

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ  
ТОРГОВЛИ И ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ  
НАРКОМТОРГА СССР



ПРОФ. Г. Г. БОССЭ

ГОТОВЬТЕ  
ИЗ  
ДИКИХ  
ВЕСЕННИХ  
РАСТЕНИЙ  
МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ  
СУПЫ, САЛАТЫ

ГОСТОРГИЗДАТ

1942



ПРОФ. Г. Г. БОССЭ

ГОТОВЬТЕ  
ИЗ ДИКИХ  
ВЕСЕННИХ РАСТЕНИЙ  
МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ,  
СУПЫ, САЛАТЫ

ГОСТОРГИЗДАТ  
МОСКВА — 1942 г.



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Дикие растения занимают в нашем питании ничтожное, незаслуженно малое место, хотя растут они повсеместно по обширной территории Советского Союза и многие из них богаты такими ценными и необходимыми человеку веществами, как витамины, сахара, крахмал, белки, жиры, соли.

Поставленная партией и правительством неотложная задача — увеличить продовольственные фонды страны, всемерно и широко использовать местные ресурсы для повышения потребления Красной армии и гражданского населения — может и должна решаться не только за счет увеличения посевной площади и повышения урожайности культурных растений. Частично эта же задача может быть решена, если лучше использовать дикорастущие, которые должны занять большее место в питании населения, особенно во время войны.

Указания на пищевую пригодность диких растений опубликовывались неоднократно. Но в этих работах редко описаны, хотя бы в общем виде, техника заготовки и способы кулинарной обработки дикорастущих. Этот пробел в известной степени и восполняет брошюра старшего научного сотрудника Научно-исследовательского института торговли и общественного питания Наркомторга СССР профессора Г. Г. Боссэ, который поставил себе задачу научить население способам использования в пищу диких весенних растений.

Приведенные автором рецепты приготовления различных кушаний из диких весенних растений почерпнуты в большей своей части из народного опыта. Они требуют еще, так же как и техника заготовки, сушки, хранения, описанные в брошюре, дальнейшего усовершенствования. Эту работу Институт и будет продолжать как в направлении дальнейших лабораторных исследований, так и более широкой опытной проверки.

Брошюра посвящена весенним диким растениям, содержащим витамины, сахара, крахмал, белки, соли. Но в ней не указаны такие растения, которые могли бы служить источником получения

жиров. Растения же запасают почти все жиры в семенах и плодах, которые поспевают летом и осенью. Поэтому диким растениям, как источникам пищевых масел, придется посвятить особую брошюру. В ней будет рассказано о диких летних и осенних растениях, их использовании в пищу и заготовке на зиму впрок.

Научно-исследовательский институт торговли и общественного питания Наркомторга Союза ССР просит читателей присылать свои замечания, особенно по рецептам, изложенным в брошюре, по адресу Института: Москва, ул. Кирова, 47. Эти замечания будут учтены в дальнейшей работе над проверкой способов сбора и приготовления диких растений в пищу.

**Научно-исследовательский институт  
торговли и общественного питания  
Наркомторга Союза ССР.**

## ВВЕДЕНИЕ

Многовековыми усилиями человек преобразовал дикие растения в культурные, дающие нам пищу: овощи, плоды, ягоды, муку. Еще и теперь во многих местах встречаются дикие прямые и малоизмененные предки некоторых культурных растений. Наряду с садовой малиной существуют заросли дикой. В горах Южной Америки можно найти дикий картофель. Наоборот, дикорастущая у нас клюква разводится в Северной Америке, причем из нее там выведен крупноплодовый сорт.

Во всех странах имеются дикие растения, очень богатые важными для человека пищевыми веществами. Такие растения используются или могут быть использованы в качестве пищи либо сырыми, либо предварительно обработанными.

Съедобность многих дикорастущих общеизвестна.

Кто не лакомился дикой малиной, не собирал лесную землянику или съедобные грибы, не покупал клюкву, чернику, орехи лещины, обыкновенный щавель, а на юге — плоды кизила, ожины, винную ягоду и пр.?

Но кроме всем известных и широко используемых в пищу дикорастущих есть еще много таких, которые в пищу употребляются не повсеместно. Даже там, где они растут в изобилии и могли бы служить важным подспорьем нашему питанию, вносили бы в меню разнообразие и служили бы источником необходимых для здоровья пищевых веществ, дикие растения не попадают на стол. Происходит это потому, что население не всегда знает, что те или иные растения съедобны, не представляет себе, как и когда их собирать или как готовить из них пищу.

Задача настоящей книжки состоит в том, чтобы обратить внимание на некоторые из таких растений, появляющихся весной, и не только назвать их, но и рассказать, где их искать, как готовить, можно ли употреблять их в пищу сырыми, как изготовить из них кушанья.



## РАСТЕНИЯ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ МУЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ

Одним из главных продуктов нашего питания является хлеб. Хлеб делается из зерновой муки (пшеничной, ржаной, кукурузной, овсяной, ячменной). Она состоит преимущественно из крахмала и белков. Очень важна в муке клейковина, придающая тесту, кроме питательности, еще и клейкость.

Крахмал — очень ценное пищевое вещество. Он так же питателен, как и сахар, и только в два раза менее сытен, чем жир.

Очень богаты крахмалом также и клубни картофеля. В них 15% крахмала, а в высушенном картофеле крахмала почти половина. Поэтому-то картофель так питателен.

Картофельные клубни — это вздутия подземных стеблей картофельного куста. Подземные стебли называются корневищами. Из их клубней и разводят картофель.

У большей части наших многолетних трав имеются корневища, как и у картофельного куста, а их надземные стебли к зиме отмирают. В корневищах же и их вздутиях — клубнях, в корнях (как у моркови и свеклы) или в луковицах (лук, чеснок) к осени и зиме накапливаются запасные питательные вещества — крахмал, сахара и пр. За счет этих запасов весной, прежде чем растение снова начнет готовить себе пищу — сахара, крахмал и белки, вырастают новые подземные побеги и молодые корни.

Иногда в подземных органах диких многолетних трав запасы крахмала или сахара бывают столь значительными, что их целесообразно использовать для питания, особенно если такие растения можно легко заготовить в большом количестве.

К таким питательным, богатым крахмалом диким растениям в первую очередь относится ряд трав, которые растут зарослями по берегам медленно текущих и стоячих водоемов, по болотистым местам или даже в воде, в не очень глубоких местах озер, заводей, колтуков, ериков и т. п.

У этих трав имеются более или менее толстые (иногда толщиной в руку) многолетние корневища или клубни. В них к зиме накапливается много крахмала (иногда до половины их сухого веса, как в клубнях картофеля), а в некоторых, кроме того, и сахара. Поэтому из таких корневищ и клубней можно получать муку и выпекать из нее хлеб. Но так как клейковины в них нет, то приходится смешивать муку из корневищ с зерновой мукой, чтобы она приобрела клейкость.

Корневища и клубни некоторых таких растений можно есть печеными или вареными, как картофельные клубни, а также готовить из них пюре, варить супы, класть в винегреты и т. п.

Больше других диких растений содержат муку корневища высоких прибрежных трав — рогоза (чакана) (рис. 1) и тростника (рис. 2).

В СССР растет несколько видов рогоза: широколистный, узколистный, слоновый и др. Тростников у нас имеются три вида. Два из них распространены довольно широко, а третий встречается только на Дальнем Востоке.

Почти на всей территории Советского Союза встречаются либо большие чисто рогозовые заросли, либо заросли рогоза в сочетании с другими прибрежными травами, в особенности с тростником.

Очень большие заросли рогоза и рогоза в смеси с тростником (примерно одна четверть стеблей рогоза и три четверти тростника) имеются в устье Волги и вдоль среднеазиатских рек.

Эти два растения основанием своих стеблей погружены в воду, а их мощные, сильно ветвящиеся корневища лежат в иле мелководной части водоемов.

Иногда корневища этих растений растут не на дне, а по поверхности воды и так густо ветвятся и сплетаются, что получается живой плот. На нем отлагаются отмершие части как этих, так и других прибрежных растений, а также частицы ила, нанесенные из других мест ветром или водой. На этих остатках поселяются другие травы и постепенно образуется ложный берег, под которым стоит или медленно течет вода. Оторвавшиеся куски такого берега превращаются в плавающие острова.

В некоторых районах нашей страны корневища рогоза идут в пищу. В них 58% крахмала (на сухой вес) и до 11% сахара. Молодые корни рогоза особенно сладки.

В корневищах рогоза и тростника наибольшие количества запасных питательных веществ откладываются к зиме. Весной же эти запасные вещества постепенно переходят из подземных органов в растущие побеги. Поэтому для получения муки лучше всего собирать корневища поздней осенью. Весной же их надо выкапывать как можно раньше, чтобы из них еще не успели вырасти большие стебли, а сами корневища не опустели и не лишились бы полезных для нас веществ.

Осенью, до дождей, легко заготавливать корневища рогоза и тростника, так как в это время они лежат в верхнем, часто за лето подсохшем, слое ила, либо плавают на воде в виде ложного берега или пловучих островов.

Гораздо труднее проводить заготовку рогоза и тростника ранней весной. В это время вода высоко заливают рогозо-тростниковые заросли и корневища приходится собирать с лодки. Однако



найти места с зарослями этих трав обычно не трудно, ибо рогоз и тростник, особенно последний, — очень высокие травы, и их прошлогодние стебли даже в высокую воду торчат над водой.



Рис. 1. Рогоз (чакан). Трава высотой в 1—2 м. Стебель в разрезе слегка эллиптический, без центральной полости (не соломина). Листья двурядные, плоские, длинные, торчащие вверх, тусклые. Край листа с полупрозрачной каймой



Рис. 2. Тростник. Трава высотой до 2,5 м. Стебель — соломина. Длина листьев — 20 см и более. Они матовые с лоснящимися жилками, грубо кожистые. Пластинки верхних листьев отходят под углом к стеблю и поворачиваются по ветру в одну сторону. Соцветие — метелка, тоже односторонне повернутая

Корневища этих трав не трудно добывать из ила ложного берега и из плавней. Надо острой лопатой или сапкой вырыть куски корневищ из их сплетения и выдергивать каким-либо инструментом с зубьями.

