

А. К. КОЩЕЕВ



ДИКО-
РАСТУЩИЕ
СЪЕДОБНЫЕ
РАСТЕНИЯ
В НАШЕМ
ПИТАНИИ

Сергей Михайлович Апполонов

**Съедобные
дикорастущие растения**

Часть 1

**Правила сбора, заготовки и
переработки
растений и плодов**

[Правила сбора дикорастущих растений](#)

[Время сбора съедобных дикорастущих растений](#)

[Заготовка и переработка дикорастущих растений и плодов](#)

[Переработка и хранение дикорастущих растений.](#)

[Переработка дикорастущих плодов и ягод](#)

[Заготовка чая из дикорастущих трав](#)

[Приготовление кофейного порошка](#)

[Приготовление лекарственных препаратов](#)

[Подготовка сырья](#)

[Настои](#)

[Отвары](#)

[Настойки](#)

[Экстракты](#)

[Соки](#)

[Порошки](#)

[Сборы](#)

[Слизи](#)

[Сиропы](#)

[Мази](#)

[Ванны с лекарственными травами](#)

Правила сбора дикорастущих растений

Растение собирают в определённой стадии вегетации, когда в них содержится максимальное количество активных лекарственных веществ.

Заготавливают те части растения, которые наиболее богаты лекарственными компонентами.

Учитывают погодные условия сбора.

Сезон заготовки растений зависит от местности и климатических особенностей.

При сборе растений всегда необходимо заботиться о сохранности семенных особей для восстановления вида. Особенно осторожно производят заготовки целебных корней многолетних растений.

В зависимости от заготовленного сырья определяют вид тары и способ хранения.

В составе лекарственного сырья недопустима примесь посторонних трав.

Нельзя собирать растения, повреждённые насекомыми или грибами, мятые, заплесневелые, увядшие.

Сушат растения на воздухе в тени или в хорошо проветриваемых помещениях, под железной крышей.

Высушенное сырьё хранят в бумажных или холщовых мешках: растения содержащие летучие вещества, — в плотно закрытых жестяных или стеклянных банках.

Срок хранения сухой травы, листьев, цветков — 1-2 года, плодов — 2-3 года, коры, корней и корневищ — 3-5 лет.

Трава — надземные части растения — обычно покрытые листьями и цветоносные стебли растения. Перед сушкой, траву тщательно просматривают, удаляя случайно попавшие ядовитые, нелекарственные и сходные с данным видом лекарственные растения. При сушке, на 1 м² размещают не более 1-2 кг сырья. Сырьё часто переворачивают.

Листья собирают здоровые, чистые, не повреждённые насекомыми, не поблёкшие, преимущественно в период цветения растений. Толстые черешки листьев обычно удаляют.

Цветки собирают в начале цветения, вполне распустившиеся, но не отцветающие. Сбор проводят в сухую погоду. Цветки, до и после сушки, сортируют. Сушат сразу после сбора.

Почки собирают ранней весной, как только они набухают, начинают расти, но не распустились. Крупные почки срезают с ветвей ножом, а мелкие — с ветвями или обрывают, а затем сушат.

Плоды и семена собирают в стадии полной зрелости. После сушки их отсеивают от пыли и посторонних примесей.

Кора является наружной частью стебля или корня, и собирают её весной, в период сокодвижения.

Корни, корневища, луковицы и клубни заготавливают осенью после отмирания надземной части растения, либо весной, до появления надземных органов растения.

Подземные органы растения очищают от земли, моют холодной водой, если нужно, режут на части, сушат. Хранят в бумажных или холщовых мешках в сухом месте.

Душистые корни хранят в плотно закрытой таре. При сборе подземных органов, часть их нужно оставлять для размножения растений.

Время сбора съедобных дикорастущих растений

Растение	Съедобная часть	В каком виде употреблять	Время сбора
Аир обыкновенный (болотный)	Листья	Приправа	Лето
	молодые побеги	сырыми	весна
Акация желтая	Семена в стручках	Жарить, как суррогат кофе	Лето
Алтей	Корни	Сырыми, жарить	Поздняя осень и ранняя весна
Алярия (водоросли)	Слоевище после вымачивания	Варить, сырыми	Весь год
Асфоделия	Молодой корень	Жарить, печь	.
Багрянки (водоросль)	Слоевище	Варить, сырыми	Весь год
Барбарис	Молодые листья	Салаты, сырыми	Лето
	ягоды	сырые, варенье	
Бедренец камнеломковый	Молодые листья	Салат, суп, сушить	Весна, лето
	свежие корни	супы, сушить	
Береза	Заболонь	Сырой, варить, мука, каши-толкушки	Весна
	сок	питье, сироп	
	листья	витаминный напиток	
Берека	Ягоды	Сырыми	Лето
Белокрыльник болотный (в свежем виде ядовит)	Корневище после тщательного кипячения	Мука	Поздняя осень и ранняя весна
Бодяк (татарник)	Молодые листья	Салат	Лето
Бодяк съедобный	Корневища	Варить	Поздняя осень и

			ранняя весна
Бор развесистый	Семена	Мука, лепешки	Лето
Бородавник	Молодые листья, побеги	Щи, супы	Лето
Бородатый лишайник (вислянка)	Слоевеище, вымоченное и прокипячёное с золой	Отвар	Весна
Борщевик рассеченный бородатый	Отваренные молодые листья	Салаты, супы, щи, гарниры	Весна, начало лета
	молодые стебли	сырыми, супы, щи	Весна, осень
	корневища	как корнеплоды	
Боярышник	Плоды	Сырые, варенье	Осень
	листья	чай	
Брусника	Ягоды	Сырые, варенье	Осень
	листья	чай	
Бубенчик лилиелистный, широколистный	Очищенные молодые листья и побеги	Салаты, супы	Весна, середина лета
	корневища	варить	Весна, осень
	соцветия (в период цветения)	сырыми	
Бузина	Ягоды	Сырыми, варенье	Осень
Бук	Орехи	Жарить	Осень
Бурачник	Листья	Сырыми, жарить, салаты, супы	Весна
Водяника	Ягоды	Сырыми, варенье	Лето
Вишня	Ягоды	Сырыми, варенье	Лето
Водяной орех	Плоды (орехи)	Сырыми, варить, печь, мука, лепешки	Начало осени
Волжанка	Молодые побеги	Салаты, сырыми	Весна
Воловик	Молодые листья (редкое растение)	Салат	До окончания цветения

Голубика	Ягоды	Сырыми, варенье	Лето
Горец горный	Молодые листья и стебли	Салаты, щи, пюре	Весна, середина лета
Горец живородящий	Луковички, соцветия	Сырыми, супы, каши, сушить	Конец лета
Горец змеиный	Молодые листья и побеги корневища, вымоченные в подсоленной воде	Салаты, супы мука, добавка к зерновой муке	Весна, лето осень
Горошек волосистый	Семена, промытые и вымоченные в содовом растворе	Супы (как горох), каши	Конец лета
Гравилат городской	Молодые листья и побеги	Салаты, супы	Весна, середина лета
Грецкий орех	Орехи	Сырыми	Осень
Гречиха татарская	Плоды	Каши	Конец лета
Гусиный лук	Листья	Салат	Весна, лето
Девясил	Молодые корни	Жарить, печь	Поздняя осень и ранняя весна.
Донник	Корни	Сырыми, варить	Поздняя осень и ранняя весна.
Дуб	Желуди, вымоченные в воде	Как суррогат кофе, мука	Осень
Дудник лесной	Молодые стебли	Салаты, сушить	Весна
	черешки листьев, побеги	щи, супы, сушить	
Дурнишник сибирский	Молодые листья	Варить	Весна, лето
	семена	масло	Осень

Дягиль аптечный	Молодые побеги	Салаты, как овощи	Лето
	семена	как пряность	Конец лета
	корневища	варенье, как пряность, чай	Осень
Ежа сборная	Молодые побеги	Салаты, супы, пюре	Весна
Ежевика	Ягоды	Сырые, варенье	Лето
	листья	чай	
Ежовник куриное просо	Семена	Супы, каши	Начало осени
Ель	Заболонь	Сырой, варить, мука, каши-толкушки	Весна
	шишки	сырыми, варить	Осень
	хвоя	витаминный настой	Весь год
Звездчатка Бунге	Молодые листья и побеги	Салаты, супы	Май, июнь
Земляника	Ягоды	Сырые, варенье	Лето
	листья	чай	
Зверобой	Листья	Чай	
Зопник клубненосный	Клубни	Печь, супы, каши, пюре	Весна, осень
Зубянка	Корни	Сырыми, варить	
Ива	Молодые побеги, очищенные от коры	Варить и обжаривать	Весна
	заболонь	сырой, мука, каши- толкушки	Весна
Иван-чай (кипрей)	Молодые листья и побеги, ошпаренные в кипятке	Салат, суп, пюре	Лето
	корневые отпрыски	щи, суп	Весна
	корневища	как овощи, каши, мука, лепешки, блины	
Иглица	Ягоды	Сырыми	Осень
Исландский мох	Слоевнице, вымоченное и	Отвар	Круглый год.

	прокипяченное с золой		
Калина	Ягоды	Сырыми, варенье	Осень
Калужница болотная	Молодые листья и стебли после отваривания (сырые — ядовиты)	Щи, сушить	Весна
	цветочные бутоны	пюре	
Камыш озерный	Основания стеблей	Сырыми, мука	Лето
	корневища	мука, сироп	Весна, осень
Каперсы	Плоды и бутоны	Сырыми	.
Карагана древовидная	Незрелые бобы	Как бобы	Июнь
	семена	супы, каши, поджаренные — как кофе	Конец лета
Карраген (водоросли)	Слоевище	Сырыми, варить, сушить	Весь год
Катран татарский	Молодые листья и стебли	Сырыми, варить	Весна
	корневища	отвар	Осень
Каштан	Плоды	Сырыми, варить, жарить	Осень
Кедр	Семена (орехи)	Сырыми, масло	Осень
	хвоя	витаминный напиток	Весь год
Кизил	Ягоды	Сырыми	Лето
Кислица	Листья	Салаты, супы	Лето
Кишечница (водоросли)	Слоевище	Сырыми, варить	Весь год
Клайтония остролистная	Корень	Сырыми, варить	Весна
Клевер	Молодые листья и стебли	Салаты, примесь к муке	Весна, лето
	цветочные головки	суп	Лето
Клен	Сок	Питье, сироп	Весна

Клубнекамыш приморский	Клубни	Сырыми, варить, мука	Весна, осень
Клюква	Ягоды	Сырыми, варенье	Осень
Колокольчик	Молодые прикорневые листья	Щи, супы	Начало лета
Колосник кистевидный	Семена	Мука, лепешки	Конец лета
	побеги, почки	салаты, супы, пюре	Лето
Копеечник	Клубеньки	Варить	Поздняя осень и ранняя весна.
Костяника	Ягоды	Сырыми, варенье.	Осень
Крестовник лировидный	Листья, цветущие стебли	Сырыми	.
Крапива двудомная	Молодые побеги, листья	Супы, щи, примесь к муке	Весна
Кровохлебка лекарственная	Молодые листья	Салаты	Весна, лето
	корневища	варить, замораживать	Осень
Крупноплодник дольчатый	Корневища	Сырыми, варить, печь	Осень
	семена	масло	Конец лета
Кубышка желтая	Корневища (в сыром виде ядовиты)	Жарить, варить, мука, лепешки	Осень, весна
Кувшинка (белая водяная лилия)	Корневища (сырые ядовиты)	Жарить, варить, мука	Осень, весна
Куманика	Ягоды	Сырыми, варенье	Лето
Лабазник вязолистный	Молодые побеги, корни	Варить	Весна
	цветки	чай	Лето
Лабазник шестилепестной	Клубеньки	Сырыми, варить	Осень

Лавровишня	Ягоды	Варить	Осень
Лаконос американский	Побеги, очищенные от кожуры	Варить, жарить	Весна
Лапчатка гусиная	Молодые листья, побеги	Салаты, супы	Весна, лето
	корневища	варить, мука	Весна, осень
Лебеда разная	Молодые листья и всходы	Салаты, варить	Весна, лето
Лебеда копьевидная	Зрелые семена	Супы, каши	Конец лета
Леонтице Эверсмана	Клубень	Варить	.
Лещина разнолистная	Орехи	Сырыми, жарить, масло	Осень
Лилии	Луковицы	Сырыми, вареными, мука	Осень
Липа	Семена	Жарить	Осень
	молодые листья	сырыми, салаты, примесь к муке	Весна
	2—3-сантиметровый ствол, очищенный от коры, высушенный, размолотый	примесь к муке, каши-толкушки	
Лиственница	Хвоя	Витаминный напиток, добавка к еде	Весна
Лишайница боровая (оленья, лесная)	См. бородатый лишайник		
Ложечница арктическая	Наземные части	Салаты, солить	Весна, лето
Лопух войлочный	Очищенные молодые стебли и опущенные в кипяток на 1 мин листья	Салаты, супы	Весна

	корни	сырыми, супы, сушить, как гарнир, повидло, кофе	Осень
Лох	Плоды	Сырыми	Поздняя осень, зима.
Лук	Луковицы, листья	Приправа	Лето
Малина	Ягоды	Сырыми, сушить	Осень
Манжетка обыкновенная	Молодые листья и побеги	Салаты, супы, сушить	Лето, весна
Манник	Очищенные зерна	Варить, каши	Лето
Марь белая, зеленая, городская	Молодые листья и побеги	Салаты, супы, сушить, мука	Весна, лето
	семена	каши, супы	Конец лета
Медуница	Прикорневые листья	Супы, пюре, салаты	Весна
	стебли, лепестки	салат	— " —
Миндаль низкий	Плоды	Жарить, масло	Конец лета
Можжевельник	Плоды (незрелые ядовиты)	Получать сахар, как кофе	Осень
Морошка	Ягоды	Сырые, моченые, варенье	Конец лета
Морская капуста пальчатая, сахарная	Слоевнице	Варить с рыбой, супы, сырыми, мука для лапши	Весь год
Морская капуста японская	Слоевнице, мелко нарезанное	Варить, жарить с солью	Весь год
Морской салат (водоросли)	Слоевнице, хорошо промытое	Сырыми, варить	Весь год
Мушмула	Плоды	Сырыми	Ранней зимой
Нардосмия холодная	Листья, цветущие стебли	Сырыми, варить	.
Недоспелка	Побеги,	Салаты, супы	Весна

копьевидная	нераспустившиеся листья, очищенные от кожицы		
Облепиха	Ягоды	Сырыми, варенье	Осень
Огуречная трава	Листья, молодые растения	Салаты, супы, чай	Весна
Одуванчик лекарственный	Листья, вымоченные в подсоленной воде (30 мин)	Салаты, суп, пюре	Весна, лето
	соцветия	салаты, варенье	Лето
	корни	как кофе	Осень, ранняя весна
Орляк обыкновенный (папоротник)	Молодые побеги	Сырыми, жарить, солить	Начало лета
	корневища	печь, мука, лепешки	Весна, осень
Осина	Молодая осиновая кора	Добавлять к пище	Весна
Осот полевой	Молодые листья, стебли	Салаты, супы, пюре	Весна
Очиток	Молодые побеги, листья	Салаты, щи, супы, пюре, квасить	Весна, лето
Пастернак посевной	Корни, очищенные от кожуры	Супы, бульоны, как картофель	Осень
Пастушья сумка	Молодые листья	Салаты, щи, сушить, солить	Весна, лето
Пион (Марьин корень)	Корни	Сушить, затем варить, сушить впрок	Осень
Пихта	Хвоя	Витаминизированный напиток	Весь год
Подорожник	Молодые листья	Салаты, супы, котлеты, пюре	Весна, лето
Поленика	Ягоды	Сырыми, варенье	Лето
Порфира водоросли)	Слоевеице	Отваривать, из студенистой массы	Весь год

