Используется спирея и как мочегонное. Молодые листья спиреи пойдут в салат, суп и прочие блюда, на бутерброды. Из них получится заварка для чая. Лучше, если для этого вы их посушите или даже немного поджарите на противне (без масла). Для чая хороши будут и верхушки спиреи - с цветками, бутонами или только с листьями. Их можно использовать свежими или сушеными. Спирея Стевена используется коренными жителями как Чукотки, так и Аляски. Например, Г.А.Меновщиков (1982) сообщает о приятном вкусе и аромате напитков, которые делают эскимосы из смеси спиреи и листьев иван-чая широколистного, спиреи и настоящего чая.

ШИПОВНИК

Rosa L.

В пойменных и долинных лесах, в лиственныхниках, на сухих склонах в большинстве районов области встречаются шиповники: иглистый - *Rosa acicularis* Lindl. и тупоушковый - *R. amblyotis* С.А.Мей. (очень редко - шиповник якутский). В окрестностях Магадана наиболее распространен в доступных местах (пойма р. Дукча и ее притоков, в том числе на Снежной Долине) шиповник тупоушковый; в более сухих местах встречается и шиповник иглистый. Ветки его, особенно молодые побеги, густо покрыты мелкими игольчатыми колючками. Плоды шиповника иглистого введены в научную медицину. Оба наши вида шиповника можно использовать одинаково. В основном используются плоды шиповника. Они богаты не только витамином С, о чем, наверное, всем известно, но и другими витаминами, микроэлементами и еще многими биологически активными разнообразными веществами. Поэтому плоды шиповника - всегда надежное поливитаминное и общеукрепляющее средство, которое имеет комплексное воздействие на организм и полезно практически при любом заболевании. Отметим лишь некоторые случаи, когда шиповник может пригодиться в полевых условиях. Плоды шиповника будут полезны при кровопотерях (так как положи-

тельно воздействуют на кроветворение), при простудах, они имеют желчегонное действие. При пониженной кислотности желудочного сока и уменьшении его переваривающей способности также полезен настой плодов. Водным отваром плодов можно пользоваться как ранозаживляющим средством - для обмывания ран, смачивания повязок. Плоды шиповника созревают поздно, к осени, однако пользу человеку этот кустарник дает все лето. Его листья содержат витамин С и могут использоваться как витаминное средство. Молодые листья идут в салат. Измельчив, их можно добавлять в супы, каши и другие блюда, смешивать с повидлом, делать начинки для пирожков и т.п., использовать для заварки чая. Для чая хороши также ароматные лепестки шиповника. Густой настой из лепестков поможет при стоматитах и других воспалительных процессах на слизистой рта.

ПАСТУШЬЯ СУМКА

Capsella L.

В Магаданской области 1 вид.

ПАСТУШЬЯ СУМКА ОБЫКНОВЕННАЯ

Capsella bursa-pastoris (L.) Medik.

Во многих районах области как сорное, вдоль дорог, в огородах и т.п. растет невзрачное



Пастушья сумка

растение с мелкими белыми цветками и треугольными плодами, похожими по форме на сумку с выемкой сверху. Оно так и называется - пастушья сумка. Высота ее обычно 15-25 см. Цветет все лето. Несмотря на свою непритязательность, пастушья сумка - ценное пищевое, витаминное и лекарственное растение. В листьях ее содержится много витаминов С и К, каротина (каротина больше, чем в большинстве сортов моркови), витамин В, микроэлементы железа, марганец, медь, хром, алюминий, титан, кобальт (Минаева, 1991) и другие биологически активные

вещества. Это растение введено в научную медицину и известно как хорошее средство при внутренних кровотечениях. В этих случаях делается настой из 2 ст.л. травы на 2 стакана воды, выпивается в течение суток (такой настой понижает давление, но при гипертонической болезни применять его не рекомендуем). В медицине разных народов пастушья сумка известна как ранозаживляющее средство, в том числе при гнойных ранах. Это связано, очевидно, с высоким содержанием каротина в траве и ее антибактериальными свойствами, установленными в эксперименте. Применяется пастушья сумка в нетрадиционной медицине, в том числе восточной, и в других случаях (мочегонное, вяжущее, гастриты, женские болезни, при рвоте и др.). Молодые растения, или только листья, идут в пищу - в салаты, супы, их можно жарить или тушить с мясными продуктами и использовать в любом другом виде, как и прочие травы. Но нужно помнить, что пастушья сумка повышает свертываемость крови, поэтому противопоказана при тромбозах и беременности. Листья и молодую траву можно заготовить впрок: посолить, посушить, как другую зелень. Не пренебрегайте пастушьей сумкой. В Китае и Японии ее специально выращивают как огородную культуру. Зимой витаминную салатную зелень можно получать на подоконнике. Семена ее всходят примерно через неделю. В Америке

пастушья сумка также известна как овощная зелень и лекарственное растение с противовоспалительными, ранозаживляющими, вяжущими свойствами.

ЖАРКОЕ

Молодые листья и побеги пастушьей сумки жарить вместе с мясом, луком и морковью. Подать кушанье горячим. Соотношение компонентов по желанию.

ПРИПРАВА

Семена высушить, смолоть на кофемолке - использовать как горчицу к мясным и рыбным блюдам (в семенах - до 28% горчичного масла - данные Д.С.Аверкиева, 1942).

СОЛЕНЬЕ

Побеги с листьями плотно уложить в банки, перемешивая с зеленью петрушки, укропа, листьями хрена, смородины. Залить водой, добавить соль, перец. Использовать как гарнир к мясным, рыбным блюдам.

СУП

1. Картофель нарезать дольками и варить до готовности. Добавить измельченную пастушью сумку, поджаренную с луком, довести суп до готовности. Перед подачей заправить сметаной. На 100 г молодых листьев - 600 г

воды или мясного бульона, 200 г картофеля, 20 г лука, 20 г жира, 20 г сметаны. 2. В кипящую воду или бульон положить промытую крупу, варить почти до готовности, добавить пассерованные морковь и лук, зелень пастушьей сумки, подорожника, других трав, варить до готовности. На 80 г зелени - 20 г крупы (пшено, перловая, овсяная, пшеничная или др.), морковь, лук, жир - 4 г, соль 5 г.