В затопленных местах приходится действовать с лодки, используя крюки на длинной ручке.

При заготовках корневищ, лежащих поверхностно на воде, надо помнить, что под ними находится иногда довольно глубокая вода, и, если стоять вблизи края ложного берега, можно провалиться в воду и неприятно искупаться.

С извлеченных из ила и отрубленных кусков корневищ тут же отмывают грязь и их складывают на дно лодки, а чтобы они подсохли, сваливают в кучу слоем в 20 см на сухом месте на берегу. Если эти куски сложить на солнце большой кучей и оставить надолго, то их надо время от времени перелопачивать, чтобы они не перегрелись.

К концу дня куски корневищ следует ссыпать в ивовые плетеные корзины — тару, которую обычно легче другой достать или изготовить в местах тростниково-рогозовых зарослей — и отвезти на заготовительную базу. При сборах для собственного потребления корневища связывают веревкой в тюки или набивают в мешки. Доставленные домой корневища надо тщательно промыть, длинные куски разрезать поперек на кусочки длиной в 15 — 20 см. Очень толстые куски следует разрезать еще и вдоль и сложить на деревянном полу, на полки или повесить в сухом месте. Здесь их сохраняют до дальнейшей переработки.

На заготовительной базе корневища также отмывают, нарезают и ссыпают на деревянном полу под навесом или на стеллажах.

Для получения муки из корневищ их режут на ломтики длиной в  $\frac{1}{2}$ —1 см простым ножом или, еще лучше, на рубают рычажным хлебным ножом. При массовых заготовках муки для нарезки корневищ используют куттер или корнерезку. Попорченные и больные места корневищ надо во время резки удалить.

Нарезанный продукт сушат в протопленной печи в корзинах или на ивовых подставках (как овощи) до тех пор, пока ломтик в  $\frac{1}{2}$ —1 см не будет раздираться, а разламываться между пальцами с сухим треском.

Высушенные ломтики пересыпают в мешок или в ящик и хранят, как и сушеные овощи, в сухом месте, чтобы они не заплесневели.

При использовании корневищ в домашнем хозяйстве сухие ломтики их измельчают в муку на ручной мельнице или в ступе. Измельчать надо до тонкости помола грубой муки, а если возможно, еще тоньше. Более тонкую муку отсеивают от неизмельченных грубых частиц через сито. Хорошо размолотая и просеянная мука состоит почти из чистого крахмала.

Из такой муки, как и из картофельной, тоже состоящей почти из чистого крахмала, можно делать кисели, печь хлеб. Как выше было сказано, в картофельной муке, так же как и в рогозовой и в тростниковой муке, нет клейковины, которая в зерновой муке



связывает тесто. Поэтому для получения теста рогозовую муку надо смешивать с какой-либо зерновой мукой, например с ржаной. Хороший хлеб получается при смешивании рогозовой муки с таким же количеством ржаной. Хлеб из смешанной муки выпекается обычным способом. Из такой муки можно делать и пресные лепешки.

В 1868 г. предприниматель Давыдов в Астрахани пек и продавал пряники и бисквиты из рогозовой муки, варил из нее квас и даже выгонял водку. Астраханский техник Ефимов опубликовал сообщение, что он месяц питался хлебом из рогозовой муки.

Хлеб этот имел темный цвет и сладковатый вкус, так как, кроме крахмала, мука из корневищ рогоза содержит сахар.

Тростник обладает корневищем, столь же богатым крахмалом, как и рогоз. В корневище этом также имеются белки и сахар. Корневище тростника, особенно в молодых частях, нежнее рогоза. Поэтому, помимо получения из него муки и крахмала, его можно есть и сырым или печеным, как картофель.

Так как способ обработки корневищ тростника и рогоза для получения крахмала один и тот же, а растут они часто рядом, то целесообразно не отбирать отдельно корневища каждого из этих видов растений, а собирать, сушить и обрабатывать их вместе. Это позволит больше собрать таких корневищ и сэкономить время и силы.

Хранить муку из корневищ следует так же, как и зерновую муку. Она должна быть предварительно высушена. Чем мука грубее, тем суше она должна быть.

В крупных частицах муки сохраняются живыми целые клетки. В них при проникновении влаги могут протекать под влиянием особых веществ — ферментов — процессы разложения. Чтобы сухая мука не увлажнялась, надо избегать доступа влажного воздуха в помещение, где она находится, а также хранения в одном с ней помещении открытых сосудов с водой (или влажных предметов).

Очищенный крахмал надо хранить также сухим. Как и мука, он легко поглощает влагу из сырого воздуха. Увлажнение может произойти как при переносе крахмала из более холодного помещения в более теплое, так и, наоборот, из более теплого в более холодное. Под действием влаги крахмал может испортиться, приобрести неприятный запах и стать негодным в пищу. Крахмал легко поглощает и удерживает некоторые летучие вещества. Поэтому его нельзя держать в помещении, где хранятся вещества, издающие острый запах, некоторые лекарства, краски и т. д.

Нередко в тех же местах, где растут названные два вида, и в более южных районах, по берегам стоячей и медленно текущей воды растет несколько видов камыша и клубнекамыша.

В СССР растут три вида клубнекамыша. Два — всегда имеют

клубни, а на третьем их иногда не бывает. Клубни всех трех видов съедобны.

Один из них — клубнекамыш морской или свинуха (рис. 3) — низкорослая многолетняя трава, ветки корневищ которой образуют клубни, богатые крахмалом. Эти клубни легко выкапывать вилами, лопатой или даже палкой. Их можно есть



Рис. 3. Клубнекамыш морской. Растение высотой от 20 см до 1 м. Листья трехрядные, более или менее двухскладчатые. При разламывании в листе видны воздушные полости. Корневище с клубеньками

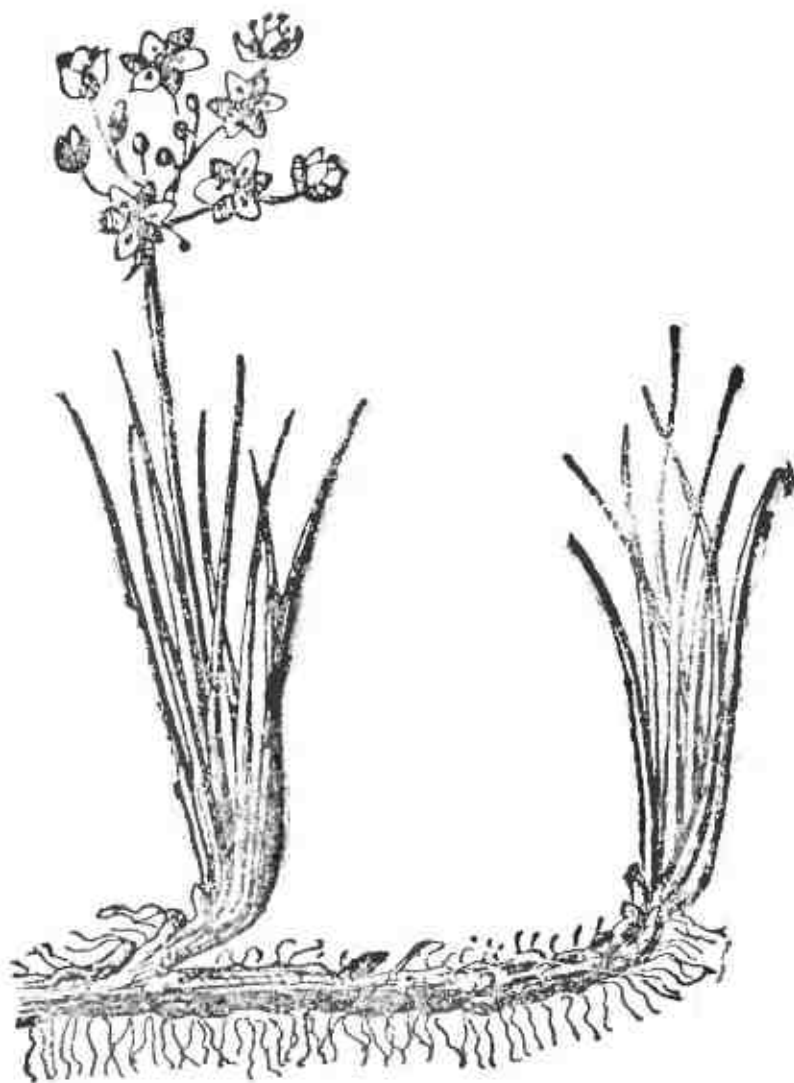


Рис. 4. Сусак (хлебница). Растение высотой от 90 см до 1,5 м. Листья в прикорневой розетке с воздушными полостями внутри; остротрехгранные внизу, довольно крепкие. Жилки листьев незаметные. Когда разрывают листья, тянутся обильные крепкие волокна. На конце корневища плотно скучены ползучие побеги

печеными или вареными, как и картофельные, потому что они нежнее корневищ рогоза и даже тростника. Из них можно готовить также муку, отсеяв после сушки и помола грубые части.

Крахмал из таких клубней, как и из более нежных сырых корневищ тростника, получают способом отмучивания.

Для этого свежие корневища и клубни раздавливают или толкут в ступе. Затем их заливают водой и, помешивая, сливают взмучиваемый крахмал в другую посуду. Так поступают несколько раз. Когда при сливании вода не будет уже мутной от крахмала и мелких частиц клеток, грубые осевшие части корневища выбра-



сывают. Крахмалу дают отстояться, осторожно сливают очищенную от мути воду, а затем его высушивают.