		делать лепешки	
Просвирник	Молодые листья, побеги	Салаты, пюре, варить	Весна, лето
Птицемлечник	Корни, молодые листья	Сырые, варить, салат	.
Пырей ползучий	Корневище	Салаты, супы, гарниры, мука, лепешки, хлеб	Весна, сушеные весь год
Рдест плавающий	Клубневидные корневища	Сырые, печь	Осень
Ревень компактный	Черешки листьев, стебли с нераспустившимися соцветиями	Сырые, борщи, варенье	Лето
Рогоз широколистный, узколистный	Корневища	Жарить, печь, тушить, каши, муку, хлеб, лепешки, суррогат кофе, сушить впрок	Осень, весна
	сердцевина стебля у корня	мука	—"—
	проростки рогоза	сырыми, варить	Весна, лето
Родимения планевидная (водоросли)	Слоевище	Сырыми, варить, сушить	Весь год
Роза иглистая даурская (шиповник)	Плоды	Свежими, повидло, добавка к муке, чай	Осень
Рябина	Лепестки	Варенье, чай	Лето
	ягоды	сырые, варенье	осень
Ряска маленькая	Все растение, хорошо промытое	Салаты, супы	Лето
Сассапариль (лиана)	Молодые побеги	Сырыми, варить	.
Свербига (репа луговая)	Листья	Салаты, щи, супы, пюре	Весна, лето

	молодые цветоносные стебли, очищенные от кожицы	варить	Лето
	свежие корни	варить	Поздняя осень и ранняя весна.
Селитрянка	Плоды	Сырыми, варить	.
Сердечник луговой	Листья	Салаты, щи, супы, пюре	Весна, лето
Смолевка	Проростки	Салаты	Весна, лето
Скалистый	Слоевиче, вымоченное в воде и высушенное	Толочь и варить до кашеобразного состояния	.
Смородина	Ягоды	Сырые, варенье	Конец лета
	листья	чай	Лето
Сныть	Нераспустившиеся листья и черешки	Салаты, щи, супы, котлеты	Весна
	прикорневые листья	суп, пюре	Поздняя весна, лето.
Солерос европейский	Зеленая масса	Как овощ	Весна, лето
Сосна	Заболонь	Сырая, варить, муку, каши-толкушки	Весна
	нераспустившиеся цветочные почки	сырыми	
	молодые побеги, очищенные от корочки	сырыми, сушить, заготавливать впрок	
	шишки	сырыми, сушить	
	хвоя	витаминный напиток	Весь год
Спаржа	Белые стеблевые побеги семена	Варить с маслом как кофе	Весна, лето конец лета

Стрелолист	Клубневидные образования	Сырыми, варить, печь, мука	Осень
Сусак зонтичный	Корневища	Печь, жарить, мука, лепешки, хлеб	Осень, весна
Татарник	Корни	Сырыми, варить	Поздняя осень и ранняя весна.
Терн	Плоды	Сырыми, варенье	Осень
Тмин обыкновенный	Молодые листья и стебли	Салаты	Весна
Толокнянка	Ягоды	Сырыми	Лето
Тополь	Заболонь	Сырой, мука	Весна
Триостренник приморский	Проростки	Салаты, супы, пюре	Весна, лето
	корневища	сырыми, печь, варить, для кофе, мука	Весна, осень
Тростник	Молодые, не позеленевшие проростки	Сырыми, пюре, супы, салаты	Весна
	корневища	сырыми, варить, печь, мука	Весна, осень
Тысячелистник	Листья	Салат	До начала цветения.
Тюльпан пустынный	Корневища-луковицы	Варить, печь	.
Фаллоция вьющаяся	Семена	Как гречка	Август
Фундук	Измельченные орехи	Сырыми, масло	Конец лета
Хвойник односемянной	Плоды	Сырыми, варенье	Август
Хвощ полевой	Молодые спороносные стебли	Сырыми, супы, запеканки, солить	Весна
	клубни	варить	Осень

Хмель обыкновенный	Верхушки побегов и отпрыски	Варить (снять кожицу), пюре	Весна, лето
	молодые листья	квасить	—" —
	женские шишки	для дрожжей	Лето
Цетрария исландская (лишайник)	Слоевидное, вымоченное в воде с содой или золой (сутки)	Из муки — каши, лепешки, хлеб, крахмал	Весь год
Цикорий обыкновенный	Молодые прикорневые листья	Салаты	Лето
	корень, хорошо промытый, высушенный, размолотый	для кофе	Осень
Частуха подорожниковая	Корневища	Варить, печь	Осень
Черемуха	Ягоды	Сырыми, варенье	Конец лета
Черемша	Стебли, луковицы	Как чеснок	Весна, осень
Черника	Ягоды	Сырыми, варенье	Лето
Черноголовка	Молодые листья	Салат	Лето
Чертополох курчавый	Молодые листья и стебли	Как овощ	Лето
Чина клубневая	Клубни, очищенные от коры	Сырыми, варить	Начало весны
Чистец лесной, болотный	Клубни	Как картофель, мука, хлеб	Осень
Чистяк весенний	Молодые побеги	Салаты, супы, щи, как приправа	Весна
	цветочные почки (после созревания плодов надземные части ядовиты)	как каперсы	Весна
	клубни	варить как кофе	Осень
Шафран	Корни	Как картофель,	.

		варить	
Шикша черная	Ягоды	Сырыми, морозить, варенье	Конец лета
Шпажник	Клубень (луковица)	Варить	.
Щавель конский	Молодые стебли	Салаты, супы	Весна
	семена	салаты, супы, добавка к зерновой муке	Конец лета
Щетинник зеленый	Семена	Супы, каши	Конец лета
Щирица запрокинутая	Молодые листья и побеги	Супы, вторые блюда	Весна, лето
	семена	супы, каши	Начало осени
Эремурус	Корневище	Варить	.
Яблоня	Плоды	Сырыми, варенье	Начало осени
Ярутка полевая	Листья	Салаты, супы, пюре, сушить впрок	Весна
	семена	масло	Конец лета
Ятрышник шлемоносный	Клубни	Супы, мука, хлеб	Осень

Заготовка и переработка дикорастущих растений и плодов
Переработка и хранение дикорастущих растений.

Хранение свежей зелени. Дикорастущую зелень, используемую в свежем виде для салатов, можно хранить в холодильнике в полиэтиленовых пакетах.

Для этого в каждый пакет закладывают по 1 кг зелени. В пакетах она хранится до 3 месяцев, сохраняя, при этом, значительное количество витамина С и каротина.

Замораживание зелени. Срок использования молодых побегов съедобных растений ограничен. С развитием растений, стебли и листья у них грубеют и становятся не пригодными для еды.

Чтобы сохранить молодую зелень более длительное время, молодые листья, побеги, бутоны замораживают в морозильной камере домашнего холодильника.

Для этого, её нужно тщательно промыть в нескольких водах до полного удаления грязи и песка, нарезать кусочками длиной 3-4 см, бланшировать в небольшом количестве воды в течение 1-1,5 мин.

После этого, быстро вынуть из воды, откинуть на решето и охладить до комнатной температуры. Затем, уложить в формочки, жестяные консервные банки или полиэтиленовые пакеты и поместить в морозильную камеру.

Вынутые из банок и формочек замороженные брикетки упаковать в плёнку и хранить в холодильнике.

Замораживание корней. Промытые корни тщательно очистить от поражённых участков, отрезать мелкие корешки и верхушки, разрезать на мелкие кусочки до 1 см длиной и бланшировать в кипящей воде 0,5 минуты.

После этого их быстро вынуть из воды, дать ей стечь, охладить и заморозить в морозильной камере так, чтобы они не смёрзлись друг с другом.

Замороженные корни сложить в полиэтиленовые пакеты и хранить в холодильнике.

Замораживание ягод. Свежие ягоды смородины, черники, малины, земляники и другие промыть в чистой воде, разложить на кусочке фанеры в один слой и поместить в морозильную камеру.

Замороженные ягоды уложить в картонные коробки или полиэтиленовые пакеты и хранить в морозильной камере холодильника.

Сушка зелени. Сбирать зелень лучше утром, когда просохнет роса. Перед сушкой её необходимо промыть в проточной воде, откинуть на решето и дать стечь воде.

Чтобы сохранить в зелени как можно больше витамина С и каротина, её нужно очень быстро провялить и высушить. Сушку проводят над горячей плитой, в топленной русской печи, духовке.

При этом, важно обеспечить приток воздуха в печь и удаление испаряющейся влаги. Зелень можно сушить на чердаке под железной крышей, которая хорошо нагревается солнцем, под навесом или в тени — в солнечный и ветреный день, на открытых террасах и верандах.

Сочную зелень, содержащую много воды, перед сушкой желательно мелко изрубить и насыпать на фанеру или ткань слоем не более 2-3 см.

Высушенную зелень можно перетереть в порошок и хранить в прогретых и плотно закрытых банках в сухом и тёмном месте.

Порошок из зелени кладут в тесто в сухом виде. Для супов, фаршей, соусов и других блюд его предварительно замачивают.

Порошок из семян и плодов. Высушенные на воздухе семена измельчить с помощью кофемолки или растолочь в ступке, просеять и хранить в закрытой посуде.

Порошки из семян тмина и бедренца камнеломки добавляют, в качестве острой приправы, к мясным, рыбным и овощным блюдам, заправляют ими супы. Размолотые семена пастушьей сумки, горчицы полевой, гулявника лекарственного идут на приготовление горчицы.

Сушка корешков и корневищ. Промытые и очищенные корневища и корешки нарезать соломкой или кружочками, разложить на противни или листы фанеры, покрытые чистой бумагой или холстом, и слегка провялить на солнце или над плитой.

Затем, сушить в печи или духовке в течение 5-7 часов при температуре 50-60°C. Во время сушки необходимо обеспечить циркуляцию воздуха.

Высушенные корни охладить, поместить в жестяные или стеклянные банки из тёмного стекла и хранить в сухом и тёмном месте.

Сушёные корни можно размолоть на кофемолке или растереть в ступке и просеять. Используют их для заправки супов, приготовления соусов, добавляют в муку для выпечки хлеба и сдобы.

Сушка шиповника. Плоды разрезать на две половинки, удалить волоски и семена, промыть в холодной воде и сушить при температуре 80-100°C в течение 2 часов.

Сушка рябины. Плоды отделить от плодоножек, промыть в холодной воде, бланшировать в кипятке 2-3 минуты, откинуть на решето и дать воде стечь. Затем, разложить на противни, покрытые чистым холстом, поставить в духовку и сушить при температуре 70-75°C.

Сушка орехов лещины. Собирать орехи лучше всего в сентябре, когда обёртки на них побуреют и при лёгком встряхивании кустов орехи опадают. Через день-два после сбора, орехи очистить от обёрток, рассыпать слоем до 10 см на брезенте или пологе и сушить на солнце, часто перемешивая, 15-20 дней.

При продолжительной сушке, скорлупа становится менее твёрдой. В пасмурные и дождливые дни орехи можно сушить на печке при температуре 40°C. При более высокой температуре ядрышки орехов сморщиваются, теряют аромат и вкус.

Сушка лесных яблок. Плоды лесной яблони созревают в августе-сентябре. Собирать их нужно в стадии полной спелости, когда они содержат наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Перед сушкой их следует тщательно промыть, ножом из нержавеющей стали удалить сердцевину, разрезать на дольки или кружочки 5-6 мм толщиной.

Сразу же положить в 1% раствор соли или пищевой соды или на полминуты в кипящую воду для того, чтобы они не потемнели. Затем обсушить полотенцем, насыпать тонким слоем на сита или противни и сушить в печи при температуре 65-85°C в течение 5-6 часов.

В сухие, ясные дни яблоки можно сушить на солнце (3-4 дня). Для равномерного просыхания их ежедневно переворачивают или перемешивают. Правильно высушенные яблоки имеют светло-жёлтый цвет, дольки их эластичны, при сгибании не ломаются и не выделяют сока.

Сушка ягод. Пред сушкой, ягоды необходимо перебрать, отделяя от повреждённых и испорченных. У ежевики, малины и клубники удалить плодоножки и чашелистики. Малину положить в 1,5-2% раствор соли, чтобы избавиться от личинок.

Подготовленные ягоды промыть в проточной воде, откинуть на решето, дать воде стечь. Землянику и ежевику мыть не рекомендуется, так как, при этом, теряется много полезных растворимых веществ.

Ягоды рассыпать тонким слоем на решето и сушить в печи при температуре 40-45°C, к концу сушки её доводят до 60°C.

Во время сушки надо следить, чтобы ягоды не слипались, не пригорали и не пересыхали. Сушёные ягоды не должны выделять сок и пачкать руку при сжимании их в кулаке.

Хранение сушёных плодов и ягод. Хранить сушёные яблоки и ягоды нужно в герметически закрывающейся таре: жестяных и стеклянных банках, бутылках и т. п. или в полиэтиленовых пакетах в сухом, прохладном помещении, тёмном месте.

При этом, не допускается близкое соседство их с пахучими веществами: керосином, бензином, нафталином и т. п.

Получение каротинной пасты. Зелень, содержащую много каротина (кислицу, первоцвет весенний, крапиву, борщевик, хвою сосны и ели, мокрицу и др.), промыть, тщательно измельчить и растереть.

Массу развести водой из расчета 1:3, процедить через марлю. Мезгу несколько раз промыть и отжать.

Полученную жидкость процедить через 3-4 слоя марли и нагреть до 80°C. При этом, белковые вещества, растворённые в жидкости, свёртываются в виде сгустка и всплывают на поверхность.

В этом сгустке находятся каротин, витамины Е и К. Свернувшуюся массу необходимо снять шумовкой и отжать в плотной ткани.

Чтобы сохранить каротинную пасту длительное время, её следует размазать тонким слоем на тарелке и сушить при температуре 80-100°C в течение 30-50 минут.

Порошок из неё хранят в хорошо закупоренных банках в холодном тёмном помещении. Пасту можно засолить, положив на 100 г массы 7-8 г соли. Солёную пасту нужно хранить в холодном месте.

Каротинную пасту можно замариновать. Для приготовления маринадной заливки, 1 стакан 8% уксуса необходимо разбавить 2 стаканами воды и к полученному раствору добавить 40 г соли.

Заливку поставить на огонь, довести до кипения, затем охладить. Пасту смешать с холодной заливкой, сложить в стеклянную посуду, наполнив её доверху, и плотно закупорить.

На 1 кг пасты требуется 750 г заливки.

Соление зелени для приправы. В качестве приправы, используют засоленные бедренец-камнеломку, борщевик сибирский, гулявник лекарственный, иван-чай, крапиву двудомную, купырь лесной, молодые листья сныти обыкновенной, молодые побеги тмина и т. д.

Перебранную и промытую зелень обсушить на полотенце, измельчить, посолить из расчёта 200-250 г соли на 1 кг зелени, перетереть руками, плотно уложить в чистые банки, сверху положить слой соли и закрыть крышками или завязать пергаментной бумагой. Каждый вид зелени надо солить отдельно.