ПОРОШОК ДЛЯ ЗАПРАВКИ

Молодые листья высушить, измельчить, просеять, добавить к ним красный молотый перец из расчета 1 ч.л. на 2 стакана порошка из листьев.

ПЮРЕ

Молодые листья пропустить через мясорубку, добавить соль, перец по вкусу. Хранить в холодильнике. Такое пюре хорошо использовать для заправки супов, жареных мясных блюд.

БУТЕРБРОДНАЯ МАССА

Молодые листья попустить через мясорубку, добавить готовую горчицу, соль, все перемешать со сливочным маслом. На 50 г листьев пастушьей сумки - 30 г сельдерея, 1 ч.л. горчицы, 50 г сливочного масла, соль, красный (горький) перец.

АНДРОМЕДА

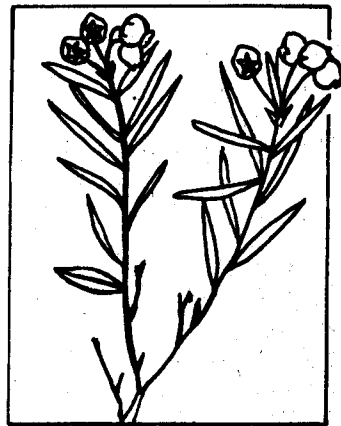
Andromeda L.

В Магаданской области 1 вид.

АНДРОМЕДА МНОГОЛИСТНАЯ, ПОДБЕЛ МНОГОЛИСТНЫЙ

Andromeda polifolia L.

Растет андромеда обычно вместе со мхом сфагнумом, по сфагновым и осоково-сфагновым болотам, сырым местам почти по всей области. В окрестностях Магадана она очень обычна,



Андромеда
многолистная

сопровождает сфагнум; тот, кто собирает голу-
бику, наверняка видел рядом и андромеду. Это
небольшой вечнозеленый изящный кустарничек,
родственный багульнику, высотой до 30-40 см.
Листья у нее жесткие, узкие, с завернутыми
вниз краями, снизу сизые от воскового налета.
Цветков 2-6, они небольшие, розовые, пониклые,
на длинных сизых ножках, в зонтиковидной
кисти. Листья и побеги андромеды содержат
ядовитое вещество андромедотоксин, поэтому ее
лучше использовать только при необходимости,
если не окажется другого лекарства со сходным
действием. Отвары и настои андромеды можно
пить как снотворное (в тех же дозах, что и
багульник - см. ниже) и как закрепляющее.
Андромеда раздражает слизистую оболочку
пищеварительного тракта, и это нужно учиты-
вать людям с желудочно-кишечными болезнями.
Побеги андромеды имеют антимикробные свой-
ства, содержат дубильные вещества, поэтому
отвар или настой побегов сможет ускорить
заживление ран и различных повреждений кожи.
Для этого большое место нужно обмывать
препаратом андромеды, делать примочки. Иног-
да при этом может обнаружиться раздражающее
действие на кожу, тогда лечение лучше прек-
ратить. По некоторым данным, мед, собранный
с нежных цветков андромеды, может быть
ядовитым. В пищу андромеду лучше не исполь-
зовать. Не трогают ее и олени.

КОПЬЕВНИК (НЕДОСПЕЛКА)

Сacalia L.

В Магаданской области 2 вида.

КАКАЛИЯ КОПЬЕВИДНАЯ, НЕДОСПЕЛКА КОПЬЕВИДНАЯ, КОПЬЕВНИК, ГУСИНАЯ ЛАПКА

Сacalia hastata L.

Это крупный, в несколько десятков санти-
метров многолетник с характерными треуголь-
но-копьевидными листьями (отсюда и название
растения). Такой формой листьев он отличается
от второго нашего вида какалии - ушастой, у
которой листья в очертании почковидные (она
растет в долинных ольховниках в южной части
области). Листья разной длины - 5-25 см,
ширина колеблется в тех же пределах. Цветки
- в желтовато-белых поникающих корзинках,
которые собраны на вершине растения в
пирамидальном или метельчатом соцветии; длина
корзинок - до 13 мм, ширина - до 8 мм. В
городе Магадане часто можно ее увидеть на
газонах, в парке, и даже около здания
городской администрации; в естественных усло-
виях она встречается в окрестностях Магадана
реже (например, в районе Ст. Веселой). Отвар
из корней и корневищ какалии считается в
народной медицине слабительным средством.
Сильное слабительное действие имеет и ее трава.
Листья какалии очень богаты каротином, и,

видимо, с этим в основном связана эффективность какалии как ранозаживляющего средства. Вылечивают какалией не только обычные свежие раны, но и раны старые, гнойные. Для этого свежие измельченные (или цельные) листья накладывают на бинт или марлю, прикладывают к больному месту и прибинтовывают. Под бинт, чтобы он не намокал от измельченных листьев, можно положить цельные листья. Кашицу из свежесобранных листьев какалии можно консервировать для лечебных целей 96% спиртом (1:4). Для полосканий при гингивитах, стоматитах и других заболеваниях полости рта 10 г листьев нужно залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Очень молодые побеги какалии идут в пищу. Очищенные от кожицы сочные стебли, еще не распутившиеся листья хороши и в свежем, и в вареном виде.

ЗМЕЕГОЛОВНИК

Dracosephalum

В Магаданской области 2 вида.

ЗМЕЕГОЛОВНИК ДЛАНЕВИДНЫЙ

Dracosephalum palmatum Steph. ex Willd.