К такому крахмалу добавляют зерновую муку в количестве, достаточном для получения теста желаемой крутости. Затем в тесто прибавляют соль, дрожжи или закваску и другие продукты и пекут из него хлеб или лепешки.

Заготовленные на зиму клубни клубнекамыша хранятся как картофельные.

По всему СССР (кроме Дальнего Востока и большей части Сибири) встречается прудовый камыш<sup>1</sup>. Из него при такой же, как указано было выше, обработке корневищ можно получить белую, сладкую, очень питательную муку. Из этих корневищ готовят сладкий сироп, особенно богатый сахаром ранней весной, когда часть запасенного растением крахмала осахаривается.

Для получения пригодного в пищу сладкого сиропа корневища прудового камыша очищают от корки, тщательно промывают и нарезают ножом или специальной шинковальной машиной на мелкие кусочки. Нашинкованные корневища складывают в посуду и заливают таким количеством кипятка, чтобы 1 литр воды приходился на 1 кг корневищ. Залитые кипятком корневища закрывают крышкой и в течение часа экстрагируют (извлекают из них сахар водой). Вода не должна остывать. Для этого посуду закрывают утепляющим материалом (укутывают газетами или одеялом) или ставят на край плиты. Содержимое посуды следует время от времени помешивать. Полученный экстракт процеживают через полотно или частое сито и уваривают в открытой посуде до сиропообразного состояния. Такой сироп заменяет сахар при изготовлении различных сладких блюд.

Оставшиеся кусочки корневища можно высушить (на солнце, в печке, над плитой или в специальных сушилках), измельчить по способу, указанному выше, и тогда получится мука, годная для приготовления хлеба (в смеси с ржаной, пшеничной и другой зерновой мукой).

Часто по всей европейской части РСФСР, в Сибири, Средней Азии, на Дальнем Востоке встречается в больших количествах, хотя и не сплошными зарослями, а отдельными разбросанными среди другой прибрежной травы экземплярами или группами растение сусак, или хлебница (рис. 4). Это растение с толстым, сочным корневищем, которое к осени набивается крахмалом. Сусак может быть использован в пищу в печеном или вареном виде или в качестве пюре.

Для изготовления пюре корневища сусака (или нежные, молодые корневища тростника, камыша или клубеньки клубнекамыша) измельчают и складывают в посуду. Затем добавляют нашинко-

<sup>1</sup>) Он отличается от клубнекамыша главным образом отсутствием клубеньков и тем, что не растет на засоленной почве, а в воде у берегов водоемов иногда до глубины в 1 м и более.

ванный щавель (см. ниже) (третью часть от веса взятых корневищ или клубней) или кислицу и столько воды, чтобы она только немного покрывала корни, и варят в течение часа. Всю массу протирают через сито, уваривают до желательной густоты и едят с маслом, с мясом, кашей или картофелем.

Сусаком у нас питаются калмыки, молдаване и якуты. В прежнее время сусак являлся основной растительной пищей якутов. В Италии его едят жители Пьемонта.

Корневища сусака, как и первых трех описанных видов растений, мелко залегают в прибрежной сырой или залитой водой почве. Их легко вытащить вилами, острой палкой или даже пальцами.

Корневища сусака можно заготавливать и впрок. Для этого их, как и рогозовые, нарезают на куски, сушат и хранят в прохладном

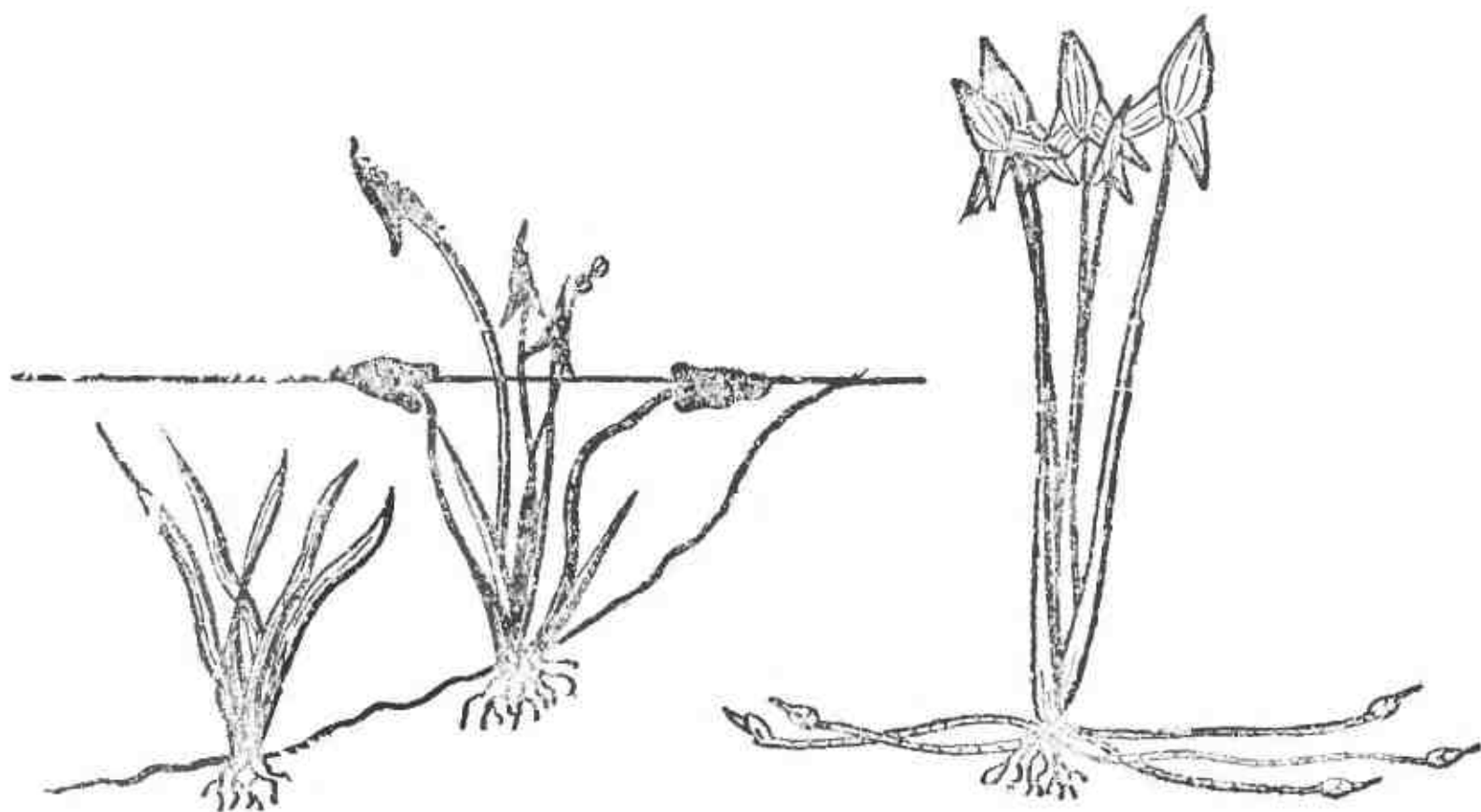


Рис. 5. Стрелолист. Над водой листья копьевидны. Плавающие — с округлыми лопастями основания. Подводные — лентовидны. На побегах корневищ — клубеньки

месте. В высушенных корневищах содержится 60% крахмала и сахара, 4% жиров и 14% белков. Из корневища сусака готовят также муку, которая в смеси с зерновой мукой (примерно наполовину) годна для выпечки хлеба.

С севера РСФСР и на юг до Кавказа и в Сибири, иногда в тех же местах, где и сусак, иногда отдельно, растет стрелолист обыкновенный (рис. 5). Корневища этого растения имеют побеги, вздутые на конце в клубеньки. Они похожи на жолуди. В сыром виде они не съедобны, но в печеном очень нежны и рассыпчаты, ибо в полтора раза менее водянисты, чем картофель. Крахмала и белка в них больше, чем в картофеле. В вареном виде они по вкусу напоминают каштаны, хотя немного горьковаты. У нас их часто едят калмыки, а за границей — французы.



Родственный нашему виду американский вид стрелолиста очень ценится американскими индейцами. Они его даже называют белым картофелем. У этого вида стрелолиста на концах веточек корневища много клубеньков, которые в сыром виде горьки.

Приготовление их впрок производится обычно большими партиями. Для этого индейцы роют большую яму в 1½—2 метра глубины и около того в ширину. На дно ямы кладут камни. На них раскладывают и поддерживают костер, пока камни не накалятся докрасна. Затем на камни кладут слой сырого мха, а поверх него насыпают 175—200 литров клубней стрелолиста и вновь покрывают мхом слоем до 30—35 см. Через день мох и клубни вынимают, камни накаляют опять тем же способом и заполняют яму вынутыми перед тем недопеченными клубнями. Эту процедуру повторяют до тех пор, пока клубни не испекутся.

Испеченные и не съеденные тут же клубни режут на ломтики, сушат и сохраняют про запас.

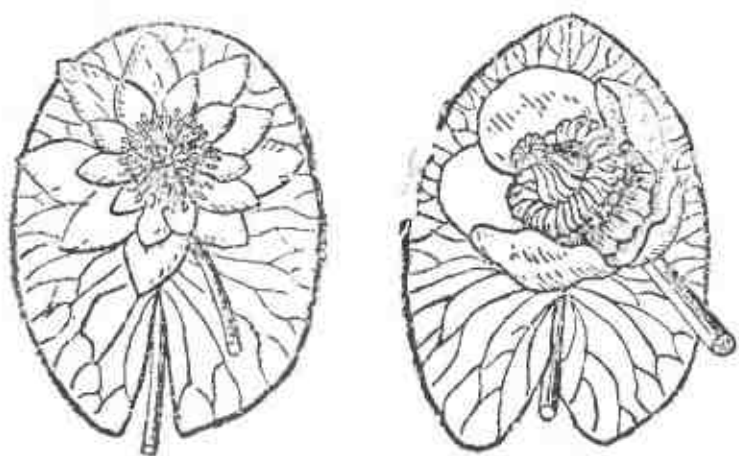


Рис. 6. Кувшинка и кубышка. Слева цветок и лист кувшинки (белой водяной лилии), справа — кубышки (желтой водяной лилии)

В Китае и в Японии разводят как овощи разновидность другого вида стрелолиста, встречающегося и у нас. Он дает большой урожай — 10—15 клубней, весящих каждый в среднем около 14 г.