Хранить солёную зелень следует в холодном помещении или холодильнике. При употреблении приправочной зелени следует иметь в виду, что в ней много соли.

Поэтому, блюда надо готовить с небольшим количеством соли и добавлять её, если потребуется, только после того, как будет положена пряная зелень.

Соление зелени в кадках. Очищенную, промытую и нарезанную зелень ошпарить кипятком, откинуть на решето, погрузить в холодную воду для охлаждения.

Через некоторое время вновь откинуть на решето, чтобы с зелени стекла вода, уложить в кадку, залить рассолом и накрыть деревянным кружком. Сверху положить гнёт (груз), чтобы кружок полностью погрузился в рассол. Хранить солёную зелень следует в холодном помещении или погребе.

Приготовление рассола: на 10 л воды — 50 г соли, 400 г укропа, 20 г эстрагона, 50 г красного стручкового перца.

Соление зелени диких луков (угловатого, круглого, скороды). Зелень лука перебрать, удалить засохшие, пожелтевшие и поражённые болезнями листья, промыть в холодной воде и нарезать на кусочки 2,5-3 см длиной.

Затем её плотно уложить в посуду (кастрюлю, кадку, стеклянную банку и т. п.), в каждый слой добавляя душистый перец, лавровый лист и пересыпая солью (на 1 кг зелени 50-60 г соли).

Сверху зелень прокрыть чистой редкой тканью. На неё положить деревянный кружок и гнёт. Через 2-3 недели зелень будет готова к употреблению.

Соление щавеля. Листья дикого щавеля собирают до образования цветоносов. Листья перебирают, удаляют повреждённые насекомыми, завядшие и сухие.

Промывают зелень в холодной воде, нарезают ножом из нержавеющей стали и смешивают с мелкой сухой солью (на 1 кг зелени — 100 г соли). Затем, раскладывают щавель по стеклянным банкам, закрывают крышками. Так же можно уложить щавель в бочонок, накрыть деревянным кружком и положить сверху гнёт.

Пюре из щавеля. Свежесобранные листья щавеля сортируют, чтобы среди них не оставалось других растений, и тщательно промывают в нескольких водах. Затем, в течение 3-5 минут варят и, слив воду, в горячем виде протирают через сито (волосяное или из нержавеющей проволоки).

Получившуюся массу снова кладут в кастрюлю, доводят до кипения и, непрерывно помешивая, варят в течение 5-10 минут. Пюре остужают, раскладывают порционно по пакетам и замораживают в морозильной камере холодильника.

Используют пюре из щавеля для приготовления зелёных супов, щей и т. п.

Соление перемолотого щавеля (первый способ). Подготовленные молодые побеги щавеля промыть и дать воде стечь, откинув на решето.

Затем, зелень пропустить через мясорубку, посолить (на 1 кг щавеля — 30 г соли), хорошо перемешать. Щавелевую массу хорошо перемешать и разложить в промытые и ошпаренные кипятком бутылки.

При набивке, их необходимо встряхивать, чтобы масса укладывалась плотнее, закрыть пробками, прокипяченными в воде и пастеризовать при температуре 90°C.

После пастеризации, пробки плотно закрыть, крепко обвязать шпагатом и залить парафином или воском.

Соление перемолотого щавеля (второй способ). Пропущенный через мясорубку щавель посолить по вкусу, прокипятить, разложить в бутылки на 3 см ниже горлышка, неплотно закрыть пробками, поставить в посуду с горячей водой (вода должна покрыть 3/4 бутылки), накрыть посуду крышкой и кипятить 20-30 минут.

После этого, бутылки вынуть из кастрюли, пробки плотно вдавить в горлышки бутылок, обвязать шпагатом и залить парафином или воском.

Щавель консервированный. Свежие листья щавеля тщательно моют, бланшируют 1-2 минуты, плотно укладывают в стерильные банки (0,5 л.) и заливают горячей водой, в которой бланшировали щавель.

Наполненные банки накрывают крышками, стерилизуют 1 ч., герметически укупоривают и охлаждают.

Соление цветочных бутонов. Цветочные бутоны (калужницы, чистяка весеннего, одуванчика и др.) сразу после сбора промыть в холодной воде, уложить в широкогорлую стеклянную банку слоями толщиной 5-10 см.

Каждый слой пересыпать солью из расчета 125 г на 1 кг бутонов. Заполненную банку залить водой. Сверху положить деревянный кружочек с лёгким грузом. Чтобы в банку не попадала пыль, её нужно накрыть тканью и завязать.

Соление стеблей сныти. Молодые стебли сныти без листьев нарезать кусочками, опустить в 3% уксус, положить соль, перец, прокипятить и дать остыть.

Затем, стебли переложить в банку или кадочку и залить рассолом, в котором они варились. Сверху положить кружок, а на него груз, чтобы рассол был выше уровня кружка.

На 1 кг стеблей — 500 г уксуса, 40 г соли, специи по вкусу.

Соление корней бедренца-камнеломки. Корни хорошо промыть, добавить к ним свежие листья этого растения, всё пропустить через мясорубку и сложить в стеклянные банки, пересыпая каждый слой солью из расчета 60 г. соли на 1 кг смеси. Банки закрыть полиэтиленовыми крышками и хранить в прохладном месте.

Солёные корни бедренца используют, как приправу к мясным и овощным блюдам.

Засолка клубеньков чистеца болотного. Приготовить рассол (на 1 л воды — 70 г соли), вскипятить его и процедить через 2-4 слоя марли.

В чистые, стерилизованные стеклянные банки положить слой специй (укроп, сельдерей, петрушку, листья и корни хрена, немного чеснока, горького красного перца, лавровый лист).

На специи уложить клубни чистеца, а сверху снова слой специй. Заполненные банки залить рассолом, закрыть полиэтиленовыми крышками и хранить в холодном месте или в холодильнике.

Квашение зелени. Молодую зелень сныти, крапивы, лебеды, мари и других салатных растений промыть, нарезать кусочками, ошпарить подсоленным кипятком (5 г соли на 1 л воды), дать воде стечь.

Ошпаренную зелень плотно уложить в посуду (бочку, кадку, кастрюлю и т. п.), пересыпая солью из расчёта 50 г соли на 1 кг зелени. Сверху накрыть деревянным кружком, на который положить гнёт.

Посуду с зеленью на 7-8 дней оставить в комнате при температуре 18-20°C для брожения. Затем, хранить в погребе или подвале.

Пюре из зелени. Молодые свежие листья шпинатных дикорастущих растений (мальвы, колокольчика, крапивы, щавеля и др.) промыть, сложить в дуршлаг или металлическую сетку и бланшировать в кипящей воде 3-4 минуты.

Затем, дать воде стечь, зелень протереть через сито с крупными ячейками. Полученное пюре вскипятить, разложить в чистые горячие стеклянные банки, накрыть крышками и поставить банки в бачок для пастеризации (0,5 л банки — 30 мин, литровые — 60 мин).

После пастеризации, крышки закатать, опрокинуть банки вверх дном и охладить. Банки с пюре хранить в холодном помещении. В зимнее время пюре используют для щей, соусов и т. п.

Пюре из листьев лопуха и щавеля. Молодые листья щавеля или лопуха моют, бланшируют 3-4 минуты и протирают через сито. Пюре кладут в эмалированную посуду, нагревают на слабом огне до температуры не ниже 90°C, расфасовывают в стерильные банки (0,5 л.), накрывают крышками, стерилизуют 40 минут, герметически укупоривают и охлаждают.

Икра из зелени. Зелень борщевика, сныти, крапивы и др. пропустить через мясорубку и потушить, добавив томатную пасту, сахар, жареный лук и подсолнечное масло.

Затем, всё это поджарить на сковороде, добавить по вкусу чёрный перец, разложить по банкам, пастеризовать, крышки закатать.

На 1 кг зелени — 2 стакана томатной пасты, 150-170 г подсолнечного масла, соль, сахар, перец по вкусу. Перед употреблением добавить в икру чеснок.

Маринование зелени. Молодые побеги бедренца-камнеломки, сныти, борщевика, диких луков и др. промыть в холодной воде несколько раз, бланшировать в кипящей воде 3-5 мин, откинуть на решето и дать воде стечь.

На дно пол-литровой банки положить 1 лавровый лист, 1-2 дольки чеснока, очищенные от кожуры и нарезанные на дольки.

Бланшированную зелень нарезать на кусочки длиной 5-8 см, уложить в банки, уплотнить и залить маринадом, содержащим 2-2,5% уксусной кислоты. Банки накрыть крышками и пастеризовать 25 мин при температуре 100°C.

Маринование цветочных бутонов. Бутоны чистяка весеннего, калужницы болотной, одуванчика обыкновенного промыть в холодной воде, уложить в кастрюлю, залить горячим маринадом и довести до кипения. Каждый вид бутонов следует мариновать отдельно.

Для приготовления маринада: на 1 л воды — 20 г уксусной эссенции, по 25 г соли и сахара, лавровый лист, перец по вкусу. Маринад прокипятить 10 минут.

Маринованные бутоны используют для заправки щей, борщей, солянок, вторых мясных блюд.

Борщевик маринованный. Молодые, ещё не полностью развернувшиеся листья борщевика с черешками промыть, нашинковать, пересыпать мелкой солью из расчёта 20 г на 1 кг зелени, перемешать в эмалированной посуде и оставить на 2-3 часа.

На дно литровой стеклянной банки положить по 4 горошины душистого и чёрного перца, 2-3 цветка гвоздики, 1 лавровый лист. Банку наполнить нашинкованной зеленью, залить горячей маринадной заливкой и пастеризовать в горячей воде при температуре 90°C 30 минут.

На 1 л заливки — 30-40 г соли, 40-50 г сахара, 18 г 2% уксуса. Этим способом можно мариновать молодые побеги огуречной травы, дудника лесного, дягиля и других трав.

Снять маринованная. Готовится так же, как маринованный борщевик. Состав маринадной заливки: на 1 кг молодых листьев сныти — 1 стакан уксуса, 2,5 стакана воды, 1/4 стакана сахара, 1 ст. ложка соли, 2-3 лавровых листа, 15 горошин перца.

Маринование пряной зелени. Пряную зелень (тмин, бедренец-камнеломку и др.) перебрать, промыть, нарезать кусочками длиной 2-4 см, плотно уложить в стерилизованные стеклянные банки и залить горячим раствором соли и уксуса.

Банки накрыть крышками и пастеризовать в кипящей воде: 0,5-литровые — 15 мин, литровые — 20 минут. На 1 л раствора — 30-40 г соли, 20 г уксусной эссенции.

Зелень в маринаде. Молодые листья, побеги, стебли колокольчиков, огуречной травы и других растений промыть, нарезать, сложить в банки, добавить нарезанный дольками чеснок, залить маринадом и, не пастеризуя, закатать крышки.

Приготовление маринада: в 0,5 л воды растворить 100 г соли, 100 г сахара, вскипятить, положить 10 горошин чёрного перца и добавить 0,4 л 5% уксуса.

Маринад из лебеды, сныти или мальвы. В уксус положить лавровый лист, гвоздику, корицу, душистый горошек, соль, сахар и вскипятить.

Опустить в него промытую траву и снова кипятить: сныть и мальву — 20 мин, лебеду — 10 мин. Затем траву вынуть, горячей плотно уложить в чистые стерилизованные и горячие банки и сверху залить маринадом, в котором варилась трава. Крышки закатать.

На 1 кг травы — 2,5 стакана 2-3% уксуса, 1 г душистого горошка, 5 г лаврового листа, 15 г соли, 5 г корицы, 2 г гвоздики.

Приготовление крахмала из корневищ. Высушенные и размолотые в муку корневища положить в таз, залить водой и дать постоять, постоянно помешивая деревянной ложкой.

Потом воду осторожно слить, а осадок снова залить водой. Такую отмывку повторить 2-3 раза. Полученный порошок высушить, просеять через сито и использовать для киселей, соусов и заправки супов.

Крахмал можно приготовить из корней и корневищ кубышки жёлтой, кувшинки белой, зопника клубненосного, таволги обыкновенной, топинамбура клубненосного и других крахмалосодержащих растений.

Переработка дикорастущих плодов и ягод

Варенье из ягод. Время приготовления — 11-12 минут, при мощности 100%. 500 г ягодной смеси (например, малина, клубника, чёрная смородина, черника), замороженную или свежую; 500 г желатина с сахаром; сок 1/2 лимона.

Свежие ягоды помыть и очистить от корешков. Замороженные ягоды положить в плоскую форму, накрыть, разморозить и нагревать 4-5 минут при 100°C.

Растереть ягоды до получения ягодного пюре, и положить его в форму. Перемешать ягодное пюре с желатином и сахаром, и лимонным соком.

Прокипятить, не накрывая, 6-7 минут при 100°C. Разлить горячее варенье по банкам, и закрыть банки, пока варенье ещё горячее.

Калина в сиропе. Плоды калины промыть, обсушить, сложить в стеклянные банки, залить тёплым 15% сахарным сиропом, дать банкам прогреться.

Потом сироп слить, довести до кипения и сразу же снова залить калину. Банки с калиной пастеризовать в кипящей воде. Крышки закатать.

Желе из свежих ягод костяники. Промытые в свежей холодной воде ягоды костяники протереть через сито. Полученную массу отжать под прессом.

Выжимки залить горячей водой, прокипятить и процедить. В отвар добавить сахар, нагреть до кипения, ввести приготовленный желатин и, помешивая, довести его до полного растворения.

Затем, в смесь влить сырой ягодный сок, перемешать и разлить в формочки для охлаждения.

Абрикосовое варенье. Абрикосы хорошо промывают, удаляют кожуру, косточки и порциями, не более 1,5 кг, помещают в широкую кастрюлю.

Подливают несколько ложек воды и, при постоянном помешивании, варят до размягчения. Затем, добавляют по частям сахар и, после последней порции, варят ещё около 10 минут.

Кипящим вареньем заливают до краёв банки, обёрнутые влажным полотенцем, края быстро вытирают, немедленно укрепляют крышки, банки переворачивают вверх дном, накрывают тканью и оставляют охлаждаться.

На 1 кг очищенных абрикосов — 200-300 г сахара.

Абрикосы в собственном соку. Промытые абрикосы нарезают ножом из нержавеющей стали пополам, удаляют косточки, и укладывают в стеклянные банки разрезом вниз и слегка посыпают сахаром.

В каждую банку наливают ложку воды, банки хорошо закрывают, устанавливают в стерилизационный бак с горячей водой и стерилизуют. По окончании стерилизации банки немедленно охлаждают.

Абрикосы используют для приготовления пирогов и дрожжевых кнедиков. На литровую банку свежих абрикосов с плотной мякотью — 1 ложка сахара и 1 ложка воды.

Абрикосы медовые. Поместить все ингредиенты в кастрюлю, накрыть и довести до кипения на умеренном огне. Снизить огонь и варить, примерно, 10 мин, чтобы абрикосы стали мягкими, но, всё ещё, держали форму.

На 500 гр. абрикосов — 2 ст. ложки жидкого мёда, 2 апельсина, цедра и сок, 1 палочка корицы.

Компот абрикосовый. Чтобы получить хороший абрикосовый компот, используют только спелые, красиво окрашенные абрикосы.

Из перезрелых мягких абрикосов компот получается слишком мягким, а заливка слишком мутной, и, наоборот, из незрелых абрикосов компот получается горьковатым.