На сухих каменистых, остепенных склонах в большинстве районов Магаданской области (вблизи Магадана отсутствует) можно встретить этот пахучий невысокий (1-15 см) многолетник

Змееголовник
дланевидный



с продолговатыми соцветиями из яркосиних цветков неправильной формы (по форме цветка назван род этого растения - от греческих слов drakon - дракон и serphale - голова). Длина цветков 1-3 см., и они часто кажутся неестественно крупными на приземистом растении. Листья в общем очертании яйцевидно-округлые или почти округлые, 0,5-1 см длины и ширины, не менее чем до половины надрезаны на узкие дольки, зубчатые по краю. Стебель и листья густоопушенные. Растение источает своеобразный аромат, особенно в жаркий день. Кроме

нашего региона, встречается этот змееголовник также в немногих регионах Восточной Сибири. Лекарственные свойства змееголовника дланевидного не изучены. В пищу его зелень можно добавлять в небольших количествах как пряность. Один из видов змееголовника молдавский (*D. moldavicum* L.) - введен в культуру и выращивается, в частности, для получения ароматного эфирного масла. Этот и другие дикорастущие виды змееголовника используются в различных регионах как приправа, для ароматизации пищи и других целей.

РОДОДЕНДРОН ЗОЛОТЫЙ, КАШКАРА, ЧЕРНОГРИВ

Rhododendron aureum Georgi

Этот красиво цветущий кустарник встречается во многих районах области в кустарничковых тундрах, лиственничниках, зарослях кедрового стланика. Вблизи Магадана он обычен. Высота его чаще несколько десятков сантиметров, характерной особенностью являются крупные кожистые овальные листья (длиной до 10 см) и особенно - соцветия из крупных желтых цветков (до 5 см в диаметре). Для лечения пригодны в основном листья или олиственные побеги кашкары. Отвар листьев имеет противовоспалительное и бактерицидное действие, поэ-



Родендрон
золотолистный

тому сможет помочь при различных воспалительных процессах во рту, простудах, ангине (полощут горло через каждые 30-40 минут). Настой листьев будет полезен при явлениях сердечно-сосудистой недостаточности: он уменьшает тахикардию, одышку, снижает венозное давление и т.д. Настой можно использовать для нормализации работы сердца при брадикардии и тахикардии. Отвар или настой листьев поможет при воспалительных процессах в кишечнике, при внутренних кровотечениях. При простудах А.А. Немцев в составе сборов использует и это

растение. Кашицу из листьев как противовоспалительное и антисептическое средство можно привязывать к нарывам, фурункулам, абсцессам. Ванны из отвара листьев помогут при болях в суставах и невралгических болях. Листья кашкары содержат эфирное масло с приятным запахом, их можно заваривать как чай. Однако нужно учитывать, что в этих листьях содержится ядовитое вещество андромедотоксин (как в багульнике и андромеде), и само масло имеет токсические свойства. При неумеренном употреблении такого чая возможны боли по желудочно-кишечному тракту, слюнотечение, падение давления, кашель и пр. При отравлении рододендроном нужно выпить крепкий кофе. А при заболеваниях почек листья кашкары вообще лучше не принимать.

ТИМЬЯН, ЧАБРЕЦ

Thymus L.

В Магаданской области 2 вида. Известно о полезных свойствах одного, более обычного вида.

ТИМЬЯН ПОЛЗУЧИЙ, ЧАБРЕЦ, БОГОРОДСКАЯ ТРАВА

Thymus aggr. serpyllum

Это маленький душистый полукустарничек. Его тоненькие веточки с мелкими листочками



Чабрец

прижаты к земле (молодые побеги приподнимаются), цветки мелкие, пурпурно-лиловые. Растет он во многих районах области, обычно по самым сухим местам: каменистым и щебенистым склонам плато, остепненным склонам, скалам, иногда на галечниках. В окрестностях Магадана его можно изредка встретить на южных склонах. Чабрец - популярное лекарственное растение. Его хорошо использовать при кашле, бронхитах и подобных заболеваниях как отхаркивающее, противовоспалительное, антимикробное. Полезен он будет и при всех других простудных

заболеваниях. Другим ценным свойством чабреца является его способность успокоительно действовать на человека, облегчать засыпание, снимать некоторые головные боли. Может устранять изжогу. Многим нравится чабрец как пищевое растение (для добавки в чай, суп и прочие блюда).

ПОДОРОЖНИК

Plantago L.

В Магаданской области 6 видов, известно об использовании 5 из них. Обычен для области подорожник прижатый; в окрестностях Магадана часто встречается также подорожник большой.

ПОДОРОЖНИК БОЛЬШОЙ

Plantago major L.

и ПОДОРОЖНИК ПРИЖАТЫЙ

Plantago depressa Schlecht.

Их можно отличить по листьям: у большого они широкоовальные, иногда почти округлые, и всегда совершенно голые, без опушения. Листья прижатого более узкие и всегда имеют хотя бы небольшое опушение. Подорожник большой распространен по всей России, подорожник прижатый - в Магаданской области, на Чукотке, в других районах Дальнего Востока, в Сибири. В окрестностях Магадана более обычен под-



**Подорожник
большой**

орожник прижатый. Сейчас из этих двух видов признан научной медициной только подорожник большой, но использование этих видов в лечебных целях и в пищу имеет много общего. В листьях подорожника содержатся многие ценные биологически активные вещества, в том числе витамины С, К, каротин; листья, особенно свежие, бактерицидны. Поэтому листья в разных видах (цельные, кашлица, сок) - эффективное ранозаживляющее и кровоостанавливающее средство при ранах и любых повреждениях кожи: потертостях, ссадинах, мозолях, воспале-

ниях, укусах насекомых и пр. Эти свойства подорожников широко известны и часто применяются в полевых условиях. Отметим лишь, что повязку с подорожником каждые несколько часов нужно менять (при возможности это можно делать и чаще). Для лечения лучше выбирать здоровые, неповрежденные листья. Бактерицидные и противовоспалительные свойства листьев используются для полосканий и промываний при гнойных ранах, ангинах, стоматитах, конъюнктивитах. Подорожник - враг всего гнилого и испорченного, - подчеркивал, описывая один из видов подорожника, С.Кнейш. Для этого готовится настой: 15 г сухих листьев заварить 1 стаканом кипятка, процедить после остывания. Для облегчения состояния при геморрое, а также при фурункулезе тоже может помочь подорожник. Для этого свежие промытые листья нужно хорошо истолочь в кашицу. Эту массу накладывать на салфетку на больное место 1-2 раза в день. Кashiца или смятые листья, приложенные к месту укусов насекомых, помогут снять воспаление и зуд. Реже используются другие целебные свойства подорожников. Так, настой листьев подорожника можно пить как противовоспалительное и спазмолитическое средство при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при пониженной кислотности (значительно увеличивается желудочная секреция), при простудных болезнях, многих хронических болезнях внут-