В Японии и Китае при заготовке клубней стрелолиста на зиму впрок их варят, нарезают на ломтики, сушат, нанизывают на веревку и хранят в подвешенном виде так же, как у нас хранят сушеные грибы.

Клубни стрелолиста нарезают и сырыми, а затем высушивают и хранят в таком виде до варки в пищу.

Клубни стрелолиста можно после сушки смолоть и приготовить из них муку, как и из клубней клубнекамыша. Если муку из клубней стрелолиста просеять, то получится довольно чистый крахмал, пригодный даже для киселя.

Из крахмала тонко просеянной корневищной или клубневой муки перечисленных растений готовят кисели так же, как из картофельной муки.

В более глубоких водах тех же водоемов, где растут перечисленные прибрежные травы, часто встречаются кубышка и кувшинка (рис. 6 и 7). Круглые листья этих растений плавают на воде, а крупные желтые и белые цветы (желтая и белая лилии) слегка выдаются над водой.

На дне, в иле тянутся их крупные, толстые, длинные, очень грубые и бурые корневища, содержащие до 20% крахмала. Собирать такие корневища следует с лодки с помощью тяжелых граблей или крюков на длинной ручке, опускаемых на дно на веревке. Корневища эти сырыми сильно вяжут на вкус, потому что в них много дубильных веществ. Даже после варки они еще не съедобны. Но так как дубильные вещества переходят при варке в воду, то из вареных корневищ можно делать муку.

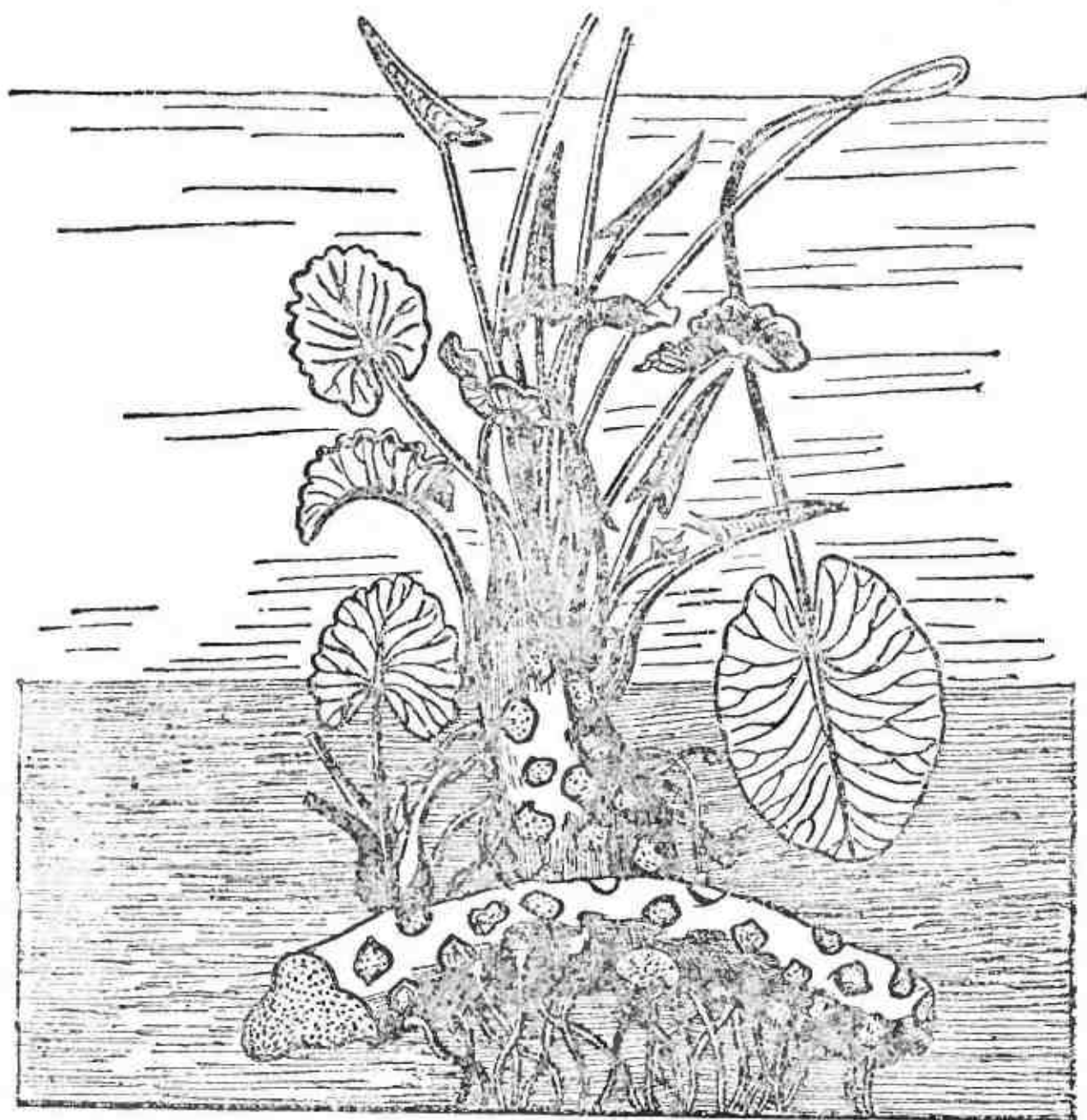


Рис. 7. Кубышка. Корневище и листья. Корневища толстые, покрытые грубой пробкой, с воздушными ходами (на разрезе показаны точками). На поверхности корневищ имеются следы от черешков отпавших прошлогодних листьев

Для этого поступают следующим образом: с сырых корневищ сдирают темную грубую корку, а сердцевинную белую часть режут сначала по длине, а затем на ломтики в  $1\frac{1}{2}$ —1 см, высушивают в печи или на солнце и перемалывают. Смолотые корневища 2—3 раза проваривают в воде. Воду каждый раз осторожно сливают. После каждой варки крахмалу дают осесть. Полученный крахмал отмучивают (способом, приведенным выше) и отделяют от грубых частиц. Муку сушат, а затем замешивают с зерновой мукой до нужной для обычного теста крутости и пекут хлеб. На Кавказе молодые корневища белой кувшинки едят жареными или вареными.



Среди водных и прибрежных растений, подземные органы которых богаты крахмалом, имеются два, содержащие ядовитые вещества, — это частуха (рис. 8) и белокрыльник (рис. 9). Из обоих можно получить вполне безвредную и съедобную муку. Для этого корневища надо предварительно нарезать на куски, высушить, смолоть и прокипятить в воде и после этого воду слить



Рис. 8. Частуха. Собирать не следует. Листья образуют прикорневые розетки-пучки. Они бархатисто-матовы, светло-сочно-зелены, на длинных черешках, в руке легко сжимаются. Цветочный побег высотой 70 см, выходит из листовой розетки (нарисован рядом)



Рис. 9. Белокрыльник. Собирать не следует. Корневище зеленое, членистое, толстое. Листья яйцевидной формы с заостренной верхушкой. Сверху они сочно-густо-зелены, а снизу бледны. Растет главным образом по лесным болотам

с муки. Однако, эти растения нет смысла заготавливать, так как при неправильном приготовлении ими можно отравиться. Помимо этого частуха и белокрыльник встречаются не в таком уже большом количестве, чтобы их стоило собирать.

В медленно текущих и стоячих водах устья Волги, а также в ряде озер средней европейской части СССР, хотя и не часто, но иногда в больших количествах растет водяной орех чилим (рис. 10).

К осени это растение дает плоды, имеющие вид крупных орехов с рогатыми выростами. Под очень твердой кожурой находится питательная ткань, содержащая 8—11% белка и 34—51% крахмала и сахара. В сыром виде орехи эти тверды и несъедобны, печеные же очень вкусны и сытны, напоминают по вкусу печеные каштаны.

В Китае чилим даже разводят в искусственных бассейнах.

Многие жители Поволжья собирают орехи чилима, проезжая



Рис. 10. Водяной орех—чилим.  
Справа внизу — плод

на лодках вдоль зарослей чилима и переворачивая плавающие листья этого растения, под которыми висят в воде созревшие орехи. Этим способом один человек в больших зарослях чилима (в устье Волги) может собрать за 8 часов до 60—65 кг орехов.

К зиме плоды чилима отрываются и падают на дно. Оттуда их добывать труднее. Однако, весной, пока плоды еще не проросли, их можно собирать сетями. В чистых зарослях чилим дает в урожайные годы до 3,5 т плодов с 1 га.

Водяные орехи следует готовить как каштаны. Их отмыывают, надрезают или пробивают твердую оболочку в нескольких местах. Затем орехи обваривают несколько минут в кипятке или кладут в печь на горячую золу или в духовой шкаф и держат там до тех пор, пока кожура не растрескается и орехи можно будет очистить от кожуры пальцами.

После этого очищенные ядра варят и едят цельными или в виде пюре, предварительно нарезав ломтиками, сварив минут 30—40 в воде или молоке и протерев через сито.

Пюре из водяных орехов, судя по тому, что они по вкусу похожи на каштаны, вероятно лучше всего готовить с маслом, горячим молоком, с солью и с сахаром.



При использовании этого растения в пищу надо только иметь в виду, что там, где чилим редко встречается, его нельзя уничтожать массовым сбором. Это растение следует, напротив, в таких водоемах охранять от уничтожения, потому что оно трудно возобновляется.