Промытые абрикосы разрезают ножом из нержавеющей стали пополам, удаляют косточки, раскладывают разрезанной стороной вниз по стеклянным банкам, быстро заливают горячей заливкой (иначе, абрикосы потемнеют) и закрывают банки.

Устанавливают их в стерилизационный бак с горячей водой и стерилизуют. Заливка: на 1 л воды — 550-600 г сахара.

Варенье из вишни. Ягоды перебрать, промыть в холодной воде, вынуть из ягод косточки. В таз для варенья всыпать сахар, влить воду, размешать и дать вскипеть. В горячий сироп положить ягоды и варить до готовности. На 1 кг вишни — 1,5 кг сахара и 3/4 стакана воды.

Вишнёвое повидло. Очень зрелую или перезрелую вишню перебирают и моют. Затем, удаляют косточки, заливают малым количеством воды и, при постоянном помешивании, варят в широкой кастрюле, чтобы объём уменьшился, примерно, на четверть.

К концу варки повидло подслащивают. Варку заканчивают, когда повидло из ложки не падает, а остаётся на ней. Горячее повидло разливают по нагретым стерилизованным банкам и закатывают крышки.

На 1 кг вишни без косточек — 70-100 г сахара.

Вишнёвый компот. Вишню перебирают, моют, удаляют плодоножки. Укладывают в стеклянные банки, хорошо утрясают и заливают горячей заливкой. Из вишни также можно удалить косточки (ручным приспособлением), при этом, сок собирают и добавляют в заливку.

Банки быстро закрывают, устанавливают в стерилизационный бак с горячей водой и стерилизуют. Время стерилизации в банках — разогрев до 85°C — 20 минут, стерилизация при 85°C: банки объёмом 3 л — 35 минут, банки объёмом 0,5 л — 20 минут.

По окончании стерилизации, банки переворачивают, ставят на деревянную подставку и укрывают одеялом. На 1 л. воды — 600 г сахара

Варенье из голубики. Для варенья пригодны только очень спелые ягоды. Ягоды промыть, удалить плодоножки, всыпать в горячий 70% сироп и варить на слабом огне 20 минут.

На 1 кг ягод — 1-1,2 кг сахара. Готовое варенье рекомендуется пастеризовать.

Варенье из малины и голубики. Подготовленные ягоды залить кипящим 65% сахарным сиропом и выдержать 3-4 часа. Затем, варить до готовности.

На 1 кг ягод малины — 150 г. голубики. На 1 кг смеси — 1,2 кг сахара.

Варенье из ежевики. Подготовленные ягоды засыпать сахарным песком из расчёта 1,5 кг на 1 кг ягод и оставить на 10-12 часов. Варить варенье можно в 1 или 2 приёма, снимая с огня на 5-6 часов после десятиминутного кипения.

Повидло из ежевики. Спелые ягоды ежевики протереть через сито. В протёртую массу добавить сахар и варить 15 минут, при непрерывном помешивании. Повидло разложить в банки и закрыть крышками

На 1 кг ежевики — 800 г сахара.

Повидло из малины. Спелые ягоды малины протереть через сито. В протёртую массу добавить сахар и варить 15 минут, при непрерывном помешивании. Повидло разложить в банки и закрыть крышками.

На 1 кг малины — 750 г сахара.

Варенье из малины. Подготовленные ягоды смочить водой, пересыпать половиной порции сахарного песка и поставить на несколько часов в холодное место.

Затем, сок малины слить в кастрюлю, добавить вторую половину сахара и сварить сироп. Осторожно опустить в него подготовленные ягоды. Довести до кипения и варить 30 минут.

На 1 кг малины — 1 кг сахара, 1/4 стакана воды.

Варенье из морошки. Подготовленные ягоды засыпать сахарным песком, из расчёта 1,5 кг на 1 кг ягод и оставить на 10-12 часов. Варить варенье можно в 1 или 2 приёма, снимая с огня на 5-6 часов после десятиминутного кипения.

Повидло из морошки. Спелые ягоды морошки протереть через сито. В протёртую массу добавить сахар и варить 15 минут, при непрерывном помешивании. Повидло разложить в банки и закрыть крышками.

На 1 кг морошки — 800 г сахара.

Мармелад рябиново-яблочный. Промороженные, перебранные и вымытые плоды рябины, для снижения горечи, опустить на 2-3 минуты в раствор поваренной соли (20-30 г соли на 1 л воды), затем, сразу промыть в холодной проточной воде.

Антоновку очистить и нарезать кусочками. Ягоды рябины и яблоки залить яблочным соком и варить на слабом огне до размягчения. Массу протереть через частое сито или пропустить через шнековую соковыжималку.

Добавить сахар (3/4 стакана на 1 стакан массы) и продолжать варить на слабом огне. Перед окончанием варки добавить оставшийся сахар.

Горячий мармелад разлить в формы, тарелки, на пергаментную бумагу, подсушить, разрезать на фигурные кусочки и обсыпать сахарной пудрой. Хранить в закрытых коробках или банках в прохладном месте.

На 500 г рябины — 500 г антоновки, 800 г сахара, 1,5 стакана яблочного сока.

Рябиновое варенье. Рябину промывают, обрывают от кистей и плодоножек, подливают несколько ложек воды и под крышкой кратко отваривают.

Когда рябина размягчится, её варят дальше, при постоянном помешивании, и по частям добавляют сахар.

Как только рябина немного разварится, а вода испарится, кипящее варенье разливают по банкам, обёрнутым влажной тканью, края быстро вытирают, быстро укрепляют крышки, банки переворачивают вверх дном, накрывают тканью и оставляют охлаждаться.

Перед складированием, банки протирают влажной тканью. На 1 кг очищенной рябины — 500 г сахара.

Рябиновое желе с яблоками. У яблок удаляют чашелистики, плодоножки, червивые и поврежденные места, их хорошо промывают, нарезают с кожурой и сердцевинной на мелкие куски.

Рябину обрывают от кистей и плодоножек, промывают и, после обсыхания, заливают водой вместе с приготовленными яблоками так, чтобы все фрукты были затоплены.

Фрукты отваривают под крышкой до размягчения, затем, переливают в полотняный мешок, подвешенный на жердях, и оставляют свободно протекать или выливают в верхнее из двух, подвешенных одно над другим полотен, закрепленных на ножках перевернутого табурета.

Очищенный сок отпаривают малыми порциями в широкой кастрюле, чтобы испарилась около трети объема сока.

По частям добавляют соответствующую порцию сахара и варят, при постоянном помешивании, чтобы сок начал желировать.

Кипящим желе заполняют до краёв банки, обернутые влажным полотенцем, края быстро вытирают, быстро укрепляют крышки, банки переворачивают вверх дном, накрывают тканью и оставляют охлаждаться.

Перед складированием, банки протирают влажной тканью. Фрукты можно ещё раз залить водой, отварить, профильтровать, а из сока приготовить новое желе.

Приблизительно равные доли хорошо вызревшей рябины и менее зрелых яблок. На 1 л сока — 700 г сахарного песка.

Рябиновое пюре. Рябину обрывают от кистей и плодоножек, промывают, в кастрюлю подливают немного воды и под крышкой отваривают до размягчения.

Горячую рябину пропускают через машинку для отжима фруктов и ещё немного сгущают отпариванием и подслащивают по вкусу.

Кипящим пюре заполняют до краёв банки, обернутые влажным полотенцем, края быстро вытирают, быстро укрепляют крышки, банки переворачивают вверх дном, накрывают тканью и оставляют охлаждаться. Перед складированием, банки протирают влажной тканью.

Хорошо вызревшая рябина, возможно тронутая первым морозом, сахар.

Варенье из чёрной смородины. Для варенья отобрать спелые и крупные ягоды, промыть холодной водой, удалить плодоножки и сухие чашечки цветков, бланшировать 2-3 минуты в кипящей или 3-5 минут в горячей (90-95°C) воде.

1 кг смородины; 1,5 кг сахара; 2 стакана воды.

Подготовленные ягоды опустить в горячий сахарный сироп, довести до кипения и кипятить 5 минут. Готовое варенье расфасовать в подготовленные банки и закупорить прокипяченными крышками.

Компот из шиповника. Плоды шиповника разрезать, очистить от семян и волосков, сполоснуть в холодной воде, обсушить, залить горячим 45% сахарным сиропом и дать настояться 10 часов.

После этого, мякоть плодов шиповника отделить от сиропа и сложить в горячие стеклянные банки. Сироп прокипятить 3 минуты и залить им шиповник в банках.

Закатать крышки, поставить банки на деревянную поверхность и укрыть на сутки «шубой».

Повидло из плодов шиповника. Плоды шиповника разрезать, очистить от семян и волосков, промыть в холодной воде, сложить в эмалированную кастрюлю, залить водой и варить, до полного размягчения.

Плоды вынуть, протереть через сито для удаления кожицы. Добавить в пюре сахар, уварить до нужной густоты, расфасовать в банки и пастеризовать.

На 1 кг пюре шиповника — 500 г сахара.

Джем из плодов шиповника. Отобрать крупные плоды шиповника, залить их кипятком и кипятить 15 минут, откинуть на решето, охладить, разрезать на половинки, очистить от семян и волосков, промыть, добавить сахарную пудру (на 1 весовую часть плодов — 2 весовые части сахарной пудры), тщательно перемешать, плотно уложить в стеклянные банки, укупорить.

Мармелад из плодов шиповника. Для мармелада лучше использовать перезревшие плоды шиповника, которые необходимо промыть в нескольких водах и варить до мягкости.

Затем, протереть, сначала через решето, а затем через сито, для удаления волосков. В готовое пюре добавить сахар и уварить до нужной густоты.

На 3,5 кг плодов шиповника — 1 кг сахара.

Паста яблочная. Лесные яблоки очистить, нарезать дольками, положить в кастрюлю, добавить немного воды и тушить на слабом огне.

Лук и изюм мелко изрубить, облить кипятком помидоры и снять с них кожицу.

Всё положить в кастрюлю с яблоками, добавить измельчённые специи (корни гравилата, перец душистый, имбирь, горчицу), сахар и тушить на слабом огне 1 час.

Затем, снять с огня, охладить и подать к холодному мясу или к овощному рагу.

На 100 г лесных яблок — 30 г изюма, 40 г помидоров, 80 г сахара, специи по вкусу.

Мочёные яблоки. Для мочения пригодны лесные яблоки, имеющие плотную мякоть, кисло-сладкий вкус. В период съёмной спелости их нужно снимать с плодоножками и выдерживать 15-20 дней для дозревания.

Мочить яблоки можно в 5-10 литровых стеклянных банках, в эмалированных вёдрах и дубовых кадках.

Деревянная посуда должна быть тщательно вымыта каустической содой (25 г соды на 10 л воды) и ошпарена крутым кипятком или отваром донника.

Чисто вымытые, неповреждённые яблоки уложить рядами в посуду. Дно кадки рекомендуется покрыть ошпаренной кипятком ржаной или пшеничной соломой.

После укладки всех плодов сверху также поместить слой соломы, покрыть её чистым холстом, положить деревянный кружок и гнёт.

Яблоки залить суслом так, чтобы плоды были полностью покрыты им, и выдержать 6-7 дней при температуре 18-23°C для предварительного сбраживания, после чего вынести в холодное помещение для дальнейшего хранения.

Приготовление сусла. 300 г сахара, 2 ст. ложки соли, 2 ст. ложки сухой горчицы растворить в горячей воде. 250 г ржаной муки или 150 г сухого кваса (можно солода) размешать в холодной воде.

Помешивая, добавить раствор сахара, соли и горчицы, и долить до 10 л кипящей водой. Суслу дать отстояться, а затем, процедить его и охладить до комнатной температуры.

Если вместо ржаной муки будет положен солод (высушенный и смолотый пророщенный ячмень), то его, перед смешиванием, прокипятить 15 минут в 0,5 л воды.

Засахаривание диких яблок. Яблоки очистить от сердцевин, разрезать на кусочки и опустить в кипящий сироп (на 3 стакана воды — 400 г сахара). Варить на малом огне, пока яблоки не станут прозрачными и немного подрумянятся.

Затем, в сироп добавить 2 стакана сахара, измельчённую апельсиновую цедру, корицу, гвоздику. Всё перемешать и варить до тех пор, пока не загустеет сироп.

Сваренные дольки яблок выложить на доски или противни, покрытые листами промасленной бумаги, подсушить в духовке.

На следующий день яблоки досушить и пересыпать сахарной пудрой. Хранить в холодном помещении.

Калина протёртая с сахаром. Подготовленные ягоды бланшировать в кипящей воде две минуты, обсушить, протереть через сито, добавить сахар перемешать и подогреть, помешивая, до 90-95°C.

Затем, разложить в горячие банки и пастеризовать в кипящей воде. Хранить в тёмном месте.

На 1 кг пюре — 1 кг сахара.

Малина протёртая с сахаром. Спелые ягоды малины протереть через сито, добавить сахар, перемешать, подогреть до 70-80°C. Разложить в горячие стеклянные банки и пастеризовать в кипящей воде.

На 1 кг пюре — 400 г сахара.

Шиповник протёртый с сахаром. Плоды шиповника разрезать, очистить от семян и волосков, промыть в холодной воде, опустить на 2-3 минуты в кипящую воду.

Затем, протереть через сито, смешать с сахаром, подогреть до 80°C, разложить в горячие банки и пастеризовать в кипящей воде.

На 1 кг пюре — 1 кг сахара.

Черника протёртая с сахаром. Чернику перебрать, промыть в холодной воде, откинуть на дуршлаг и обсушить. Затем, насыпать её в кастрюлю, слегка раздавить деревянным пестиком и прогреть до 60-65°C.

Добавить сахар и снова прогреть при 60-65°C, постоянно помешивая. Потом, разложить в горячие стеклянные банки и пастеризовать в кипящей воде. Крышки закатать.

На 1 кг ягод — 1 кг сахара.

Чёрная смородина протёртая с сахаром. Ягоды тщательно промыть, обсушить и растереть с сахаром в эмалированной посуде деревянным пестиком.

Массу разложить в ошпаренные стеклянные банки, сверху засыпать сахаром, закрыть пергаментной бумагой и завязать шпагатом.

Можно закрыть полиэтиленовыми крышками. На 1 кг смородины — 1,75-2 кг сахара.

Клюква протёртая с сахаром. Подготовленные ягоды бланшировать в кипящей воде, обсушить, протереть через сито из нержавеющей стали (можно и через волосяное), добавить сахар, перемешать, подогреть помешивая, до 90-95°C.

Затем, разложить в горячие банки и пастеризовать в кипящей воде. Хранить в тёмном месте.

На 1 кг пюре — 1 кг сахара.

Голубика протёртая с сахаром. Ягоды перебрать, промыть, раздавить деревянным пестиком в эмалированной посуде и протереть через сито.

Полученную массу смешать с сахаром, прогреть до 70°C, расфасовать в 0,5 литровые банки и пастеризовать в кипящей воде 20 минут. Крышки закатать.

На 1 кг ягод — 0,5 кг сахара.

Брусника протёртая с сахаром. Подготовленные ягоды бланшировать в кипящей воде, обсушить, протереть через сито из нержавеющей стали (можно и через волосяное), добавить сахар, перемешать, подогреть, помешивая, до 90-95°C.

Затем, разложить в горячие банки и пастеризовать в кипящей воде. Хранить в тёмном месте.

На 1 кг пюре — 1 кг сахара.