рених органов. Если простужены дыхательные пути, кроме питья настоя, полезны противовоспалительные, антимикробные ингаляции - из этого же или более крепкого настоя. Настой для употребления внутрь: 2 ст.л. измельченных листьев на 1 стакан воды, пить по 1/3-1/2 стакана на 30 минут до еды. Это доза для снятия острых болезненных состояний, для лечения хронических болезней она может быть меньше. Экстракт из листьев подорожника, как установлено экспериментально, оказывает успокаивающий эффект. Сок подорожника большого в экспериментах показал также антитоксические, противовоспалительные, противосудорожные, антистрессорные, противораковые, антимагистатические свойства. Поможет подорожник и при кровотечениях, если принимать его свежий сок по 1 ст.л. 4 раза в день до еды. Этот же сок за 15-20 минут до еды рекомендуется при хроническом энтероколите, в курсе 30 дней. В косметике тоже пригодится подорожник. Так, например, существует метод избавления от бородавок при втирании в них слизи из свежесорванного листа подорожника большого. Обычно 1 листа хватает для втирания в течение 15-20 минут. Втирают 1 или несколько дней (до почернения верхушки бородавки). Бородавка должна исчезнуть в период от 2 недель до 2-3 месяцев. Вероятно, такой эффект объясняется фитонцидностью подорожника и его биоэнерге-

тическими свойствами. Для очистки и тонизирования нормальной кожи можно пользоваться настоем (40 г листьев на 1 стакан воды), а ещё лучше - соком подорожника (свежим или аптечным), наполовину разбавленным водой. При сухой коже лосьон делается менее концентрированным: настой - 20 г листьев на 1 стакан воды или сок, разбавленный водой 1:3. Жирная кожа потребует, наоборот, чистого неразбавленного сока. Совсем редко используются семена подорожников. А, между тем, они содержат много слизи, могут помочь многим людям, склонным к запорам. Попадая в кишечник, слизь обволакивает его слизистую оболочку, защищает её от раздражающего действия продуктов пищеварения и облегчает их прохождение по длинному кишечнику. Это и оказывает послабляющее действие. Можно принимать семена за 20-30 минут до еды или в сухом виде (от 1/3 до 3 ст.л. на прием), или в виде слизи: 2 ст.л. семян залить половиной стакана горячей воды, хорошо размешать до смачивания семян, настоять до остывания. При систематическом употреблении листьев подорожника как лекарства или в пищу будет проявляться его тонизирующее, общеукрепляющее действие на организм.

В пищу употребляются в основном листья подорожника - как можно более молодые. Их, как и большинство других съедобных трав, можно использовать практически в любых ку-

шаньях, добавляя по вкусу в салаты, супы, похлебки, тюрки, котлеты, макаронные, крупяные, мучные и прочие блюда, они годятся также для засолки. Крупные листья пойдут для приготовления необычных миниатюрных голубцов. Подорожник, хотя и полезен, но не обладает ярким вкусом, поэтому чисто подорожниковые блюда готовить не стоит, а всегда добавлять другие продукты или какие-нибудь пряности. Кстати, по литературным сведениям, такой пряностью могут стать семена самого подорожника - если их поджарить и растереть. Целые семена при необходимости можно добавить в суп вместо крупы. Как ценное лекарственное и пищевое растение известен подорожник большой в США. Используется он с теми же целями, что и в народной медицине России, в пищу также идет как сырым, так и в составе блюд.

САЛАТЫ

1. Промытые подорожник и крапиву опустить на 1 минуту в кипяток, дать стечь воде, измельчить зелень ножом, добавить измельченные лук, хрен, соль, уксус по вкусу. Посыпать измельченным вареным яйцом, полить сметаной. На 120 г молодых листьев подорожника - 50 г крапивы, 80 г лука, 50 г тертого хрена, 1 яйцо, 40 г сметаны, соль, уксус по вкусу.
2. Порубить молодые листья подорожника, смешать с огурцами, нарезанными соломкой,

добавить мелко нарезанный репчатый лук, вареное яйцо, соль, перец, полить уксусом, посыпать укропом. На 5 огурцов - 20 г листьев подорожника, 1 луковица, 1 яйцо, 2 ст.л. укропа, специи по вкусу. 3. Листья подорожника мелко порубить, добавить лимонный сок, перемешать, заправить сметаной (растительным маслом), посолить. На 100 г листьев - 1 ч.л. лимонного сока, 1 ст.л. сметаны (растительного масла).

ТЮРЯ

В холодную кипяченую воду добавить мелко нарубленный подорожник, кусочки черствого ржаного хлеба, соль, заправить сметаной и подать. Вместо воды можно взять квас, молочную сыворотку.

ГОЛУБЦЫ

В мясной фарш, смешанный с промытым рисом, добавить пропущенный через мясорубку лук, тщательно вымесить массу с молоком, положить на промытые сухие листья подорожника, завернуть их, как голубцы, и уложить в кастрюлю. Залить кипящей соленой водой так, чтобы она только покрыла их, довести до кипения и варить 8-10 минут без перемешивания. Настоять без нагревания 10-15 минут. Подать в кастрюле. На 20 листьев подорожника - 3 ст.л. мясного фарша, 1 луковица, 2 ст.л. риса, 0,5 стакана молока.

ОДУВАНЧИК

Taraxacum Wigg.

ОДУВАНЧИК РОГАТЫЙ

Taraxacum ceratophorum (Ledeb.) DC.

и ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

T. officinale Wigg.

В нашей области в разных местообитаниях растут разные виды одуванчика. У жилья, по дорогам, как сорное обычен одуванчик рогатый, который близок к одуванчику лекарственному и может применяться аналогично. Это ценнейшее лекарственное и пищевое растение, которое в некоторых странах специально выращивается как салатное (Франция, Германия, Голландия, Англия, Япония, США, Индия). Это буквально кладовая биологически активных веществ, необходимых для сохранения здоровья. Благодаря своим свойствам и разностороннему воздействию на организм одуванчик задерживает старение. Об этом можно было бы написать отдельную книгу. Приведем только неполный перечень веществ, найденных в одуванчике. В корнях - до 40% углевода инулина, до 15% белковых веществ, каротин, горький гликозид тараксацин, антисклеротическое соединения холин и В-ситостерин, органические кислоты, флавоноиды, витамины В410, РР, кальций, фосфор, микроэле-

менты, среди которых железо, медь, магний, марганец, титан, многие другие вещества. В листьях - витамины С, Р, В₄₁₀, В₄₂₀, Д, каротин, флавоноиды, фосфор, железо, марганец, много белка.

В полевых условиях большее значение имеет свойство корня улучшать пищеварение, устранять запоры, стимулировать отделение желчи. В случае такой необходимости делают настой: 1 ч.л. мелко нарезанного корня заварить как чай в 1 стакане кипятка, настоять 20 минут, пить нужно по 1/4 стакана перед едой. Можно обойтись без кипятка: залить 2 ч.л. измельченного корня 1 стаканом воды (лучше кипяченой), настоять 8 часов, пить так же. Настой травы и листьев одуванчика будет полезен при простудах. При кровепотерях будут представлять ценность соцветия и особенно листья (в них, напомним, много железа, а также другие необходимые для кроветворения вещества). Со всем не обязательно делать из травы и листьев специальные лекарственные препараты (настои, отвары), ведь их можно просто есть! Некоторые рецепты приведем ниже. Сок из листьев одуванчика, особенно весенний, известные в натуропатии и фитотерапии Уокер и Шененбергер считают одним из лучших средств оздоровления. Противопоказанием для использования корня одуванчика является склонность к поносам. Можно использовать все части одуванчика в

косметике. Соцветия пойдут на лосьон, помогающий избавиться от веснушек и пигментных пятен. Для этого 15-20 соцветий нужно залить 1 стаканом воды, настоять 1 час, процедить. Протирать лицо несколько раз в день. Для этой же цели можно пользоваться млечным соком свежих листьев одуванчика, несколько раз в день смазывая кожу.

Для еды можно употреблять все части растения. Свежие листья горьки на вкус. Горечь можно убрать разными способами. Наиболее простой из них - мелко порезанные листья посолить, смешать с другими составными частями салата и оставить на 20 минут. Наиболее известный способ - вымачивание листьев в подсоленной воде около получаса. Молодые листья не имеют резкой горечи и их можно есть безо всякой обработки, горечь же старых листьев трудно отбить. Магаданец А.А.Немцев считает, что листья стоит собирать только тогда, когда растение не цветет, а в остальное время самое вкусное в одуванчике - цветоносы (на которых находятся соцветия), которые на вкус пикантны и достойны употребления свежими (один из его рецептов приведен ниже). Яркие, теплого солнечного цвета соцветия, порезанные или выложенные целиком, украсят почти любое блюдо, будь оно сладкое или соленое, и могут составить немалую долю в разнообразных салатах, быть красивой добав-

кой в супах (рецепты сладких заготовок приводятся ниже).

САЛАТЫ

1. В окрестностях Магадана делают в конце мая-начале июня. Стебли какалии, листья, соцветия и цветоносы (самое вкусное) одуванчика, листья лигустикума, понемногу молодых листьев полыни и пижмы смешать, порезать, добавить лук, подсолнечное масло. (Рецепт А.А. Немцева).

2. Листья одуванчика выдержать в холодной подсоленной воде 20 мин., измельчить, добавить мелко нарубленный зеленый лук, петрушку, растительное масло и уксус. Посыпать укропом. На 100 г одуванчика - 50 г зеленого лука, 25 г петрушки.

3. Основным компонентом здесь является одуванчик, который отмачивают в воде 20-30 минут, дают стечь, разложив листья на решетке, нарезают их на кусочки средней величины, добавляют толченый с солью чеснок и очень мелко нарезанный лимон с кожицей, натертую морковь (или свеклу), несколько листочков щавеля, толченые грецкие орехи. Заправляют майонезом и лимонным соком. Иногда добавляют несколько листочков крапивы. На 1 порцию: горсть листьев одуванчика, 1-2 зубчика чеснока, 1-2 ломтика лимона, 1 ч.л. лимонного сока, 1

ст. л. тертой моркови, 2-4 листа щавеля, майонеза и орехи по вкусу.

4. Листья одуванчика, зеленый лук порубить ножом, добавить квашеную капусту, рубленое вареное яйцо. Посолить по вкусу, перемешать и заправить сметаной. Иногда салат заправляют растительным маслом. На 100 г листьев одуванчика - 25 г зеленого лука, 50 г квашеной капусты.

5. Молодые листья одуванчика выдержать в соленой воде 30 минут, порезать, добавить лука, посолить, заправить сметаной.

6. К 50 г измельченных молодых листьев одуванчика надо добавить 50-60 г консервированного зеленого горошка, 2-3 тонких ломтика лимона и 1 ст.л. зелени укропа.

7. Промытые и нарезанные листья одуванчика перемешать с толчеными грецкими орехами, заправить медом. Сок лимона и соль добавить по вкусу. На 200 г листьев одуванчика - 100 г толченых орехов, 3 ст.л. меда.

ПЮРЕ

Выдержанные в подсоленной воде листья одуванчика измельчить на мясорубке или порубить ножом, посолить по вкусу, добавить перец и уксус, укроп и петрушку. Пюре использовать для заправки супов и вторых блюд.

СОЛЕНЬЯ

Промытую и мелко нашинкованную зелень одуванчика перемешать с солью, уложить в стеклянные банки, утрамбовать до выделения сока, закрыть капроновыми крышками и хранить в прохладном месте. На 1 кг зелени - 150 г соли.

РОЗЕТКИ

1. Розетки одуванчика, отваренные в 5-процентном солевом растворе, посыпать толчеными сухарями, обжарить, соединить с мелкими кусочками жареного мяса и подать с горячем виде. На 50 г розеток: 10 г сухарей, 100 г жареного мяса.