На влажных лугах широко распространено растение — алтей лекарственный (рис. 11). Корневища его крупны. Так же,



Рис. 11. Алтей лекарственный. Растение высотой до 1—1,25 м. Нижние листья слегка пятилопастные, верхние — почти трехлопастные. Корневище короткое (простое или ветвистое), толщиной до 1½—2 см и длиной до 0,5 м. Цветы появляются в июле

как и корни, они к зиме содержат до 37% крахмала, около 8% сахара и до 30% питательной слизи (пектина). В золе растения найдено много соединений фосфора, которые также полезны для человека. Эти корневища и корни легко узнать по сладкому вкусу.

Боковые корни двулетних растений алтея заготавливают для выработки лекарства от катаров дыхательных путей. Но корни эти вполне пригодны и в пищу. Надо собрать такие же, как и для лечебных целей, не деревянистые корни, снять с них наружный слой (корку) и высушить. Старые и деревянистые корни и корневища измалачивают деревянным молотком или ступой и отсеивают

отделяющийся из них крахмал. Корни можно также нарезать на мелкие куски, перемолоть и отсеять от них грубые части. Муку из алтея можно применять в смеси с зерновой мукой для выпечки мучнистых изделий.

Годятся в пищу и корни часто растущих у дорог и близ жилья всем известных лопухов (рис. 12) нескольких видов. В них много питательного вещества — инулина, близкого к крахмалу, отличающегося от последнего своей растворимостью в воде (крахмал в воде не растворяется).



Рис. 12. Лопух

Из корней лопуха можно приготовить сладкое пюре, которое используется для различных кулинарных целей. Пюре можно приготовить двумя способами.

Первый способ. В алюминиевую или эмалированную (без трещин) кастрюлю наливают воду, добавляют 2-проц. аптечную соляную кислоту (250 г кислоты на 1 литр воды) и нагревают до кипения. В кипящую подкисленную воду кладут тщательно отмытые холодной водой и щеткой корни лопуха, растертые или мелко измельченные ножом. В кастрюлю кладут такое количество корней, чтобы образовалась кашеобразная масса, которую варят в течение двух часов. Если за это время масса сильно загустеет, то в нее следует добавить воду. Через два часа кастрюлю снимают с огня, немного охлаждают и нейтрализуют кислоту пищевой содой (устраняют излишек кислоты путем добавления пищевой соды).



На каждые 100 г соляной кислоты надо взять 5 г (примерно одну чайную ложку) соды. Соду следует добавлять осторожно, тщательно перемешивая в то же время всю массу, ибо она сильно пенится и может вылиться через край. После того как сода будет добавлена, массу уваривают до густого пюреобразного состояния. Сваренное таким образом пюре имеет очень сладкий вкус и может быть использовано как повидло к чаю, в качестве начинок для пирогов или для каких-либо других кулинарных целей.

Второй способ. В алюминиевую или эмалированную (без трещин) кастрюлю наливают воду, добавляют уксусную эссенцию (4 чайных ложки на 0,5 литра воды), нагревают до кипения и кладут в нее провернутые на мясорубке или мелко измельченные ножом и предварительно тщательно отмытые щеткой корни лопуха.

Измельченных корней добавляют такое количество, чтобы образовалась кашеобразная масса, а затем варят в течение двух часов, накрыв кастрюлю крышкой.

Полученная масса обладает кисло-сладким вкусом и может быть использована для приготовления соусов, овощных и фруктовых маринадов, хрена, горчицы и т. п.

Из корней лопуха и щавеля или кислицы (см. ниже) можно приготовить вкусное пюре, пригодное для различных начинок, которые вводятся в тесто тонким слоем.

Так как в ряде мест растет очень много лопуха (особенно в небольших городах, у дорог, на пустырях и по садам) и растение это легко найти даже ранней весной по остаткам прошлогодних засохших стеблей, то в качестве источника весеннего питания оно заслуживает большого внимания.

В сухих борах-беломошниках и в тундре встречается сплошной ковер белого мха (или, правильнее, лишайника) ягеля. Там же на больших площадях растет и другой лишайник — исландский. Подземные части этих лишайников (особенно второго вида) богаты веществом лихенином (до 70% на сухое вещество), близким к крахмалу и питательным. Однако, для того чтобы эти лишайники использовать в пищу, надо их освободить от горького вещества цетрарина (до 3% на сухое вещество).

Чтобы удалить цетрарин, 100 — 200 г соды или поташа растворяют в ведре чистой воды или насыпают 800 — 1 000 г золы в холщевый мешочек и погружают этот мешочек на 24 — 48 часов в ведро воды. Затем, удалив мешочек с золой, употребляют воду как щелок вместо соды. В раствор соды, поташа или щелока всыпают лишайник (1 — 2 кг на ведро) и настаивают в течение 24 — 48 часов. Бурую от цетрарина воду выливают. Промытый затем лишайник высушивают, измельчают и прибавляют к поставленной заранее ржаной опаре до получения крутого теста. Выпеченный из такой смеси хлеб вкусен и порист.

Французский исследователь Тенар считает, что два кг лишайниковой муки по питательности равны одному кг зерновой муки. Проф. Савич (Ленинград) пишет, что он долгое время питался

хлебом из смеси лишайниковой и зерновой муки. В 1918 г. в Москве готовили хлеб из смеси, состоящей из 50% лишайниковой и 50% ржаной муки. После удаления цетрарина из лишайника можно печь лепешки, блины, оладьи, делать желе, патоку и кашу на сыворотке и молоке.

В бывшей Архангельской губернии в конце прошлого столетия небольшие спирто-водочные заводы выгоняли спирт из этих лишайников. Сначала лишайники варили с кислотой в продолжение 16—24 часов и таким способом превращали его в сахар. Затем нейтрализовали кислоту известью, далее к такому лишайниковому забору прибавляли солод и муку и, наконец, сбраживали сахар в спирт.

Очищенный от цетрарина лишайник можно жарить (недолго) и подавать к мясу как жареный картофель.

Ягель и другие наземные кустистые лишайники (которые после удаления цетрарина дают съедобную муку) сохраняются под снегом всю зиму. Поэтому они представляют богатый источник не только раннего весеннего, но даже и зимнего питания. Их легко собирать даже из-под снега в местах, где они образуют сплошной ковер.

## РАСТЕНИЯ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СУПОВ И САЛАТОВ

За счет запасов белков, жиров и углеводов, отложенных в семенах или в подземных органах (корневищах, корнях, луковицах, а у деревьев — в древесине стволов), весной вырастают стебли с листьями, цветоносные побеги, молодые корни. С появлением зеленых листьев и веточек растение начинает вырабатывать новые вещества, питательные для человека. Эту работу растение выполняет за счет энергии солнечного луча, поглощаемой листьями. Первоначально новое вещество образуется в окрашенных в зеленый цвет особых микроскопических тельцах — хлоропластах. Затем новые питательные вещества превращаются в зерна крахмала. Но крахмал долго не задерживается в зеленых листьях. Ночью, когда из-за отсутствия света лист перестает готовить новые органические вещества, крахмал осаживается, растворяется и перетекает в те части растений, которые усиленно растут. Позже, ко времени образования плодов и семян, эти вещества начинают притекать к плодоносящим побегам. Осенью же эти вещества у многолетних растений накапливаются в корнях, клубнях, луковицах. Здесь с помощью телец, похожих на хлоропласты, но бесцветных пластид, происходит обратное превращение некоторых из таких растворимых веществ в крахмал. В семенах, кроме крахмала, часто накапливается значительное количество жиров и белков, а в луковицах и в мякоти плодов много сахара.

Весной, в начале вегетации, когда растущие части растений молоды и энергично растут, они нежны и богаты соками с большим количеством растворимых в воде питательных веществ;



в них мало крахмала и жиров, но зато много белков, сахара и солей.

Поэтому весной они вкусны и легко перевариваются даже в сыром виде. Позже, особенно под осень, когда в растениях образуется много клетчатки, все эти части растений грубеют, а их питательные вещества, как сказано, перекачиваются в плоды и подземные части.

В жизнедеятельных весенних тканях растений много веществ, которые необходимы, как теперь хорошо известно, для здоровья человека. Эти вещества получили название **в и т а м и н о в**.

Один из витаминов, **к а р о т и н**<sup>1</sup>, находится в хлоропластах, а также в оранжевых пластидах корней моркови. Человек должен получать ежедневно в пище такое количество каротина, чтобы не истощался запас вещества аксерофтола, изготовляемого из каротина клеточками тела человека. Если аксерофтола в нашем теле остается мало, то у детей задерживается рост, а у взрослых развивается ряд таких болезненных явлений, как ощущение покалывания в концах пальцев и сухость кожи, приводящая затем к появлению трудно заживающих трещин, помутнение зрения и появление «куриной слепоты» (человек начинает плохо видеть в сумерки). Чтобы этого избежать, надо ежедневно получать с пищей в среднем около 0,003—0,005 г каротина из растительной пищи или соответствующее количество готового аксерофтола из животной.

Так как каротин всегда имеется в хлоропластах — зеленых тельцах, от которых зависит зеленый цвет листьев и молодых стеблей, то для удовлетворения нашей потребности в этом веществе надо есть свежую зелень. Зимой свежей зелени в большей части нашей страны нет.

Вот почему так важно с самых первых дней весны обеспечить себя зеленой пищей в виде салатов и винегретов.

Для таких блюд пригодны любые зеленые части растений, если они только не ядовиты, не неприятны на вкус и не грубы или колючи.

Другим витамином, нужным человеку и содержащимся, главным образом, в растениях, является **а с к о р б и н о в а я к и с л о т а**, или витамин С (Це). Недостаток этого витамина в нашей ежедневной пище ведет к развитию ряда недугов, постепенно приводящих, если их во-время не устранить, к тяжелой болезни — цинге. Ежедневная норма витамина С, которую должна содержать пища человека, равна 0,05 г.