Боярышник протёртый с сахаром. Плоды боярышника бланшировать в кипящей воде 2-3 минуты. Затем, протереть через сито, смешать с сахаром, подогреть, разложить в банки и пастеризовать.

На 1 кг пюре — 0,3-0,5 кг сахара.

Рябина протёртая с сахаром. Плоды рябины погрузить на 3-5 минут в 3%-ный раствор поваренной соли, промыть в холодной воде, обсушить и протереть через сито.

Пюре смешать с сахаром, прогреть, расфасовать в горячие банки и пастеризовать при температуре 95°C.

На 1 кг пюре — 1 кг сахара.

Яблоки с рябиной протёртые с сахаром. Яблоки, нарезанные дольками, отварить в течение 10 минут в воде и протереть через сито.

Плоды рябины погрузить на 3-5 минут в 3%-ный раствор поваренной соли, промыть в холодной воде, обсушить и протереть через сито.

Яблочное пюре смешать с рябиновым, добавить в смесь сахар, размешать, прогреть, расфасовать в банки и пастеризовать при температуре 95°C.

На 1 кг яблочного пюре — 0,5 кг пюре рябины, 0,5 кг сахара.

Рябина вяленая. Ягоды отделить от кистей, сложить в кастрюлю, залить крутым кипятком, выдержать 3-4 минуты. Затем горячую воду сменить холодной и вымачивать 12-15 часов, меняя воду.

После этого, ягоды обсушить, дважды пересыпать сахарным песком и подсушить при температуре 30°C до влажности 22%. Хранить в бумажных пакетах.

На 1 кг ягод рябины — 0,5 кг сахара.

Заготовка чая из дикорастущих трав

Чай из листьев. Для приготовления травяного чая листья собирают с растений по окончании их цветения в солнечную погоду, после того, как листья обсохнут от росы.

Обрывать нужно только здоровые листья, не повреждённые насекомыми, не почерневшие, не пожелтевшие. Листья каждого вида должны обрабатываться отдельно.

Сразу же после сбора, их следует просмотреть, очистить от посторонних примесей, разложить тонким слоем для провяливания на мешковину, натянутую на деревянную раму и установленную в тени, на чердаке, под навесом или в хорошо проветриваемом помещении.

Во время провяливания нужно следить за тем, чтобы листья не высохли и не загнивали. Летом при температуре воздуха 24-28°C провяливание длится от 3 до 5 часов.

При этом, листья испаряют часть влаги, теряют упругость и становятся мягкими. После этого, из них заготавливают чай одним из следующих способов.

Первый способ. Листья хорошо просушить в тени и хранить в сухом прохладном помещении в закрытой таре, не имеющей посторонних острых запахов. Так, например готовят чай из **брусничного листа**.

Для заваривания чая сухие листья кладут в чайник, заливают холодной водой и кипятят несколько минут. Получается напиток тёмного цвета, приятный на вкус.

Второй способ. Провяленные листья нарезать острым ножом из нержавеющей стали на мелкие части и сушить в тени, часто перемешивая для равномерного высыхания. Затем, чайную массу слегка обжарить на сковороде при температуре 150-160°C и расфасовать в тару.

Третий способ. Провяленные листья сложить в большую глиняную или эмалированную посуду, плотно умять деревянным пестиком до самого верха, накрыть сковородой или фанерой, перевернуть вверх дном и поставить в протопленную печь или духовку на 12 часов для томления.

При этом, сырая масса листьев приобретает буроватый оттенок и приятный запах.

После томления листья выложить на стол, закатать в виде трубочек и перетирать их между ладонями до тех пор, пока не выступит зелёный сок.

Потом, листья мелко нарезать острым ножом и сушить при температуре 80-100°C в духовке в течение 2-3 часов.

Четвёртый способ. Провяленные листья, после того, как они станут мягкими, прокручивать между ладонями до тех пор, пока из них не выделится сок.

Затем, уложить их на чистую ткань слоем 8-10 см в помещении с температурой воздуха 26-30°C для ферментации. После этого, листья мелко нарезать и высушить, как в предыдущем случае.

Изготовленный этим способом чай из листьев **малины, земляники, кипрея** и других растений, при заваривании, приобретает интенсивную окраску, приятный вкус и запах.

Травяной вкус и запах, при томлении и ферментации, почти полностью исчезают.

Ежевичный чай. Свежие листья ежевики промыть в холодной воде, обсушить, сложить в посуду, закрыть крышкой и держать до тех пор, пока они не завянут.

Затем, скатать их валиками, мелко нарезать, слегка sprыснуть водой, завернуть в чистую льняную ткань и оставить на 3 дня в тёмном месте. Потом, быстро высушить в духовке при температуре 50°C. Хранить чай в плотно закрытых банках.

Чай из цветков. Такой чай можно приготовить из *лепестков шиповника, цветков липы (без прицветников), первоцвета весеннего (без чашечек), душицы, таволги вязолистной, земляники* и других цветков.

Собранные цветки очистить от посторонних примесей и высушить на солнце. Цветки каждого вида растений нужно обрабатывать отдельно, заваривать же цветочный чай можно, как из одного, так и из нескольких видов цветков.

Чай из цветков и листьев. Этот чай готовят так же, как и предыдущий.

Чай из плодов и ягод. Чайные напитки можно приготовить из *сушёных плодов дикой яблони и боярышника, шиповника, рябины, ягод земляники, малины* и др.

Плоды и ягоды, перед сушкой, нужно отсортировать, промыть в холодной воде, дать воде стечь.

Затем, высушить их на солнце, в печи или в духовке при температуре 40-50°C, а по мере подсыхания, — 40-50°C. Продолжительность сушки — от 2 до 4 часов.

Высушенные до твёрдого состояния плоды и ягоды (кроме малины и земляники) слегка поджарить и хранить в жестяных и стеклянных банках. При этом, свой цвет и аромат они сохраняют не менее года.

Чай из корней. Хороший чай можно приготовить из *корней цикория, дягиля лекарственного и одуванчика*.

Поздней осенью или ранней весной, корни этих растений нужно выкопать, тщательно промыть, очистить от мелких корешков, разрезать на кусочки и подсушить на воздухе.

Затем, их следует досушить в духовке или печи. Сухие корни обжаривать до тех пор, пока они не приобретут тёмно-коричневый цвет, раздробить в ступке или смолоть в кофемолке.

Чай из смеси корней и трав. Свежие *листья зверобоя* или *кипрея, корни дягиля*, нарезанные полосками или палочками, смешать, положить в глиняный горшок, смесь уплотнить, горшок плотно закрыть и поставить в духовку или русскую печь для томления.

Через 6-10 часов смесь высыпать на чистую бумагу, измельчить и высушить на воздухе.

На 1 кг листьев — 100 г корней.

По этому рецепту можно приготовить чай из *листьев боярышника, земляники, вишни, черники, чабреца, ежевики, малины, цветков таволги, зверобоя, липы* и других растений.

Капорский чай. Свежие *листья кипрея* промыть в холодной воде, обсушить, сложить в посуду, закрыть крышкой и держать до тех пор, пока они не завянут.

Затем, скатать их валиками, мелко нарезать, слегка sprыснуть водой, завернуть в чистую льняную ткань и оставить на 3 дня в тёмном месте.

Потом, быстро высушить в духовке при температуре 50°C. Хранить чай в плотно закрытых банках.

Приготовление кофейного порошка

В качестве сырья для получения кофейных напитков, можно использовать *корни цикория обыкновенного, одуванчика лекарственного, лопухов, девясила высокого, козлобородника лугового, корневища тростника обыкновенного, корневые клубеньки стрелолиста обыкновенного, чистяка весеннего, жёлуди дуба черешчатого, семена жёлтой акации, кувшинки белой, кубышки жёлтой, липы, калины обыкновенной, подмаренника цепкого, плоды яблони лесной, рябины обыкновенной, боярышника кроваво-красного, шиповника коричневого, орехи лещины обыкновенной.*

Корни, корневища и клубни заготавливают осенью. Они должны быть тщательно промыты несколько раз.

Затем, их нарезают на части и сушат в печи или духовке (просушенные корни должны иметь не более 12-13% влаги). После этого, их перерабатывают в порошок или хранят целыми в плотно закрытых банках.

Для получения кофейного напитка подвяленные корни нужно обжарить на обыкновенной чугунной сковороде до тёмно-коричневого цвета.

При этом, следить, чтобы они не подгорели. Обжаренные корни дробят в чугунной ступке или размалывают на кофемолке, просеивают через мелкое сито.

Полученный кофейный порошок следует хранить в плотно закрытых коробках или банках.

Кофейный напиток из желудей. Сбирать нужно спелые жёлуди, зелёного цвета, на ощупь твёрдые, если продавливаются пальцем, значит червивые.

Сушить нужно так: разложить на противне в один слой и поставить в разогретую духовку на пять минут. За это время большинство желудей лопнет и приобретёт тёмно-коричневый цвет.

Затем, открыть духовку и сушить так ещё час. Следить за тем, чтобы жёлуди не подгорели.

Потом, вынуть их и остудить. Когда остынут, очистить от кожуры и сложить в банку с плотной крышкой.

Для того чтобы приготовить кофейный напиток, нужно смолоть жёлуди в кофемолке, сварить как кофе, из расчёта — одна чайная ложка порошка на чашку воды. Сахар добавить по вкусу.

Получается довольно вкусный напиток, чем-то напоминает какао с молоком, очень тонизирует.

Приготовление лекарственных препаратов

Подготовка сырья

Для приготовления лекарственных препаратов, сырьё необходимо предварительно измельчить, так как, из небольших частиц действующие вещества извлекаются быстрее и полнее.

Обычно, размер частиц для листьев, цветков и травы не должен превышать 5 мм, для стеблей, коры, корней — 3 мм, семян — 5 мм.

Листья, траву и кору режут на мелкие частички ножницами, корни и корневища режут ножом, дробят в ступке или перемалывают в кофемолке, плоды и семена измельчают на мельничках или оставляют целыми.

Для приготовления многокомпонентных лекарственных препаратов (чаёв, сборов), ингредиенты измельчаются по отдельности, затем их отвешивают или отмеряют в объёмных частях в указанной рецептом пропорции, а затем, окончательно смешивают на листе чистой бумаги или в стеклянной банке до получения равномерной смеси.

Для приготовления лекарственных препаратов горячим способом, необходимо пользоваться только эмалированной, стеклянной, фарфоровой или керамической посудой, которая должна плотно закрываться крышкой.

В алюминиевой или другой металлической посуде готовить препараты нельзя, во избежание реакции с металлом.

Для процеживания препаратов можно пользоваться сложенной в несколько слоёв марлей, обёрнутым в марлю слоем ваты или неплотной хлопчатобумажной тканью.

Настои

Настои — это водные извлечения из тех частей растений, из которых сравнительно легко выделяются действующие начала (*цветки, трава, листья, плоды*).

Для приготовления настоя горячим способом, подготовленное исходное сырьё насыпают в посуду и заливают кипячёной водой. Обычно, настои готовят из расчёта 1 часть сырья на 10 частей воды, более точная дозировка указывается в рецепте.

Настои некоторых растений, для внутреннего употребления, готовят *менее* концентрированными, и для них соотношение сырья и воды составляет не 1:10, а 1:20 или 1:30 и т. д. Настои, предназначенные для наружного применения, готовят *более* концентрированными.

Содержимое тщательно перемешивают, посуду закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане в течение 15 минут.

В домашних условиях, в качестве водяной бани, используют стоящий на огне небольшой таз или кастрюлю с кипящей водой.

После нагревания, сосуд с водой снимают и охлаждают, при комнатной температуре, в течение часа. Затем, настой процеживают, отжимают марлю и добавляют кипячёной воды до указанного в рецепте объёма, компенсируя выкипевшее количество воды.

Удобно готовить настой горячим способом в термосе. Как правило, для суточной дозы настоя, две столовые ложки растительного сырья заливают 400 мл (2 стакана) крутого кипятка вечером и оставляют на ночь. На следующий день тёплый настой выпивают в 3-4 приёма за 30 минут до еды.

При приготовлении некоторых настоев, можно обойтись без водяной бани. В этих случаях, измельчённые частицы растений заливают кипятком, ставят на плиту и следят, чтобы настой не кипел.

Через 15 минут его снимают, охлаждают и процеживают. Такой способ приготовления настоев практически не отличается от заварки обычного чая.

Ещё проще следующий вариант: берут одну чайную ложку «с верхом» сухой травы, заливают её стаканом кипятка, накрывают крышкой, настаивают 20 минут, процеживают.

Отвары

Отвары — это водные извлечения из тех частей растений, из которых плохо выделяются действующие начала и которые имеют более грубую структуру (*кора, корни, древесина, клубни, грубые листья* и т. п.). Эти части растений, обычно, подвергаются длительной термической обработке.

Подготовленное растительное сырьё заливают холодной водой, как правило, в соотношении 1:10 для внутреннего и 1:5 для наружного применения, тщательно перемешивают и кипятят на слабом огне или на кипящей водяной бане в течение 20-30 минут.

Охлаждают отвары при комнатной температуре в течение 10-15 минут, после чего их процеживают, отжимают марлю и добавляют кипячёной воды до предписанного объёма.

Отвары растений, содержащих дубильные вещества (*листья толокнянки, кора дуба* и др.), нужно процеживать сразу после снятия с огня.

Другой вариант приготовления отваров: необходимое количество смеси трав насыпают в посуду, заливают требуемый объём сырой воды, перемешивают, накрывают крышкой и оставляют на ночь при комнатной температуре.

Утром смесь ставят на огонь и кипятят под крышкой 5-7 минут. Затем, снимают посуду с огня и оставляют накрытой на полчаса, после чего, отвар процеживают, отжимают марлю и добавляют кипячёной воды до предписанного объёма.

Применяют отвары так же, как и настои.

Настои и отвары быстро портятся, особенно в летнее время или в тёплом помещении, поэтому, лучше готовить их непосредственно перед употреблением.

Если такой возможности нет, то необходимо хранить их в тёмном прохладном месте или в холодильнике (не более суток).

Настойки

Настойки — это жидкие лекарственные формы, где, в качестве извлекателя, применяют 40-70% спирт. В домашних условиях для этого можно использовать водку.

Подготовленное исходное сырьё насыпают в сосуд (обычно, в стеклянную бутылку, банку и т. п.), заливают спиртом соответствующей крепости, закупоривают и выдерживают при комнатной температуре, обычно, в течение 7 суток.

Чаще всего на 1 часть измельчённого растения берётся 4 объёмных части спирта.

Через неделю настойку сливают, хорошо отжимают остатки растений и процеживают. Процеженная настойка, независимо от цвета, должна быть

прозрачной.

Спиртовые настойки можно хранить несколько лет. Лучше всего держать их в плотно закупоренных тёмных стеклянных бутылках. Употребляют их в небольших количествах и дозируют обычно каплями (по 10-30 капель).

Экстракты

Экстракты получают выпариванием в закрытой посуде настоев или отваров, чаще всего до половины первоначального объёма, вследствие чего, они более концентрированы.

Срок годности экстрактов несколько больше, чем настоев и отваров. Экстракты готовят также из настоев, путём выпаривания части спирта. Назначают экстракты каплями.

Экстракты разделяются на жидкие, густые и сухие.

Жидкие экстракты — жидкие лекарственные формы, которые содержат столько действующих веществ, сколько их содержится в исходном растительном сырье.