2. Промытые розетки обвалить в размолотых сухарях и жарить в топленном масле до готовности. Розетки получаются более вкусными, если они предварительно отварены в подсоленной воде.

ЗАГОТОВКИ

Тщательно промытые корни одуванчика отваривают в подсоленной воде и используют в качестве добавок к различным блюдам из мяса и овощей.

Сушеные корни одуванчика измельчить в ступке или на кофейной мельнице, просеять на сите. Полученную крупу использовать для приготовления гарниров, подливов, соусов и

других блюд. Хранить в сухом прохладном месте.

КОФЕ

Сушеные корни одуванчика поджарить в духовке до коричневого цвета, измельчить на кофемолке и использовать в смеси с цикорием или ячменным кофе в равных частях. Подавать с молоком, сливками или в виде черного напитка.

СИРОП

1. Раскрывшиеся цветки одуванчика, собранные утром в солнечную погоду, и измельченный лимон отварить в 1 литре воды в течение 10 минут. Оставить для настаивания на 10-12 часов. Процедить через сито или марлю, добавить сахар и варить до готовности. Использовать сироп для ароматизации чая, прохладительных напитков. На 200 соцветий: 1 лимон, 800 г сахара.

2. Цветки одуванчика, собранные в солнечную погоду, укладывают в эмалированную кастрюлю и заливают двумя стаканами воды. Добавляют измельченный лимон без кожуры и варят в течение 1 часа на малом огне. После этого добавляют готовый сироп, состоящий из 0,5 л воды и сахара. Доводят до кипения и разливают в бутылки для хранения. На 4 стакана соцветий - 800 г сахара.

В домашних условиях при заквашивании капусты половинками или четвертинками кочанов

каждый слой капусты перекладывают слоем листьев одуванчика толщиной 5 см. Предварительно листья тщательно моют в проточной воде.

Обратите внимание: при заготовке листьев одуванчика впрок путем засолки и маринования основным условием является тщательное освобождение их от остатков почвы, в которой могут быть возбудители тяжелого заболевания - ботулизма.

РОМАШКА

Matricaria L.

В регионе 4 вида, используются 3 вида (в том числе очень редкая у нас ромашка аптечная *M. recutita L.*). Здесь дан наиболее распространенный вид ромашки.

РОМАШКА ДИСКОВИДНАЯ

Matricaria discoidea DC.

Это невысокое растение с зеленовато-желтыми корзинками цветков известно многим: растет оно обычно как сорное, у жилья. Вблизи Магадана ее можно встретить по краям чуть не каждого картофельного огорода. От других видов ромашки она отличается тем, что у нее нет белых «лепестков» (язычковых цветков). Иногда она расстилается сплошным мягким ароматным ковром. Цветет все лето. Ромашка

дисквидная разрешена в научной медицине как заменитель ромашки аптечной, но только для наружного употребления. В народной же медицине ромашка применяется широко, не только как наружное, но и как внутреннее средство. Настой пьют как противовоспалительное, спазмолитическое, слабительное, ветрогонное, успокаивающее лекарство, при простудах. Для наружного употребления используются противовоспалительные, антимикробные, болеутоляющие свойства ромашки: настоем промывают раны (в том числе гнойные), обмывают кожу и делают примочки при различных воспалениях кожи и слизистых (при воспалениях во рту делают для них ванночки, промывают глаза и делают примочки при конъюнктивите и, наконец, используют как полоскание для волос, особенно светлых (для их укрепления, придания красивого золотистого оттенка и блеска). Для внутреннего употребления настой готовят как обычно, а для наружного 2-3 ст.л. соцветий заварить стаканом кипятка, настоять 1 час в закрытой посуде, процедить. Из соцветий ромашки можно приготовить душистый чай, для аромата добавить в салат. А один из магаданских школьников сообщил, что он ест корни этой ромашки, похожие по вкусу на морковь (и это действительно так).

Ромашка дисквидная широко используется с лечебными целями и в США, в том числе на

Аляске. На Аляске, кроме того, коренные жители дают новорожденному (несколько капель) и матери (чашку) после родов, считая настой ромашки очистительным средством для малыша, а для матери - облегчающим начало лактации средством. Из-за своих ароматических свойств ромашка там иногда используется как дезодорант (ею натирают руки и другие части тела). Дети иногда едят соцветия - как, впрочем, и у нас.

Напомним, что ромашку, растущую по дограм и на загрязненных местах, собирать не следует.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК

Achillea L.

У нас три вида тысячелистника: бореальный - *A. borealis* Bong., азиатский - *A. asiatica* Serg. и обыкновенный - *A. millefolium* L. Они близки и могут использоваться как признанный научной медициной вид - тысячелистник обыкновенный. Тысячелистник - многолетнее растение, высотой обычно 25-40 см. Соцветие - зонтик, цветки розоватые, белые, иногда ярко-лиловые. Характерной особенностью тысячелистника является то, что листья его дважды-трижды перистосложные, они рассечены до основания на многочисленные, очень узкие дольки. Этим он отличается



Тысячелистник
обыкновенный

от чихотной травы, с которой его нередко путают. У чихотников (чихотной травы) листья надрезаны обычно не более чем до половины. У одного из видов чихотника, изредка встречающегося вблизи Магадана, листья рассечены глубже середины на узкие, но обычно далеко отстоящие друг от друга доли. Для того чтобы понять, тысячелистник перед вами или чихотник, можно понюхать растение и разжевать его листик: тысячелистник ароматное растение с горькими листьями, чихотник без запаха и безвкусный.