Аскорбиновая кислота распределена в зеленых частях растений менее равномерно, чем каротин. Ее много в некоторых частях определенных растений, мало в других и вовсе нет в третьих.

Поэтому особенно важно знать, где ее больше. Необходимо это и потому, что растительной пищи, в которой мало витамина С, пришлось бы есть ежедневно очень много. Это было бы иногда

<sup>1</sup> Обычно его называют провитамином (предшественником) витамина А (аксерофтола).

невкусно и могло бы вредно отразиться на нашем пищеварении. Да и ежедневная добыча и приготовление таких количеств пищи — дело хлопотливое, даже если эта пища недорога или легко доступна.

Наконец, человеку требуются еще такие вещества, как аневрин, рибофлавин и никотиновая кислота — витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> и Р. Р. (Бе первое, Бе второе и Пе-пе).

Ежедневная потребность в этих трех веществах, встречающихся в пище часто вместе, невелика — всего по 0,001—0,002 г. Кроме того эти три витамина довольно широко представлены в нашей пище, и недостаток их чувствуется слабо, если наш стол достаточно разнообразен. Но при очень однообразном каждодневном столе могут развиваться заболевания, вызванные недостатком и в этих трех витаминах. Особенно это вероятно, если в пище мало жиров и относительно много углеводов (крахмала, инулина, сахара). Тогда желудок перестает правильно использовать часть съеденной углеводной пищи, и человек ее съедает без пользы для себя.

От недостатка аневрина, рибофлавина и никотиновой кислоты развиваются желудочные болезни, сахарная болезнь, болезни почек. Наступает резкое похудание или, наоборот, у некоторых людей — отечность. У детей задерживается рост.

Следует особо подчеркнуть, что такую отечность иногда совершенно неверно истолковывают как следствие общего недоедания, количественного недостатка в пище. Можно очень сытно питаться, но испытывать недостаток в аневрине или никотиновой кислоте и тогда резко худеть или отекать. И, напротив, можно есть мало и быть в указанном отношении здоровым, получая с этой пищей достаточно названных витаминов.

В США наблюдались случаи такого похудения и отечности при сытном питании кукурузным хлебом, соленой свининой и патокой, в которых нет витамина Р. Р. Между тем, такое питание отнюдь нельзя назвать голодным пайком. Этот пример особенно четко показывает, как важно весной пополнять в нашем теле запасы витаминного питания зеленью.

Перечисленных выше витаминов нужно в сутки всего по 0,001 — 0,05 г. Эти количества содержатся в такой зелени, как капуста, шпинат, салат и пр. Следовательно, во многих, если не во всех, салатах и некоторых супах их может быть достаточно.

Приготовить салат чрезвычайно просто. Салат следует готовить, сочетая пресную зелень с кислой. Можно рекомендовать такой общий рецепт (норма на 1 человека):

Картофеля	. . . . .	100 г
Моркови	. . . . .	10 »
Зеленого лука	. . . . .	15 »
Кислицы или щавеля	. . . . .	50 »
Пресной зелени	. . . . .	100 »
Муки	. . . . .	5 »
Жира	. . . . .	5 »



Салаты из дикорастущих трав следует готовить как и обычные салаты.

Используемую для салатов зелень надо отмыть от земли и пыли (последнее особенно важно для зелени, собираемой у жилья). Лучше всего, если это возможно, готовить салаты не из одного вида растения, а из нескольких (смеси): например, из одуванчика, свербиги, сурепки и сныти (см. ниже), подбирая по вкусу сочетание количеств той или другой зелени. Тогда, например, некоторая горечь одуванчика не будет неприятной, а будет лишь слегка ощущаться и сообщать приятный, слабо горький привкус всему блюду. Салаты сдабривают по вкусу уксусом, постным маслом, луком, перцем, солью, горчицей, сахаром.

При приготовлении из весенней зелени супов, щей или пюре надо избегать долгой варки зелени, содержащей каротин, чтобы сохранить полную активность этого витамина. Еще важнее это в отношении витамина С. Опыт показывает, что витамин С выдерживает получасовую—часовую варку без потерь (разрушения) только в кислой среде. При отсутствии же кислоты уже двухминутное ошпаривание шпината уменьшает содержание витамина С на 20%, а варка в открытой посуде в течение 10 мин. — на 70%.

Если до помещения зелени в закрытую посуду (и не в воду, а на ложное дно) вода кипела и посуда была наполнена паром, зелень теряет мало витамина С. Шпинат, например, при варке таким способом — на пару — теряет за 8 мин. варки только 12% витамина С.

Кислая зелень при варке на пару (в особенности в закрытой посуде) меньше теряет витамина, так как кислота задерживает его окисление.

Надо иметь в виду, что железо и медь ускоряют разрушение витамина С. Поэтому не следует не только варить, но даже и хранить зелень в такой посуде.

Кислую зелень нельзя хранить в медной луженой посуде еще и потому, что в местах, где сошла полуда, под влиянием действия кислоты на медь могут образовываться ядовитые соединения последней, переходящие в пищу. Тот, кто будет есть такую пищу, отравится.

Хранить сваренную зелень и изготовленные из нее блюда надо недолго. Особенно следует избегать долго держать их теплыми (не дольше 2 часов). Иначе может окислиться весь запас витамина С.

Витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> и Р. Р., как и витамин С, растворимы в воде, а каротин в воде не растворим. Поэтому при варке часть из первых четырех витаминов переходит в варочную воду. Следовательно, эту воду не следует выливать, а ее надо использовать как основу для супа, щей или соусов, если вареная в ней зелень подается без жидкости. В тех случаях, когда необходимо удалить горячую воду, которой бланшируют (обливают кипятком) зелень, например,

для удаления излишней горечи из листьев одуванчика, воды следует брать по возможности меньше и не держать в ней долго листья.

Кроме витаминов, ценными в зелени являются соли. Обычно значительная часть солей, так же как и воднорастворимые витамины, переходит при бланшировке и варке в воду. Поэтому и ради сохранения солей не надо выливать эту воду. Варка не в воде, а на пару лучше задерживает соли в овощах.

Заправочные супы (бульон с заправкой) из весенней зелени следует готовить с учетом сказанного о потерях витамина С при нагревании и хранении.

Супы эти готовятся следующим образом.

Готовят мясной или грибной бульон или берут отвар из-под овощей или воду из-под бланшированной зелени (чтобы не пропали соли, вымытые из этой зелени, и витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Р. Р. и С) и нагревают до кипения. Затем засыпают отдельно сваренной крупой или овощами и все это немного проваривают. Если в заправочный суп с овощами или с крупой кладут весеннюю зелень, то следует делать это в конце варки, ибо, во-первых, она быстро варится и, во-вторых, надо сохранить побольше витаминов.

Пряности и соль добавляют перед снятием супа с огня, так как пряности улетучиваются вместе с паром.

Еще лучше нежную зелень мелко нарубить, как петрушку и укроп, и подавать особо, а каждый обедающий прибавляет ее перед самой едой по вкусу. Тогда все витамины будут сохранены.

Чтобы супы с зеленью имели наилучший вкус и не теряли много витаминов, их следует есть тотчас же по приготовлении. Если суп хранят (особенно, если его доваривают в термосе) и разогревают, то весеннюю зелень нужно класть только перед разогреванием и подачей на стол.

При приготовлении супов на зеленой основе зелень кладут в сильно кипящую воду, варят, помещают на сито и протирают. Полученное пюре, так же как и жареный лук, перец и ту или другую пряность, засыпают в кипящий бульон, затем дают вскипеть и подают на стол.

Навар из-под зелени, как сказано выше, можно использовать взамен или в смеси с другим бульоном для того же супа или для соусов.

Одним из самых ранних весенних и широко распространенных растений центральной европейской части Советского Союза является обыкновенный одуванчик. В раннем возрасте (весной) его листья — давно признанный и ценный салатный овощ. Собирают их, пока они молоды, т. е. образуют лежащую на земле розетку, тщательно отмывают от земли и недолго варят. Для тех, кому не приятен слегка горьковатый вкус этих листьев, можно посоветовать сначала раз или два обдать листья кипятком, а воду слить. Подают такие бланшированные листья одуванчика с маслом и обрызганными уксусом.



Обыкновенный одуванчик является обычным и вредным сорняком полей там, где возделывается его каучуконосный родич — одуванчик кок-сагыз. Весеннее выпалывание обыкновенного и других некаучуконосных одуванчиков на полях кок-сагыза может поэтому дать без всяких специальных сборов значительное количество этой ценной весенней зелени для салата.

Установлено, что одна суточная человекодоза каротина может быть получена из 50—80 граммов листьев одуванчика.



Рис. 13. Лебеда лоснящаяся. Листья, треугольные, сверху блестящие, снизу с мучнистым налетом, по краю выемчато-редкозубчатые или без зубчиков. Растет по берегам рек, оврагам, пустырям

Неизвестно еще, как богаты листья одуванчика витаминами В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Р. Р. и С. Однако, как листья одуванчика, так и свежесжатый из растения сок в некоторых местностях употребляется как «весеннее лечение». Этот термин народной медицины вероятнее всего подразумевает лечение после неполноценного зимнего питания (особенно от недостатка аскорбиновой кислоты и каротина), бедного витаминами. В правильности этого предположения убеждает факт высокой витаминности ряда народных средств «весеннего лечения».