Густые экстракты — жидкие или твёрдые лекарственные формы, которые представляют собой концентрированные жидкие экстракты. Применяются не только как лекарственные средства, но и как наполнители для коррекции вкуса и запаха.

Сухие экстракты — твёрдые лекарственные формы в виде порошков или лёгких губчатых масс, легко превращаемых в порошок, содержащие до 5% влаги.

Соки

Соки — наиболее рациональные препараты в большинстве случаев лечения лекарственными растениями. С лечебной целью лучше применять свежие соки, не подвергшиеся термической обработке, так как, при кипячении, лечебная ценность многих соков значительно уменьшается.

Однако, сырые соки плохо сохраняются, и их следует употреблять сразу после приготовления, что не всегда возможно. Поэтому, допускается использование соков, обработанных кипячением (способ горячего разлива) или пастеризацией, при этом, предпочтение следует отдать консервированию путём пастеризации.

Качество сока зависит от состояния сырья. Ягоды и плоды должны быть в стадии полной зрелости, недозрелые и перезрелые плоды дают неполноценные соки.

Для сохранения биологически ценных компонентов (прежде всего, витаминов) исходное сырьё желательно обработать не позднее, чем через 2 часа после сбора.

Собранные плоды промывают водой. Некоторые ягоды (например, малину, ежевику) не моют. Затем, сырьё измельчают. Ягоды лучше растирать, яблоки и груши — пропускать через тёрку.

Листья и траву нарезают ножницами, а корни и клубни — ножом или секатором. Для отжима сока лучше всего пользоваться прессом или соковыжималкой, можно использовать и мясорубку с насадкой для отжима соков. Для приготовления соков способом горячего разлива используют соковарку.

Чтобы хранить сырые соки, можно смешивать их со спиртом или водкой. Это позволяет удлинить срок годности соков в 3-4 раза.

Консервирование методом пастеризации удобнее проводить в стерилизованных бутылках, которые заполняют соком, не доливая до верха на 2 см. Сосуды

прикрывают прокипяченными пробками, помещают в большую кастрюлю с водой. Вода должна быть на уровне сока в бутылках.

Затем воду в кастрюле нагревают до температуры 85°C и поддерживают температуру в течение 15 минут для полулитровых бутылок и 20 минут для литровых. После этого бутылки вынимают и сразу закупоривают. Хранить их следует в горизонтальном положении.

Соки пьют по 1/2-1 стакану, редко в большей дозе. Осложнений, как правило, не бывает. Однако, злоупотребление большими дозами (однократно по литру и больше), а также длительное их применение может быть вредным.

Порошки

Порошки — твёрдые лекарственные формы, состоящие из сыпучих лекарственных веществ, предназначенные для внутреннего и наружного применения. Это мелко измельчённые листья, трава, плоды, кора, корни или корневища растений.

Для получения порошка, хорошо высушенное сырьё измельчают в ступке или кофемолке. Принимают порошок внутрь с небольшим количеством воды или используют для присыпки плохо заживающих ран, язв и т. п.

Порошок обычно готовят в тех случаях, когда действующие вещества, содержащиеся в сухих растениях, легко расщепляются и, следовательно, такое сырьё мало пригодно для приготовления других лекарственных форм.

Для обеспечения максимальной всасываемости и лучшей биологической доступности, порошки из разного вида растительного сырья должны иметь определённый размер частиц; корневища аира и корня алтея — 0.315 мм; корня солодки — 0.12 мм; корня ревеня — 0.18 мм; корневища с корнями валерианы — 0.2 мм; листьев наперстянки — 0.16 мм; плодов шиповника — 0.2 мм.

Сборы

Сборы — твёрдые лекарственные формы, представляющие собой смесь измельчённого, реже цельного растительного сырья нескольких видов, иногда с добавлением других лекарственных средств.

Сборы используют для приготовления в домашних условиях настоев и отваров.

Основная трудность приготовления сборов — равномерное смешивание составных частей, поскольку различные виды сырья имеют разную величину, форму и массу.

Смешивают компоненты на большом листе глянцевой бумаги с помощью шпателя. Хранят сборы в сухом, прохладном, защищённом от света месте.

Слизи

Слизи — жидкие лекарственные формы, представляющие собой водные извлечения из растительного сырья, содержащего слизистые вещества.

Последние являются высокомолекулярными природными соединениями, поэтому слизи имеют более высокую вязкость, чем настои и отвары.

Слизи применяются, как самостоятельные обволакивающие и противовоспалительные средства или как защитные коллоиды.

В последнем случае, их добавляют в композиции и смеси, содержащие вещества, которые покрывают её тонким слоем, предохраняя от раздражающего действия токсинов микроорганизмов, химических и физических раздражителей.

Из лекарственного сырья, содержащего слизи (например, *корень алтея, семена айвы, листья мать-и-мачехи*), готовят холодные настои: заливают водой комнатной температуры и настаивают 6-8 часов, после чего процеживают через марлю, сложенную в несколько рядов.

Приготовление некоторых настоев имеет свои особенности. Так слизь из *семян льна* лучше получать, заливая их не холодной водой, а кипящей (в пропорции 1:30) и затем, встряхивая смесь в течение 15 минут, после чего, слизистый настой процеживают.

Такой препарат относительно стерильный и более устойчивый к хранению.

Настой слизи *салепа* готовят в соотношении 1 г порошка салепа на 1 мл винного спирта и 99 мл воды.

Порошок насыпают в объёмистую склянку, смачивают всю порцию спиртом (если порошок сразу залить водой то он слипается, образуя плохо экстрагируемый комок), затем заливают кипящей водой и, закрыв склянку пробкой, энергично встряхивают её в течение 10-12 минут, после чего, настой процеживают через марлю, сложенную вдвое.

Получается около 100 мл густоватой и почти бесцветной слизи (водой её не разбавляют).

Сиропы

Сиропы — густые, сладкого вкуса прозрачные жидкости, предназначенные для употребления внутрь. Концентрация сахара в них достигает 65% (это насыщенные растворы сахара).

Они имеют высокое осмотическое давление, полностью предотвращающее рост и развитие микроорганизмов. Благодаря этому, сиропы хорошо сохраняются.

Для приготовления их используют сахар-рафинад; сахарный песок не применяют, так как он содержит белковые и слизистые вещества, придающие сиропу жёлтый цвет.

Различают вкусовые сиропы (сахарный, вишнёвый, малиновый, мандариновый) и лекарственные.

Для получения сахарного сиропа растворяют в подогретой до 60-70°C воде сахар-рафинад и затем кипятят его 20-25 минут (соотношение сахара и воды подбирают такое, чтобы концентрация сахара составляла 55-65%). Затем ещё горячий сироп фильтруют. Получается густоватая бесцветная жидкость, без запаха, сладкая на вкус.

Ягодный сироп получают, растворяя 62 части сахара в 38 частях перебродившего прозрачного ягодного сока, после чего кипятят и фильтруют. Готовый малиновый сироп прозрачен, имеет приятный запах и кисловато-сладкий вкус.

Подобным образом готовят вишнёвый, малиновый, земляничный, рябиновый и другие сиропы.

Для получения лекарственных сиропов смешивают сахарный сироп с лекарственными экстрактами, настоянками или фруктовыми пищевыми экстрактами

(при необходимости нагревают), затем процеживают (при нагревании, фильтруют сироп горячим).

Если концентрация сахара в сиропе меньше 50%, то, для консервации, к нему добавляют спирт.

Широко применяют сиропы *алтея, шиповника, ревеня, солодки, алоэ* и других лекарственных растений.

Хранить сиропы следует в стеклянной посуде, которую заполняют доверху, хорошо закрывают пробкой и ставят в тёмное прохладное место.

Мази

Мази — это лекарственные формы мягкой консистенции, предназначенные для наружного применения. Их готовят, в основном, из порошков лекарственных растений, однако, могут быть использованы соки растений и их сухие и густые экстракты.

В качестве мазевой основы берут несолёный жир, вазелин, растительное или сливочное масло.

Свиной жир имеет температуру плавления 34-46°C, белесоватый цвет. На его основе получают мази, которые нетрудно смыть горячей водой. Свиной жир довольно хорошо впитывается кожей и способствует всасыванию смешанных с ним действующих веществ. Однако, мазь со свиным жиром имеет недостаток — довольно быстро портится.

Сливочное масло также хорошо проникает через кожу. Благодаря этому, мази, приготовленные на сливочном масле, оказывают более глубокое воздействие, чем, например, приготовленные на вазелине. Но и мази на основе сливочного масла долго не хранятся.

Гусиный жир отличается ещё более низкой температурой плавления, чем свиной (26-34°C), он очень мягкий. Раньше его часто использовали как основу мазей, применяемых при обморожениях.

Говяжий жир — белый, плотной консистенции. Температура плавления 42-50°C. Часто используется в смеси со свиным жиром (для повышения его твёрдости).

Растительные масла — персиковое, миндальное, абрикосовое, арахисовое, оливковое, подсолнечное, соевое, хлопковое имеют жидкую консистенцию, поэтому не могут быть использованы, как самостоятельная жировая основа. Их применяют, обычно, в составе сложных мазевых основ, представляющих сплавы растительных масел с твёрдыми жирами, восками и другими подобными уплотняющими веществами. Мази приготовленные с растительными маслами, сохраняются дольше.

Воски различают животного происхождения (пчелиный воск, спермацет, ланолин) и растительного (воски из хвои, розы, жасмина, азалии).

Пчелиный воск (жёлтый и белый) хорошо сплавляется с другими восками и жирами. Его часто используют в мазях для придания большей плотности слишком мягким основам, например, готовят сплав 1 части жёлтого воска и 3 частей подсолнечного масла или сплав 1 части белого воска, 2 частей спермацета и 7 частей персикового масла.

При приготовлении мазей используют также консерванты, предупреждающие их порчу при длительном хранении, и отдушки, придающие мазям приятный запах. В

качестве консервантов применяют гераневое, лавандовое масла, коричный спирт.

Мазь готовят так: мазевую основу разогревают на водяной бане, затем часть её смешивают в фарфоровой ступке с порошком лекарственного растения при помощи пестика, после чего добавляют остальное количество мазевой основы до требуемого веса (согласно рецепту).

Если к мази добавляют эфирные масла, или другие летучие вещества, то их вводят в последнюю очередь.

Из лекарственных растений обычно готовят мази с содержанием в них растительного сырья до 10-25%.

Для хранения мазей используют баночки с широким горлом из стекла, фарфора или пластмассы, с хорошо закрывающимися крышками. Наполняют их доверху и хранят в прохладном, защищённом от света месте.

Ванны с лекарственными травами

Ванны готовятся из какой-либо одной травы или смеси трав. Делаются ванны индифферентные (35-37°C) или тёплые (38-39°C). Длительность от 10-15 минут до получаса.

Для восстанавливающих ванн предпочтительнее *эфиромасличные* растения, например *мята, ромашка, душица, корневище аира*.

Эти растения обладают приятным освежающим запахом, выделяют летучие фитонциды. Ванны из них оказывают бактерицидное действие, улучшают самочувствие, усиливают защитные силы организма.

Приготовить ванну можно и из смеси трав: взять в равных пропорциях *тысячелистник, корень аира, душицу, полынь, сосновые почки*. Такая ванна снимает нервное напряжение, тонизирует, повышает работоспособность, оказывает общеукрепляющее действие.

Другой состав: *крапива, ромашка, лист берёзы, корень лопуха, череда*. Эта ванна стимулирует обменные процессы, улучшает самочувствие, повышает устойчивость организма к инфекциям.

Источник: <http://travoved.narod.ru/>

«Советник» — путеводитель по хорошим книгам.

Сергей Михайлович Апполонов

**Съедобные
дикорастущие растения**

Часть 2

**Кулинарные рецепты из
дикорастущих съедобных растений**

[Паста для бутербродов](#)

[Салаты и винегреты](#)

[Салатные заправки](#)

[Салаты и винегреты](#)

[Первые блюда](#)

[Вторые блюда](#)

[Соусы для варёной и тушёной зелени](#)

[Соусы из дикорастущих растений](#)

[Начинки для пирогов](#)

[Сладкие блюда](#)

Паста для бутербродов

Правила обработки зелени.

Свежесобранную зелень следует сначала промыть в чистой холодной воде, затем, мелко нарезать. Нельзя мыть измельчённую зелень, т. к. витамин С легко растворяется в воде.

Для использования в варёном виде, зелень лучше варить на пару, в закрытой эмалированной посуде, без доступа воздуха. Нельзя варить её в железной и медной посуде, потому что, в присутствии железа и меди, витамин С разлагается.

При обычной варке, зелень лучше всего опускать в кипящую воду, а не заливать холодной водой. В щи и супы её следует класть за 10-15 минут до конца варки.

Если зелень готовится в жареном виде, то, перед жарением, её нужно мелко нарезать и смешать с жиром так, чтобы слоем жира покрылся каждый кусочек.

Паста с хреном. Берётся хрен и помидоры в пропорции 1:1 (можно 1:2, чтобы не такая ядреная была) и по очереди проворачивается через мясорубку (вообще, принципиальной разницы как проворачивать, вперемешку или отдельно нет, на результат это не влияет).

Потом вся масса перемешивается и немного солится по вкусу и всё, хреновая закуска готова. Хранится в холодильнике.

Паста с творогом, снытью и огуречной травой. Молодые листья сныти и огуречной травы промыть, обсушить на полотенце, мелко нарезать и потолочь деревянной толкушкой. Добавить плавленый сыр, творог. Положить размягчённое сливочное масло, тщательно перемешать и смесь взбить.

100 г сливочного масла, 100 г плавленого сыра, 2 ст. ложки нежирного творога, 50 г сныти (молодые листья с черешками), 75 г огуречной травы.

Паста из огуречной травы. Огуречную траву вместе с сыром пропустить через мясорубку, добавить в смесь сливочное масло, зелень укропа, майонез, соль, перец, тщательно перемешать.

70 г сливочного масла, 100 г плавленого сыра, 200 г огуречной травы, 1 чайная ложка рубленой зелени укропа, 1 ст. ложка майонеза, соль, перец по вкусу.

Примечание: Вместо огуречной травы можно использовать молодые листья с черешками борщевика сибирского, сныти, купыря, первоцвета весеннего, медуницы, мальвы, пастушей сумки, осота огородного, кипрея узколистного.

Паста из огуречной травы с морковью. Морковь натереть на тёрке, сыр и огуречную траву пропустить через мясорубку, всё смешать, добавить сливочное масло, соль, перец, массу тщательно взбить.

50 г сливочного масла, 100 г плавленого сыра, 75 г огуречной травы, соль, перец по вкусу.

Паста с листьями первоцвета весеннего. Листья первоцвета весеннего промыть, обсушить, мелко нарезать, растереть толкушкой, смешать с творогом, плавленым сыром, добавить мелко нарезанный укроп, перемешать, смесь взбить. Вместо свежих листьев, можно взять порошок из листьев первоцвета.

4 ст. ложки жирного творога, 100 г плавленого сыра, 10 г свежих листьев первоцвета весеннего, укроп, соль, по вкусу.

Паста с листьями мальвы. Листья мальвы промыть, обсушить, мелко нарезать, добавить чеснок, растереть деревянной толкушкой, добавить брынзу, творог, укроп, перемешать, массу взбить.

100 г брынзы, 60 г творога, 200 г мальвы (курчавой, пренебрежной или лесной), 1 ст. ложка рубленого укропа, 4 дольки чеснока.