Тысячелистник упоминается как лекарственное растение еще в мифах Древней Греции, где утверждается, что именно им лечил Ахилл свои раны (отсюда и название рода тысячелистника - Ахиллеа). Упоминается он и в древнерусских летописях, остается популярным и в наши дни. Если вблизи места, где вы находитесь, будет расти тысячелистник - он заменит целую аптечку. Это одно из самых универсальных растений: у него выражены общеукрепляющие, кровоостанавливающие, вяжущие, ранозаживляющие, противовоспалительные, антиаллергические и другие целебные свойства. Поэтому настой травы или просто жевание горьких листьев тысячелистника (если нет времени готовить настой) поможет остановить любые внутренние кровотечения (тысячелистник более сильное кровоостанавливающее средство, чем аптечный хлористый кальций), понос, улучшит аппетит и пищеварение, ослабит желудочно-кишечные заболевания (при запорах тысячелистник вне сборов лучше не употреблять), при различных воспалительных процессах, простудах и пр. Настой травы нужно пить по 1 ст.л. - 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды. При повышенной свертываемости крови тысячелистник внутрь употреблять нельзя. У некоторых людей при неумеренном приеме этой травы могут возникнуть головокружение, тошнота, рвота, понос, дерматит. При появлении этих

признаков нужно прекратить лечение тысячелистником до исчезновения болезненных симптомов, а затем, если в этом есть необходимость, лечение продолжить, снизив дозы принимаемого лекарства. Трава или листья тысячелистника, размятые до появления густого зеленого сока, - эффективное ранозаживляющее и противовоспалительное средство для наружного применения (менять повязку с таким лекарством нужно не менее двух раз в день). Можно просто обмывать больные места соком тысячелистника. Для полоскания рта при воспалении десен, стоматитах используется настой травы. Листья и траву тысячелистника, богатые биологически активными веществами, со своеобразным ароматом и горьковатым вкусом, можно добавлять в небольших количествах в разнообразные блюда, в чай. Приправленная тысячелистником жирная пища лучше переваривается. Простейшие рецепты, приводимых в литературе: мясной суп и жаркое из тысячелистников. Суп: за 3-5 минут до окончания варки добавить порошок из листьев и цветков тысячелистника. Жаркое: за 5-10 минут до готовности мяса (думаем, что это можно отнести и к тушенке) посыпать порошком из сухих листьев тысячелистника из расчета 0,5-1 ч.л. на 3-4 порции. Наверняка вы сами сможете использовать эту траву во многих других блюдах, составив свои рецепты.

Если вы захотите воспользоваться целебными свойствами тысячелистника, то собирайте его, срезая ножницами, иначе принесете вред и себе, и растению. При срывании стеблей руками ваша кожа на пальцах может повредиться, а само растение-целитель окажется выдернутым с корнем. Руку вы залечите тем же тысячелистником, а само растение уже погибнет и на этом месте на следующий год не вырастет. Поэтому, отправляясь за лекарственными растениями, не забывайте захватить с собой ножницы или нож.

САЛАТ

В подготовленную для салата капусту добавить измельченный лук, молодые листья тысячелистника, выдержанные в кипятке 1 минуту, посолить, перемешать и заправить растительным маслом. 150 г квашеной капусты, 25 г зеленого лука, 5 г зелени тысячелистника, 10 г растительного масла, специи по вкусу.

ПОРОШОК ДЛЯ ЗАПРАВКИ

Листья и цветки тысячелистника высушить в проветриваемом помещении, измельчить в ступке или мешочке, просеять через сито. Порошок использовать для заправки и ароматизации блюд.

ИВА

Salix L.

В нашем регионе около 60 видов ивы, среди которых деревья, ивы-кустарники и кустарнички, прямостоячие и стелющиеся. Точно, определить, к какому виду относится найденная вами ива, сможет не всякий ботаник (существует специаллисты именно по этой, одной из самых сложных групп растений). Сведения об использовании для лечения или в пищу имеются только для немногих ив. Здесь - только 1 вид.

ИВА

КРАСИВАЯ

Salix pulchra Cham.

Обычно она растет в виде кустарника не более 3 м высоты с голыми коричневато-красноватыми блестящими ветвями. Листья тоже неопушенные, сверху блестящие, темно-зеленые, а снизу сизые, в очертании близки к эллиптически-ромбическим; к обоим концам листья сужены; жилки на них параллельные. Размер листьев 2-4 см х 0,6-2 см. Сережки сидячие, боковые. Листья этой ивы среди листьев других ив коренные жители Чукотки заготавливали на зиму, заливая водой (Соколова, 1961; Меновщиков, 1982) и, вероятно, заквашивали. Интересно использовали иву сиреникские эскимосы.

Осенью они заготавливали и закапывали в землю корневища ив. Зимой их доставали и снимали кору-она шла как приправа к мясу. А вот как описывается применение этой ивы аборигенами Аляски в одной из американских книг. Это основная ива, идущая в пищу, хотя используются и не вредны и другие ивы. Листовые почки с едва показавшимися листовыми очень популярны и имеют специальное название - сура. Собирают суру рано весной, когда листья достигают 1,25-3,25 см длиной. Они имеют наиболее мягкий вкус, и суры наиболее хороши, когда собираются со стеблями отдельно. Храниться очень хорошо даже в течение года, если держать ее в холоде или замороженной. Её можно оттаивать и замораживать много раз.

Хороша сура и в свежих салатах. Когда вы привыкните к ее вкусу, то сможете съесть ее много, но сначала ее вкус может не понравиться. Он горьковатый и вяжущий. Когда вы пожуете 1-2 минуты, вкус становится сладким и освежающим. Нужно принимать во внимание послевкусие суры. Аромат вашего рта становится приятным не только вам, но и окружающим. Ничего не подозревающий приятель, проходя мимо, может спросить: «Эй, у тебя так приятно пахнет из рта - что ты ешь?». Сура в 7-10 раз богаче витамином С, чем апельсин! Это делает ее важной добавкой к питанию.

Магаданец А.А. Немцев, немало цитирующийся в данной книге, упорядочивает ивы окрестностей города одинаково, независимо от их вида. Сережки в начале и в разгар цветения идут свежими в пищу. Кора, снятая с молодой ивы, сушится на зиму как лекарство при простуде (в смеси с другими растениями), и Алексей Александрович рекомендует эту кору зимой постоянно в составе чаев-сборов. Компрессы из пропущенной через мясорубку коры, по его опыту, помогают при опухших суставах.