Ранней весной почти по всему Советскому Союзу появляются молодые ростки нескольких видов крапивы. Особенно распространены два вида крапивы — двудомная и жгучая. Молодые листья этих растений широко применяются для приготовления зеленых щей и в качестве пюре и начинки в пироги. В начинках весенняя зелень может играть роль обычно применяемого с этой

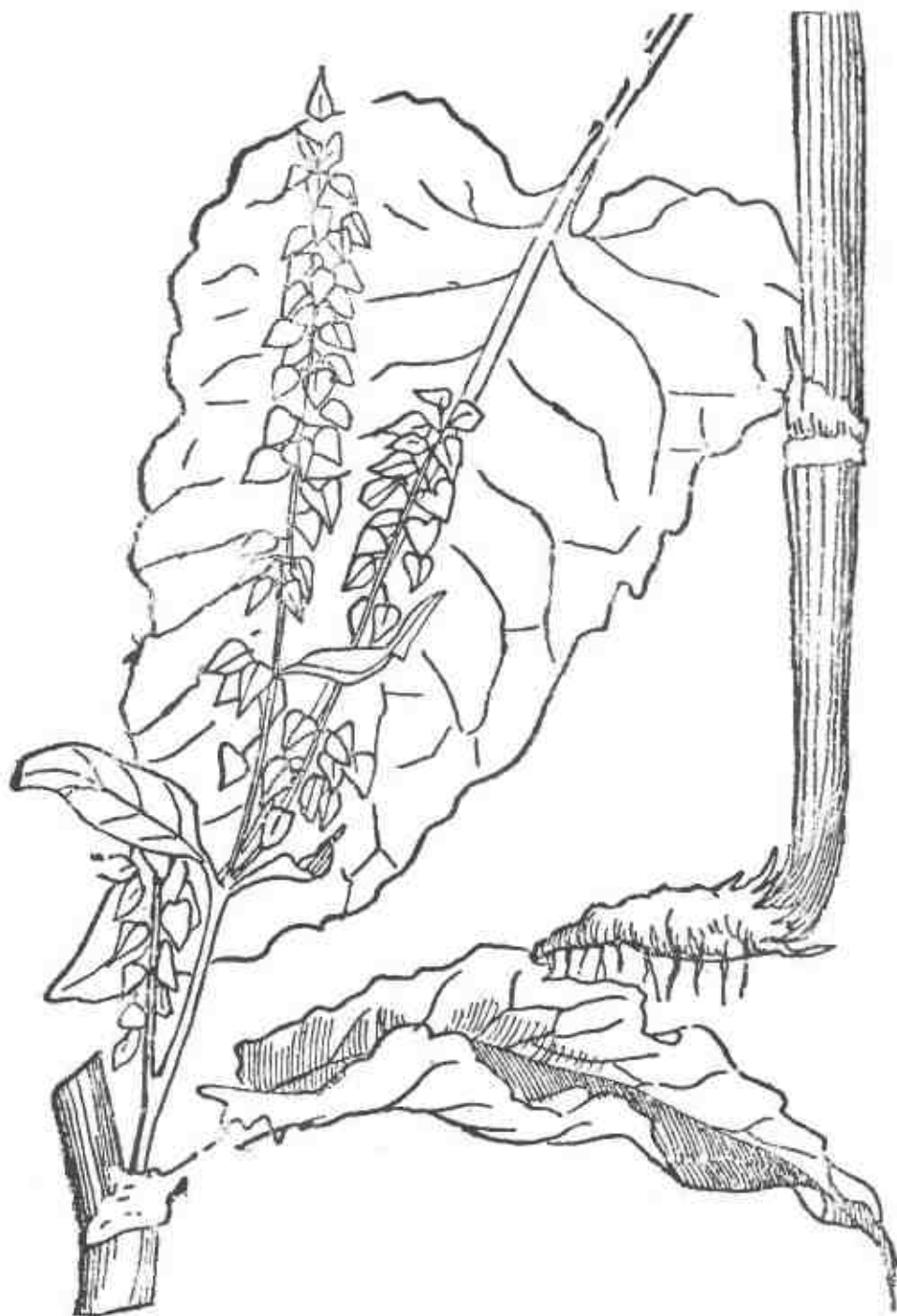


Рис. 14. Щазель водяной. Высотой от 75 см до 1,5 м. Корневище ветвистое, толстое, снаружи бурое, внутри желтое. Стебель бороздчатый. Нижние листья на длинных черешках с очень крупными треугольными пластинками. Растет по сырым лугам и берегам водоемов. Собирать до цветения

целью зеленого лука. Ее рубят в свежем виде и кладут в тесто одну или в смеси с вареной кашей или картофелем в пироги. В Англии тертые листья крапивы кладут в хлебное тесто.

Лучше всего собирать крапиву с фиолетовой окраской стеблей, т. е. молодые растения. Тогда можно есть целиком всю наземную часть растения, обрезав и выбросив только корни. Когда листья вполне развернутся, а стебли загрубеют, последние надо отбрасывать.



Установлено, что нужная человеку в сутки доза каротина может быть получена из 30 г листьев крапивы. Суточная же человекодоза витамина С содержится в 25 г крапивы.

Лебеда, особенно один из широко распространенных у нас видов лебеды — лебеда белая, очень богата белками. Семена ее, содержащие почти 16% белков, по белковой питательности стоят



Рис. 15. Свербига (дикая редька). Растение от 25 см до 1 м высоты. Стебель ветвистый наощупь колюче-шершавый. Нижние листья величиной до размера ладони руки, с жесткими волосками

почти на одном уровне с семенами наших культурных бобовых (горох, чечевица) и злаков (рожь, пшеница).

Но и зелень лебеды содержит много белка. Индейцы Северной Америки из семян этого вида варят кашу. Кроме того, они употребляют в пищу и молодые листья лебеды. Листья варят примерно полчаса и едят с маслом. Они вполне пригодны и для супов, салатов и пюре. Другой вид — лебеда лоснящаяся (рис. 13) — также испробован как весенний овощ.

Своеобразный вкус листьев и побегов лебеды не всем нравится. Поэтому лучше есть их не как салат, а в виде пюре вместе

с кашей, картофелем или начинять ею в смеси с другой весенней зеленью пироги.

Доказано, что зелень лебеды богата каротином, и нужную суточную дозу аксерофтола человек может получить, съедая 35—50 г ее листьев.

На паровых полях, на лугах и по водоемам растут дикие щавели: щавель малый, щавель обыкновенный, щавель водяной



Рис. 16. Сныть съедобная. Стебель ребристый до 1 м высоты. До цветения ранней весной растение легко узнать по нижним листьям с крупными боковыми тройными листочками и конечным — тоже тройчатым. Местами образует в лесу сплошной ковер. Собирать до цветения

(рис. 14). Как и крапива, эта зелень весенняя. Щавель у нас давно используется для приготовления зеленых щей. В вареном виде все три вида щавеля не только хороши для супов, но и для пюре и в качестве начинки для пирогов.

Блюда из этих трех диких щавелей готовят так же, как и из обыкновенного щавеля.

Можно перечислить очень много растений, появляющихся весной на лугах и в лесу, зелень которых нередко можно собрать в большом количестве и использовать при изготовлении вкусной и богатой витаминами (особенно каротином) пищи.



Некоторые из таких трав дают хорошие навары для супов. Такова, например, свербига (рис. 15) — сорняк наших полей, встречающийся в европейской части РСФСР, в Сибири и на Кавказе (в степях и на лугах Нижней Волги и Западной Сибири растет близкий вид этого растения).

Свербига настолько нежна и приятна на вкус, что может быть использована для салатов без какой-либо обработки. Отварная



Рис. 17. Огуречная трава. Высотой до 0,5 м, с прямостоящим сочным стеблем, покрытым к моменту цветения, как и листья, жесткими волосками. На стебле листья сидят редко. Нижние листья на черешках, верхние охватывают стебель. Собирать до цветения

свербига имеет запах свежих бобов. В СССР ее побеги, очищенные от кожицы, продают на базарах как лакомство. На Кавказе армяне готовят из вареных листьев сверби́ги блюдо — ге́цух, а чеченцы едят ее корни в качестве весеннего лекарственного средства от цынги. На Кавказе едят также молодые (до цветения) стебли сверби́ги.

Другой массоворастущий по всему СССР, кроме Дальнего Востока, полевой сорняк — с у р е п и ц а — имеет мягкую и приятную на вкус, хотя и слегка горьковатую зелень. Отвар ее слизист. Если ее варить или припускать, т. е. варить не вполне залитую

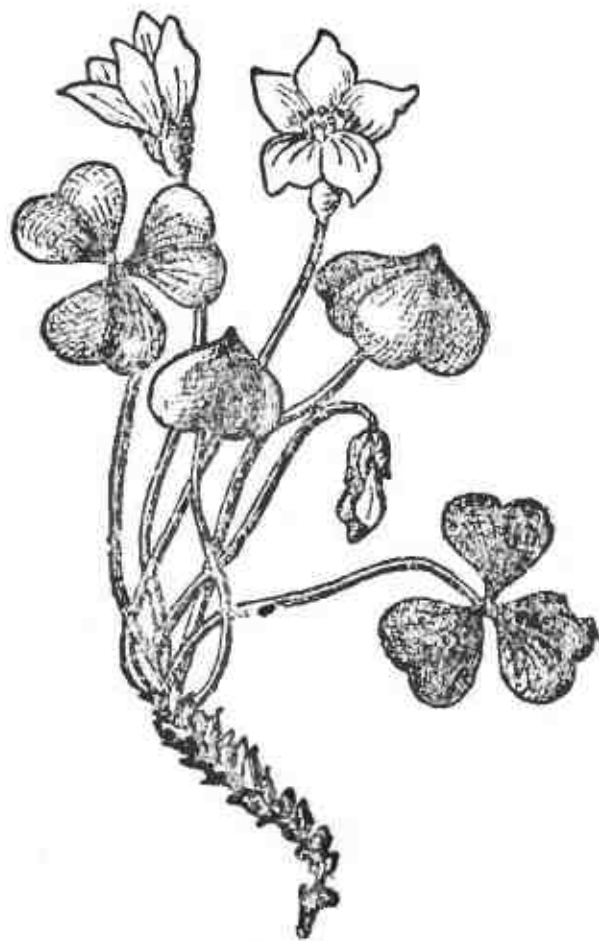
водой, то горечь сурепицы пропадает. Сурепица очень хороша для приготовления пюре.