Паста из колокольчиков. Побеги колокольчиков и борщевика промыть сначала в сырой, а затем в кипячёной воде и пропустить через мясорубку вместе с плавленым сыром. В смесь добавить размягчённое сливочное масло, творог, мелко нарезанные чеснок и лист хрена. Посолить и хорошенько перемешать.

50 г сливочного масла, 50 г молодых побегов колокольчиков, 50 г молодых листьев борщевика с черешками, 50 г плавленого сыра, 4 зубчика чеснока, 1 молодой лист хрена, 2 ст. ложки творога, соль по вкусу.

Паста с бодягом полевым и огородным. Молодые верхушечные побеги бодяга с 2-3 листочками и листочек хрена промыть сначала в сырой, а затем в кипячёной воде и пропустить через мясорубку вместе с сыром и творогом. В смесь добавить размягчённое сливочное масло и соль. Массу перемешать и взбить.

100 г сливочного масла, 50 г плавленого сыра, 75 г нежирного творога, 50 г пюре из бодяга, 1 листочек хрена, соль по вкусу.

Паста из листьев вероники поточной. Промытые листья вероники, вместе с сыром и творогом, пропустить через мясорубку. Смесь посолить, добавить рубленую зелень укропа, перемешать, массу взбить.

100 г плавленого сыра, 100 г творога, 50 г пюре из листьев вероники поточной, 25 г зелени укропа.

Паста из молодых побегов кипрея узколистного. Молодую зелень кипрея (иван-чая) мелко нарезать, посолить, потолочь деревянной толкушкой, добавить тёртую брынзу, размягчённое сливочное масло, перемешать, массу взбить.

80 г сливочного масла, 60 г брынзы, 100 г молодых верхушек кипрея, 1 ст. ложка рубленого укропа, соль по вкусу.

Паста со свербигой восточной. Молодые стебли свербиги, собранные до цветения, очистить от кожицы, вместе с сыром, зеленью сельдерея и петрушки пропустить через мясорубку, посолить, смешать с размягчённым сливочным маслом.

200 г. свербиги, 100 г. сыра, 50 г. сливочного масла, по 20 г. зелени сельдерея и петрушки, соль по вкусу.

Паста с корнями лопуха и яблоками. Подготовленные корни лопуха большого отварить в подсоленной воде, протереть. Яблоки очистить, натереть на тёрке, смешать с пюре из лопуха, положить в смесь размягчённое сливочное масло, горчицу, посолить, массу взбить.

200 г корней лопуха, 100 г яблок, 100 г сливочного масла, 1/2 чайной ложки горчицы, соль по вкусу.

Паста из листьев мальвы с яблоками и морковью. Очищенные яблоки и морковь натереть на тёрке, добавить мелко нарезанные листья мальвы и заправить сметаной.

100 г моркови, 100 г яблок, 50 г листьев мальвы, 60 г сметаны.

Пасты можно употреблять как самостоятельное блюдо, так и для приготовления бутербродов.

Салаты и винегреты

Для салатов и винегретов, зелень следует подбирать по вкусу, и чем она будет разнообразнее, тем лучше. Хорошо промытую, отсортированную зелень мелко нарезать и залить заправкой.

Салатные заправки

Салатная заправка из уксуса и растительного масла. Сахар, соль, перец хорошо протереть, постепенно вливая растительное масло. Затем, добавить уксус, и всё тщательно перемешать. Готовую заправку слить в бутылку и закрыть пробкой. Перед тем, как залить салат, заправку тщательно взболтать.

На 5 порций — 100 г уксуса, 50 г растительного масла, 12 г сахара, 0,4 г молотого перца, соль по вкусу.

Заправка из растительного масла и лимонного сока. 3 ст. ложки растительного масла смешать с 1 ст. ложкой лимонного сока, добавить соль по вкусу и взбить до образования однородной массы. Этой заправкой тотчас залить салат.

Французский рецепт. Винный уксус, растительное масло, чеснок, перец, соль тщательно перемешать до получения однородной массы и сразу залить этой заправкой подаваемое блюдо. Рекомендуется заправку смешивать в блендере (миксере) или в посуде, герметически закрытой крышкой.

На 1 стакан заправки — 3/4 стакана растительного масла, 1/4 стакана 3%-го уксуса, 1 головка чеснока, неполная чайная ложка соли, 1/4 чайной ложки чёрного перца.

Сметанная заправка для салата. Соль, сахар, перец растереть, добавить сметану, уксус, мелко нарезанное варёное яйцо, всё хорошо перемешать.

На 1 порцию — 1/2 стакана сметаны, 1 яйцо, 1 ст. ложка уксуса, соль, сахар, перец по вкусу.

Заправка из простокваши. Готовится так же, как сметанная заправка, только вместо сметаны добавляют простоквашу.

Салатная заправка для гарниров. В готовую горчицу добавить яичный желток, соль, сахар, молотый перец и растереть ложкой. Затем, постепенно, тонкой струёй, влить растительное масло при непрерывном помешивании, массу взбить. Полученную смесь развести уксусом и процедить.

На 5 порций — 100 г уксуса, 40 г растительного масла, 8 г сахара, 0,2 г молотого перца, 10 г горчицы, 1 яичный желток, соль по вкусу.

Заправка из редиса. Редис натереть на мелкой тёрке, смешать с мелко нашинкованной зеленью лука, укропа, петрушки, посолить, положить сметану и перемешать. Можно добавить немного уксуса.

На 5 порций — 150 г редиса, 1 ст. сметаны, зелень, соль и уксус по вкусу.

Горчичная заправка с чесноком. Очищенный чеснок растереть с солью, добавить горчицу и майонез, заправить солью и сахаром и всё тщательно перемешать.

На 5 порций — 200 г майонеза, 4 дольки чеснока, 2 чайные ложки готовой горчицы, соль и сахар по вкусу.

Салаты и винегреты

Салат из бедренца-камнеломки. Молодые побеги бедренца-камнеломки ошпарить крутым кипятком, подержать в нём три минуты, отцедить и мелко нарубить. Перед подачей на стол в салат положить [заправку из редиса](#).

На 80 г бедренца-камнеломки — 100 г заправки из редиса

Винегрет овощной с бедренцом-камнеломкой. Отварить до готовности свеклу, морковь и картофель. Очистить их и нарезать кубиками. Добавить нашинкованный репчатый лук и свежие огурцы.

Всё перемешать, посолить поперчить, добавить мелко нарезанную зелень бедренца-камнеломки и полить салатной [заправкой из редиса](#).

На 50 г молодых побегов бедренца — 100 г картофеля, по 40 г моркови и свеклы, репчатый лук и свежие огурцы, 100 г заправки из редиса.

Салат из бедренца-камнеломки с орехами. Молодые стебли отварить в солёной воде, отцедить. Растолоочь орехи с чесноком, добавить уксус, горячую воду, чтобы получилась не очень густая кашица, посолить по вкусу, заправить растительным маслом и хорошо перемешать. Полученной смесью залить зелень бедренца.

На 500 г стеблей — 0,5 стакана ядрышек грецкого ореха, 3-4 дольки чеснока, 2-3 ст. ложки растительного масла, соль, уксус по вкусу.

Салат из бодяка огородного с огурцом. Яйцо нарезать кружочками. Огурец нарезать половинками кружочков, листья и молодые побеги бодяка очистить от колючек и мелко нарезать. Смешать масло с горчицей и заправить салат.

На 1 стакан бодяка огородного (молодые листья и побеги) — 1 огурец свежий, 1 яйцо вареное, 1 ст. ложка горчицы, 2 ст. ложки масла подсолнечного, соль по вкусу.

Салат из бодяга полевого с цветками одуванчика. Подготовленные молодые листья бодяга полевого нарезать лапшой. Жёлтые цветки одуванчика извлечь из зелёной корзинки, промыть, обсушить на полотенце, добавить к зелени бодяга. Положить репчатый лук, нарезанный соломкой, залить овощным соусом, посыпать зеленью петрушки.

Соус готовится так: очищенную морковь натереть на мелкой тёрке, залить крутым кипятком, прокипятить 10 минут и настаивать при закрытой крышке 25 минут. Затем, горячую морковную массу постепенно влить растительное масло, взбивая. Смесью довести до кипения, а потом охладить. Положить соль, сахар, лимонную кислоту и снова взбить.

Для салата: на 200 г бодяга полевого — 75 г репчатого лука, 10 цветков одуванчика, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, 1 стакан овощного соуса.

Для соуса: 1 стакан растительного масла, 200 г моркови, 1 стакан воды, по 1 чайной ложке соли и сахара, лимонная кислота по вкусу.

Салат из борщевика. Молодые полуразвернувшиеся листья борщевика промыть и оставить в чистой холодной воде для удаления резкого запаха. Затем, их откинуть на решето и дать стечь воде. Листья мелко нашинковать, посолить, слегка потолочь, положить мелко изрубленное яйцо и залить сметанным соусом.

На 200-300 г листьев борщевика — 0,5 стакана сметаны, 1 яйцо, 1 ст. ложка уксуса, соль, перец, сахар по вкусу.

Салат из огуречной травы. Огуречная трава, укроп, петрушка, зеленый лук, сметана или соус бешамель.

Салат из огуречной травы и хрена. Огуречную траву измельчить, смешать с ломтиками варёного картофеля, посолить, поперчить, сверху полить растительным маслом и соусом.

Листья огуречной травы — 250 г, картофель — 120 г, хрен тертый — 120 г, сметана — 80 г, перец молотый черный, соль по вкусу.

Салат из огуречной травы с сельдереем и луком. Промытую зелень измельчить ножом, посолить и поперчить, сверху положить ломтики варёного яйца, залить сметаной.

Листья огуречной травы — 200 г, сельдерей — 120 г, лук зеленый — 120 г, сметана — 80 г, яйца — 4 шт., соль, перец по вкусу.

Салат из огуречной травы и сладкого перца. Вымытую огуречную траву измельчить ножом, соединить с ломтиками консервированного перца, добавить капусту и заправить маслом.

Листья огуречной травы — 200 г, перец консервированный — 200 г, капуста квашеная — 200 г, масло растительное — 30 г, соль по вкусу.

Салат из листьев бутеня. Молодые листья и стебли очищенные от кожицы ошпарить крутым кипятком, подержать в нём три минуты, отцедить и мелко нарубить. Перед подачей на стол, в салат положить заправку из редиса.

На 80 г листьев бутеня — 100 г заправки из редиса.

Винегрет овощной с бутенем. Отварить до готовности свеклу, морковь и картофель. Очистить их и нарезать кубиками. Добавить нашинкованный репчатый лук и свежие огурцы. Всё перемешать, посолить поперчить, добавить мелко нарезанную зелень бутеня и полить салатной заправкой из редиса.

На 50 г молодых побегов бутеня — 100 г картофеля, по 40 г моркови и свеклы, репчатый лук и свежие огурцы, 100 г заправки из редиса.

Салат из спорыша. Спорыш и зелёный лук нарезать, посолить и перемешать с измельчёнными варёными яйцами. Заправить сметаной и посыпать укропом.

Молодые листья спорыша — 200 г, лук зеленый — 200 г, яйца — 4 шт., сметана — 80 г, укроп, соль по вкусу.

Салат из сныти и гулявника. Сныть бланшировать в кипящей воде 1-2 мин. Зелень гулявника мелко нарезать, огурец порезать тонкими ломтиками, всё перемешать, заправить сметаной.

На 150 г гулявника — 200 г сныти, 1 огурец, 4 ст. ложки сметаны или майонеза.

Салат охотничий из иван-чая. Зелень иван-чая мелко нашинковать, посолить, заправить острым соусом и украсить ломтиками варёного яйца.

На 240 г молодых побегов иван-чая с листьями — 80 г щавеля, 4 яйца, 80 г острого томатного соуса, соль по вкусу.

Салат из иван-чая. Побеги и листья растений опустить на 1-2 минуты в кипяток, отцедить и нарезать. Затем, добавить измельчённый лук и хрен, посолить, перемешать и заправить сметаной с лимонным соком.

На 400 г молодых побегов иван-чая с листьями — 200 г зелёного лука, 50 г тёртого хрена, 80 г сметаны, 1 лимон, перец молотый черный и соль по вкусу.

Салат из крапивы. Промытые листья крапивы поместить в кипящую воду на 5 минут, откинуть на сито, измельчить ножом, положить в салатник, нарезать зелёный лук и соединить с крапивой. Толчёные ядра грецких орехов развести в 0,25 стакана отвара крапивы, добавить уксус, перемешать и полученной смесью заправить крапиву в салатнике. Посыпать мелко нарезанной зеленью.

Молодая крапива — 800 г, лук зеленый — 120 г, петрушка — 80 г, орехи грецкие чищенные — 100 г, зелень, соль по вкусу.

Салат из крапивы с яйцом. Листья крапивы прокипятить в воде в течение 5 минут и откинуть на сито. Затем, измельчить, заправить уксусом, сверху уложить ломтики варёных яиц, полить сметаной.

Молодая крапива — 600 г, яйца — 4 шт., сметана — 80 г, уксус, соль по вкусу.

Салат из подорожника и крапивы с луком. Подорожник и крапиву опустить на 1 минуту в кипяток, отцедить, нарезать и добавить измельчённые лук и хрен. Приправить солью и укропом, посыпать рублеными яйцами, полить сметаной.

Молодые листья подорожника — 250 г, крапива — 200 г, лук репчатый — 250 г, хрен — 100 г, яйца — 2 шт., сметана — 80 г, уксус, соль по вкусу.

Салат из свежей лебеды. Молодую зелень лебеды промыть и отварить до готовности в подсоленной воде, откинуть на сито, охладить и мелко нарезать. Репчатый лук нашинковать, обжарить в растительном масле, охладить и смешать с лебедой. Всё полить уксусом смешанным с чесноком, посолить и поперчить.

На 200 г свежей лебеды — 25 г растительного масла, 50 г репчатого лука, соль, перец, чеснок и уксус по вкусу.

Салат из сушёной лебеды. Сушёные побеги лебеды положить на 30 мин. в холодную воду, откинуть на сито и дать стечь воде. Лебеду переложить в кастрюлю, долить немного воды, посолить и тушить до готовности.

Охлаждённую лебеду мелко нарезать. Репчатый лук нашинковать, обжарить в растительном масле, охладить и смешать с лебедой. Салат посыпать толчёными орехами.

На 100 г сухой лебеды — 25 г растительного масла, 50 г репчатого лука, 50 г грецкого ореха, соль, перец, чеснок и уксус по вкусу.

Салат из лопуха. Листья лопуха опустить на 1-2 минуты в кипяток, слегка обсушить, измельчить. Затем перемешать с измельченным луком, тертым хреном, посолить и заправить сметаной.

Листья лопуха — 600 г, лук зеленый — 200 г, хрен — 100 г, сметана — 80 г, соль по вкусу.

Салат из медуницы с луком. Медуницу и лук тщательно промыть, измельчить ножом, посолить и перемешать. Сверху положить ломтики варёного яйца и заправить сметаной или простоквашей.

На 600 г медуницы — лук зелёный — 200 г, яйца — 2 шт., сметана — 80 г, соль.

Салат из медуницы с хреном. Подготовленную медуницу измельчить ножом, посолить, перемешать, сверху положить тёртый хрен и полить сметаной.

На 800 г медуницы — хрен тертый — 100 г, сметана — 100 г, укроп, соль по вкусу.