МЕРТЕНЗИЯ

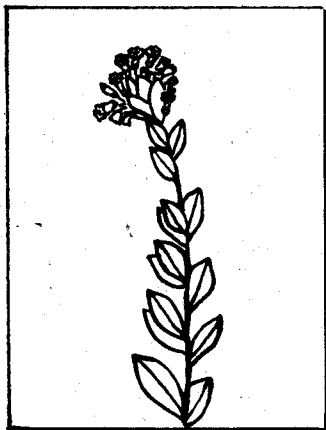
Mertensia Roth

В Магаданской области 3 вида, по литературным данным известно о полезных свойствах одного из них.

МЕРТЕНЗИЯ МОРСКАЯ

Mertensia maritima (L.) S. F. Gray.

Почти всюду в Магаданской области по приморским галечникам и пескам обычна мертензия морская - растение с сочными мясистыми листьями, сизое от воскового налета. Цветки у мертензии колокольчатые, их цвет меняется во время цветения от ярко-розового до ярко-голубого, цветоносные стебли лежачие, ветвистые, на концах приподнимаются. Длина цветков - 7-8 мм, стебля - 10-25 см. Корневище



Мертензия
морская

шнуровидное. В окрестностях Магадана и вообще в южной части области мертензия морская представлена более южной расой. Это растение более крупное, со стеблем, который может превышать 50 см в длину и цветками по морским побережьям также всего Дальнего Востока, а кроме того, в Сибири и в европейской части России. У некоторых малых народов российского Дальнего Востока мертензия считается лекарственным растением (отвар корней пьют при болезнях желудка, а отвар цветков - для улучшения пищеварения, как потгонное и жа-

ропонижающее и в некоторых других случаях). Сочные листья мертензии неплохо идут в салаты (при варке могут горчить). Коренные жители Чукотки употребляют их свежими, а также заготавливают на зиму, отваривая в топленном жире, а затем хранят под гнетом в холодном месте (приправа к мясу). По приручьевым лужайкам, низкорослым ивнякам в большинстве районов области встречаются мерзья речная. Эти виды также вполне съедобны.

Салат

Молодые побеги мертензии, листья от основных побегов (там они более крупные), верхушки побегов морянки (гонкенин), небольшое количество цветков чины алеутской (только не синих) и несколько листьев лигустикума порубить, посолить и заправить подсолнечным маслом, при возможности добавить лук (Рецепт Н. С. Проскуриной.)

ЕЖА

Dactylis L.

В регионе 1 вид.

ЕЖА СБОРНАЯ

Dactylis glomtrata L.

Рыхлодерновидный многолетний злак высотой 60—150 см. Листья 4—12 см высотой, широкие, плоские, серовато-зеленые. Метелка односторон-

няя, 7-15 см длиной, состоит из густых, однобоких головчатых пучков колосков. Иногда используется как газонное. Отмечена в Магадане. Молодые, сладковатые сочные побеги идут в салаты, супы, другие блюда. Интересно, что магаданец А. А. Немцев весной (в конце мая-начале июня) собирает молодые побеги злаков, осок, пушиц (независимо от видов), и делает из них салат.

ЛАГОТИС

Lagotis Gaerth

В магаданской области 2 вида, известно об использовании в пищу одного вида.

ЛАГОТИС МАЛЫЙ

Lagotis minor (Willd.) Standl.

Это небольшое растение высотой обычно 10-12 см. Прикорневые листья неравномерно зубчатые, длиной до 10-12 см, шириной 1-3 см, с длинными черенками, на цветоносных стеблях; листья сидячие, более мелкие. Цветки голубоватые, в колосовидном соцветии на верхушке стебля. Цветет в июле. Лаготис малый - обычное растение в горных и равнинных тундрах по приснежным и приручьевым лужайкам, луговинам, пятнам сырого грунта, по всей Магаданской области и по всей Чукотке. В ближайших доступных окрестностях Магадана, однако, его

Лаготис
малый



можно редко увидеть (в горных тундрах). Реже расет этот вид в других районах Дальнего Востока, а также на севере Сибири и европейской части России. Сведений об употреблении лаготиса как лекарственного растения нет, однако его листья съедобны свежими, в составе салатов, и пригодны для приготовления разнообразных блюд. Коренное население на Чукотке готовит приправу из смеси измельченных листьев лаготиса и нардомсии холодной. Это растение хорошо поедается оленями (летом и весной). Реже встречается лаготис сизый - *Lagotis glauc*

Gaertn. Имеет обычно более широкие (3-8 см) прикорневые листья; тычинки его цветков очень короткие, пыльники сидячие или почти сидячие, в то время как у лаготиса малого тычинки длинные, с нитями длиной 2-4 мм пыльники далеко выставляются из венчика цветка.

Алфавитный указатель растений

Андромеда	155	Кисличник	125
Арктоус	3	Клевер	65
Багульник	5	Клюква	64
Богородская трава	163	Кляйтения	128
Бодяк	13	Конношина	68
Брусника	15	Копьевник	157
Вахта	24	Кровохлебка	136
Водянка	116	Лаготис	190
Герань	27	Лиственница	105
Голубика	29	Лук	109
Горец	39	Малина	141
Горноколосник	37	Марь	118
Гречиха	77	Мертензия	187
Гусиная лапка	157	Молодило	37
Ежа	189	Мокрица	53
Живучка	37	Морошка	142
Жимолость	52	Морянка	
Заячья капуста	37	аммодения	74
Звездчатка	53	Недоспелка	157
Змееголовник	158	Одуванчик	171
Ива	185	Оксирия	125
Иван-чай	78	Осина	113
Какалия	157	Пастушья сумка	150
Камнеломка	131	Подбел	155
Кипрей	87	Подорожник	164

Пушица	76	Тимьян	162
Рододендрон	160	Толокнянка	3
Ромашка	178	Тополь	113
Смородина	134	Трифоль	24
Сосна	101	Тысячелистник	180
Спирея	146	Хвощ	93
Спорыш	47	Чабрец	162
Стланик кедровый	101	Черноголовник	136
Столбунец	93	Чушатник	5
Сфагнум	88	Шикша	116
		Шиповник	149