В народной медицине Закавказья листья сурепицы считаются противоцинготным средством.

Весной в лесах, на влажных местах, образуя иногда сплошные заросли, появляются массовые побеги сныти (рис. 16). Очищенные от кожицы, они очень хороши в салатах, несмотря на своеобразный запах. Годятся они и в щи.

Пригодна для салатов и винегретов молодая зелень (до цветения) огуречной травы (рис. 17), заменяющая по вкусу, как видно из названия, огурцы.

Рис. 18. Кислица. Маленькая травка с тройчатыми прикорневыми листьями на длинных черешках. В тени пластинки листьев расположены горизонтально, а на солнце листочки опускаются вниз и складываются



Применяется эта зелень также в супы и для приготовления пюре.

Трава эта растет вблизи жилья и на пустырях по всему СССР. Иногда ее разводят на огородах для замены в кушаньях огурцов, пока они не поспели.

К ранним весенним растениям относится кислица (рис. 18). Характерная листва и белые цветки ее встречаются весной в тени под деревьями наших хвойных лесов по всей средней половине европейской части СССР и Восточной Сибири. Ее нежная и приятная на вкус зелень может идти в пищу как свежей в салаты, так и в вареном виде — в щи, пюре и начинки, которым она придает кисловатый привкус.

В кислице, как и в щавелях, резене и в некоторых других видах зелени много щавелевой кислоты в виде растворимых солей.

Щавелевая кислота в больших количествах вредна, особенно для людей, страдающих почечными заболеваниями. Поэтому реко-



мендуется не готовить супы, салаты или пюре из одной только такой зелени, а готовить смешанные салаты и супы.

К хорошим весенним салатным травам надо причислить и появляющуюся одной из первых и рано цветущую — медуницу (рис. 19), а также гулявник (рис. 20), зелень которого напоминает вкусом кресс-салат.

Дикие луки ценны не только как источник сахара, но и потому, что в них много витамина. Особенно известен в этом отношении сибирский дикорастущий лук — черемша, который в Новосибирской области собирают в больших количествах в апреле—мае. «Стебли его едят сырыми и помногу заготавливают впрок, для



Рис. 19. Медуница. Многолетняя трава, имеющая побеги с цветочными стрелками либо только с листьями. Последние дают нежную салатную зелень. Прикорневые листья книзу резко сужающиеся в слегка крылатый черешок. Цветы довольно крупные, собранные кистями, в начале цветения ярко розового цвета, затем синюющие. Растет между кустарниками и в лесах

чего рубят часть листьев как капусту и солят или квасят в бочках на ледниках» (Я. Я. Никитинский. «Суррогаты и необычные в России источники пищевых веществ растительного и животного происхождения». Москва. 1921 г.).

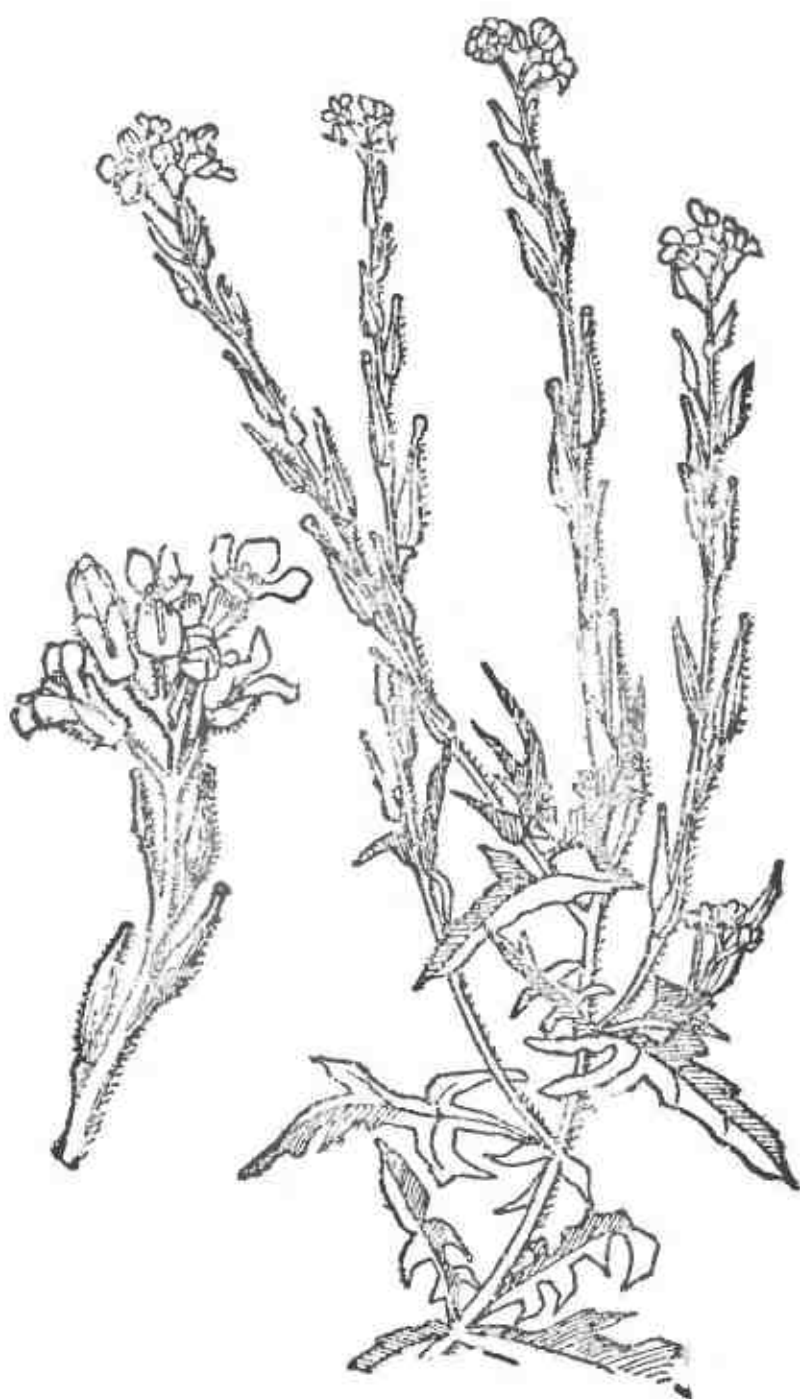
Так как луковицы диких луков грубы, то при применении в пищу их следует пропускать через мясорубку или варить.

Среди весенних растений можно найти и такие, которые с успехом заменяют некоторые привозные пряности.

Так, из корней гравилатов (двух многолетних трав, встречающихся: одна (рис. 21) — как сорное в парках и садах, другая — в лесах), листья которых пригодны для салатов, можно готовить приправу с запахом гвоздики.

Свежие и сушеные листья некоторых чебрецов обладают весьма приятным своеобразным запахом и вкусом, и небольшого количества их достаточно для ароматизации некоторых блюд.

Рис. 20. Гулявник лекарственный (горчица дикая). Однолетняя трава высотой до 0,5 м. Ветви растопыренные. Листья глубоко вырезанные. Верхушечная доля пластинки листа имеет форму копья. Растет по пустырям, около дорог и полей



Корни растения любисток имеют сильный, приятный и пряный запах и вкус.

Можно еще напомнить о наших диких мятах и шалфеях, зелень которых не должна быть оставлена в пренебрежении, как возможная (по вкусу) приправа к блюдам. Их употребляют с этой целью в Азербайджане.

Помимо использования весенних растений в пищу в свежем или в обработанном виде, следует подумать и об их заготовках на зиму.



Особенно это относится к зелени, богатой каротином. Каротин довольно хорошо сохраняется при правильной и быстрой сушке зелени (примерно так же, как сушится укроп) не на солнце и не при высокой температуре, а также и в заквашенных продуктах.



Рис. 21. Гавилат городской. Многолетник с цветущими стеблями до 0,5 м высоты. Прикорневые листья на черешках с несколькими парами листочков по бокам их и с конечным листочком, разделенным на 3—5 лопастей

В последних отчасти может сохраняться и витамин С. При сушке сохраняются и витамин В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub>, которые довольно устойчивы к повышенной температуре.

Уже весной надо заготавливать и сушить впрок такую богатую каротином зелень, как люцерна, щавель и крапива.

Следует также квасить (по правилам квашения капусты) как эту зелень, так и такую, как свербига, сурепица и др.



Рис. 22. Чебрец — богородская трава. Маленький ползучий полукустарник. Растет на открытых песчаных местах, на холмах, между кустарниками в сухих хвойных лесах. Стебель тонкий, бурый. Ветки четырехгранные. Листья мелкие, усеянные точечными ямками с железками, содержащими ароматические вещества. Цветы розовые, двугубые

Так как в квашеном виде годны к употреблению в пищу и многие летние травы, то весной можно ограничиться заготовкой впрок лишь наиболее витаминозной зелени.



## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие . . . . .	3
Введение . . . . .	5
Растения для приготовления мучных изделий . . . . .	6
Растения для приготовления супов и салатов . . . . .	21

---

Редактор Ю. Л. Шнирлин

---

Подписано к печати 7/V 1942 г. Учетн. авт. лист. 1,99. Печатн. лист. 2<sup>1</sup>/<sub>4</sub>. Зн. в 1 п. л. 45.312. Л54702. Тираж 50.000. 1-й завод 25.000 экз. Заказ № 566. Набраго в типографии «Известий Советов депутатов трудящихся СССР», Пушкинская пл., д. 5; отпечатано с матриц в полиграфшколе фзу Мосгорпромпечатъсоюза, Серебряническая наб., д. 11.

---

Цена 1 р. 10 н.