Салат из медуницы с редькой. Медуницу измельчить ножом, соединить с тёртой редькой, посолить, перемешать и заправить сметаной.

На 600 г медуницы — редька — 400 г, сметана — 120 г, соль по вкусу.

Салат из медуницы с острым томатным соусом. Подготовленную медуницу измельчить ножом, мелко нашинковать лук, нарезать картофель, посолить и перемешать. Сверху полить острым томатным соусом.

На 600 г медуницы — лук репчатый — 160 г, картофель — 300 г, острый томатный соус — 120 г, соль по вкусу.

Салат из листьев цикория. Отбеленные листья цикория содержат лёгкую горечь. Для её удаления, перед приготовлением салата, листья слегка залить тёплой водой и выдержать 20 минут.

После этого их промыть, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Нашинковать и заправить сметанной заправкой. К салату можно добавить зелень пряных трав, сок лимона или раствор лимонной кислоты, а также яблоки или морковь натёртые на крупной терке.

На 200 г листьев цикория — 15 г укропа, 100 г сметанной заправки, яблоки, морковь, сок лимона и соль по вкусу.

Салат из цикория с зелёным горошком. Салат приготовить также, как указано выше. Добавить к нему молодой зелёный горошек и натёртые яблоки.

На 200 г цикория — 100 г зелёного горошка, 100 г натёртых свежих яблок, соль, сахар, лимонный сок по вкусу.

Салат из цикория с маргарином. Молодые отбеленные побеги цикория нарезать кусочками длиной 2-3 см, посолить и тушить в закрытой кастрюле с маргарином 20 минут. Затем, остудить и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

На 200 г побегов цикория — 30 г маргарина, соль и зелень по вкусу.

Салат из тушеного цикория. Молодые листья цикория промыть, нарезать дольками 3-4 см длиной, посолить, добавить сливочное масло и тушить в закрытой

кастрюле на небольшом огне 25-30 минут. Перед подачей на стол, полить лимонным соком.

На 200 г листьев цикория — 20 г сливочного масла, сок лимона и соль по вкусу.

Салат из одуванчиков. Листья одуванчиков выдержать в холодной воде 30 минут и нарезать. Добавить измельчённые зелень петрушки и лук, заправить маслом, солью, уксусом, перемешать и посыпать укропом.

Листья одуванчиков — 400 г, лук зелёный — 200 г, зелень петрушки — 100 г, масло растительное — 60 г, уксус, укроп, соль по вкусу.

Салат из одуванчиков с яйцом. Подготовленные листья одуванчика и зелёный лук измельчить, добавить квашеную капусту и измельчённое варёное яйцо, посолить по вкусу и перемешать. Заправить сметаной.

Листья одуванчика — 400 г, лук зелёный — 100 г, капуста квашеная — 200 г, яйца — 2 шт., сметана — 80 г, соль по вкусу.

Салат. Одуванчик, лук, укроп, петрушка, вареное яйцо, можно картофель, заправить соусом бешамель или сметаной.

Салат из осота огородного с огурцом. Яйцо нарезать кружочками. Огурец нарезать половинками кружочков, листья и молодые побеги осота очистить от колючек и мелко нарезать. Смешать масло с горчицей и заправить салат.

На 1 стакан осота огородного (молодые листья и побеги) — 1 огурец свежий, 1 яйцо вареное, 1 ст. ложка горчицы, 2 ст. ложки масла подсолнечного, соль по вкусу.

Салат из осота полевого с цветками одуванчика. Подготовленные молодые листья осота полевого нарезать лапшой. Жёлтые цветки одуванчика извлечь из зелёной корзинки, промыть, обсушить на полотенце, добавить к зелени осота. Положить репчатый лук, нарезанный соломкой, залить овощным соусом, посыпать зеленью петрушки.

Соус готовится так: очищенную морковь натереть на мелкой тёрке, залить крутым кипятком, прокипятить 10 минут и настаивать, при закрытой крышке, 25 минут. Затем, горячую морковную массу постепенно влить растительное масло, взбивая. Смесь довести до кипения, а потом охладить. Положить соль, сахар, лимонную кислоту и снова взбить.

Для салата: на 200 г осота полевого — 75 г репчатого лука, 10 цветков одуванчика, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, 1 стакан овощного соуса.

Для соуса: 1 стакан растительного масла, 200 г моркови, 1 стакан воды, по 1 чайной ложке соли и сахара, лимонная кислота по вкусу.

Салат из очитка и хрена. Листья очитка измельчить, смешать с ломтиками варёного картофеля, посолить, поперчить, сверху полить растительным маслом и соусом.

Листья очитка — 250 г, картофель — 120 г, хрен тертый — 120 г, сметана — 80 г, перец молотый чёрный, соль по вкусу.

Салат из первоцвета. Промытые листья первоцвета и лук измельчить ножом, положить на ломтики варёной свеклы, посолить, заправить сметаной. Перед подачей на стол, поставить на 10 минут в холодильник.

На 400 г листьев первоцвета — 520 г вареной свеклы, 100 г зеленого лука, 80 г сметаны, соль по вкусу.

Салат из корня свербиги. Корень свербиги, выкопанный до распускания листьев, очистить от кожицы, пропустить через мясорубку. Зелень первоцвета порезать, смешать с корнем свербиги. Заправить маслом или сметаной. С маслом салат получится более острым.

На 100 г корня свербиги — по 50 г первоцвета, 2 ст. ложки подсолнечного масла.

Подорожник с творогом и свежими огурцами. Огурцы промыть и нарезать вдоль на 4-6 частей. Подорожник промыть, мелко порубить, добавить творог, соль, растительное масло и всё перемешать. В тарелку уложить огурцы, а рядом — приготовленную массу.

На 10 листьев подорожника — 3 средней величины огурца, 100 г нежирного творога, 1 ст. ложка растительного масла, соль по вкусу.

Салат с подорожником и крапивой. Зелень хорошо промыть, подсушить, мелко нарезать, размешать и добавить мелконарезанные круто сваренные яйца. Заправить подсолнечным маслом или майонезом, посолить, украсить кружочками редиски.

На 200 г подорожника — 300 г молодых листьев крапивы, 200 г щавеля, 50 г листьев одуванчика, 100 г зелёного лука, 2 яйца, подсолнечное масло или майонез, соль по вкусу.

Салат с подорожником и одуванчиком. Листья подорожника вымыть холодной кипячёной водой, одуванчик обдать 2 раза кипятком. Траву мелко порезать, добавить кислицу, немного репчатого лука. Приправить растительным маслом или сметаной, солью.

На 10 листьев подорожника — 10 листьев одуванчика, немного кислицы, лук репчатый, растительное масло или сметана, соль по вкусу.

Салат из корней свербиги. Молодые корни свербиги очистить от кожицы и пропустить через мясорубку. Зелень укропа и петрушки порезать, смешать с корнем свербиги. Заправить маслом или сметаной. С маслом салат получится более острым.

На 100 г корня свербиги — по 50 г укропа и петрушки, 2 ст. ложки масла подсолнечного.

Салат из побегов свербиги. Свербигу очистить от кожицы, нарезать мелкими кружочками, смешать с яйцом и луком. Заправить сметаной.

На 200 г молодых побегов свербиги — 1 яйцо, 100 г зелёного лука, 3 ст. ложки сметаны.

Салат из сныти и щавеля с овощами. Отваренные овощи нарезать мелкими ломтиками, на них положить измельченные щавель и сныть, посолить, полить растительным маслом и соусом.

На 300 г сныти — 200 г картофеля, 40 г моркови, 80 г щавеля, 60 г растительного масла, 60 г острого томатного соуса, соль по вкусу.

Салат с тысячелистником. В подготовленную для салата капусту добавить измельчённый лук, молодые листья тысячелистника, выдержанные в кипятке 1 минуту, посолить, перемешать и заправить растительным маслом.

На 120 г зелени тысячелистника — 400 г квашеной капуста, 100 г зелёного лука, 60 г растительного масла, соль и специи по вкусу.

Салат из медуницы и сныти. Побеги и листья растений промыть в холодной воде, нашинковать, добавить варёные рубленые яйца, заправить майонезом или растительным маслом, посолить.

На 200 г побегов медуницы — 100 г сныти, 2 варёных яйца, майонез или растительное масло, соль по вкусу.

Первые блюда

Суп из крапивы. Молодые побеги крапивы отварить, откинуть на решето, протереть и соединить с отваром. Морковь и репчатый лук очистить, нарезать, положить в кастрюлю, добавить масло, соль, один стакан воды, закрыть крышкой и тушить.

Затем, в кастрюлю влить протёртую крапиву, добавить 2 л воды и кипятить 15 минут. Положить картофель, нарезанный кубиками, и варить до полной готовности картофеля.

За 3-5 минут до готовности положить в суп сваренные и изрубленные яйца. Перед подачей на стол, добавить рубленую зелень петрушки или укропа и сметану.

На 500 г крапивы — 1 морковь, 4 яйца, 300 г картофеля, 1 луковица, 80 г топлёного масла, 150 г сметаны, 1 ст. ложка рубленой зелени, соль по вкусу.

Суп из крапивы со щавелем. В течение 5 минут отварить молодые побеги крапивы, откинуть на решето и дать воде стечь. Отваренную крапиву вместе со щавелем пропустить через мясорубку и положить в подготовленный бульон.

Обжарить корни петрушки, морковь, лук, положить в бульон и варить в течение 15 минут. При подаче на стол, в каждую тарелку с супом положить половину крутого яйца и сметану.

На 300 г крапивы — 500 г бульона, 200 г щавеля, 1 морковь, 2 яйца, 1 луковица, 1 ст. ложка масла, 3 л воды, 0,5 ст. ложки муки, соль по вкусу.

Чорба из крапивы с брынзой (Болгарская кухня). Перебранную и промытую крапиву варить в подсоленной воде 15 минут, помешивая деревянной ложкой. Затем, добавив растительное масло и подсушенную муку, варить ещё 5-6 минут. Снять с огня и положить измельчённую брынзу.

На 150 г крапивы — 30 г растительного масла, 15 г муки, 150 г брынзы, 1 л воды, соль по вкусу.

Суп-пюре из крапивы. Молодые побеги крапивы отварить, протереть через сито и соединить с отваром. Лук, морковь порезать, добавить 1 ст. воды, масло, поставить тушить на небольшой огонь.

Когда вода выпарится, добавить протёртую крапиву с отваром, положить нарезанные яйца, долить воды и довести до кипения. Затем, положить очищенный картофель, посолить и варить суп до готовности. При подаче на стол, посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки и положить сметану

На 500 г крапивы — 4 яйца, 1 морковь, 1 луковица, 80 г топленого масла, 150 г сметаны, зелень и соль по вкусу.

Суп-пюре из крапивы (Болгарская кухня). Молодые побеги крапивы отварить, протереть через сито. Муку поджарить на сливочном масле, развести отваром крапивы, смешать с пюре, посолить и варить 15 минут. При подаче на стол, в суп положить сливочное масло.

На 250 г крапивы — 3 ст. ложки муки, 3 ст. ложки сливочного масла.

Щи из крапивы. Подготовленные молодые листья крапивы положить на 2-3 минуты в кипящую воду, откинуть на дуршлаг, пропустить через мясорубку и тушить с маслом 10-15 минут.

Коренья нарезать кубиками, лук нашинковать, всё смешать и пассировать на масле. За 2-3 минуты до конца пассировки добавить мелко нарезанный зелёный лук.

В кипящий бульон или воду положить подготовленную крапиву, овощи и варить 20-25 минут. За 10 минут до окончания варки, добавить листья свежего щавеля, соль, лавровый лист, гвоздику. Щи заправить сметаной и рублеными яйцами.

На 320 г крапивы — 40 г щавеля, по 10 г моркови и петрушки, 40 г сметаны, одно яйцо, лавровый лист, перец, соль по вкусу.

Молдавский борщ с крапивой. Подготовленные молодые листья крапивы промыть, пропустить через мясорубку. Пюре положить в кипящую воду или бульон, довести до кипения, добавить листья щавеля, нарезанный картофель, рис, пассированные корни, лук, томат-пюре, соль и варить до готовности. Подавать со сметаной и крутыми яйцами.

Борщ с дудником лесным. В кипящую воду положить нашинкованную свежую капусту. Свёклу нарезать стружкой, потушить. Морковь, репчатый лук, петрушку, очищенные стебли дудника пассировать в масле с томатным соусом.

Всё это добавить к капусте и варить до готовности. Затем, заправить уксусом, положить соль, сахар и довести до кипения. Перед подачей на стол, положить сметану.

На 200 г стеблей дудника — 120 г свёклы, 100 г белокочанной капусты, по 80 г моркови и лука, 20 г петрушки, 60 г томатной пасты, 20 г растительного масла, 30 г столового уксуса, 10 г сахара, 40 г сметаны, 0,8 л воды, соль и перец по вкусу.

Суп из бодяка огородного. Бодяк очистить, мелко нарезать, сложить в алюминиевую кастрюлю, залить водой, чтобы её было на палец больше зелени, положить масло и тушить на малом огне около 40 минут.

В кипящую воду всыпать пшено и мелко нарезанный картофель. Через 10-15 минут выложить туда же бодяк, доварить до готовности крупы. При подаче, можно добавить сметану или 1/2- 1/4 вареного яйца на порцию.

На 2 стакана бодяка (молодые листья и побеги) — 2-3 шт. картофеля, 0,5 стакана пшена, 1 л воды, 2 ст. ложки масла сливочного, соль по вкусу.

Суп из бодяга полевого. Молодые побеги бодяга отварить, откинуть на решето, протереть и соединить с отваром. Морковь и репчатый лук очистить, нарезать, положить в кастрюлю, добавить масло, соль, один стакан воды, закрыть крышкой и тушить.

Затем, в кастрюлю влить протёртую зелень, добавить 2 л воды и кипятить 15 минут. Положить картофель, нарезанный кубиками, и варить до полной готовности картофеля.

За 3-5 минут до готовности, положить в суп сваренные и изрубленные яйца. Перед подачей на стол, добавить рубленую зелень петрушки или укропа и сметану.

На 500 г зелени бодяга — 1 морковь, 4 яйца, 300 г картофеля, 1 луковица, 80 г топленого масла, 150 г сметаны, 1 ст. ложка рубленой зелени, соль по вкусу.

Суповая заправка из борщевика. Листья молодых растений пропустить через мясорубку, засолить (200 г соли на 1 кг массы), поместить в стеклянные банки.

Суп из щавеля. Щавель промыть, положить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды и тушить 10 минут. Затем, протереть через сито, залить мясным бульоном, добавить корни петрушки, сельдерея, поджаренные с мукой и маслом, и варить 15 минут. Перед подачей на стол, в тарелки положить сметану и варёные яйца.

На 400 г щавеля — 200 г корней петрушки и сельдерея, 2 ст. ложки масла, соль и перец по вкусу. Для бульона — 500 г мяса.

Чурпа из щавеля (аварская кухня). Подготовленные листья щавеля ошпарить кипятком, воду слить. Добавить картофель, нарезанный кубиками, залить кипятком и варить до готовности картофеля.

Заправить растопленным бараньим салом, толчёным чесноком, посолить, поперчить. При подаче на стол, добавить рубленое яйцо и кусочки брынзы.

На 200 г щавеля — 50 г картофеля, 1 яйцо, 10 г бараньего сала, 15 г сухой брынзы, 20 г чеснока, соль и перец по вкусу.

Суп-пюре из фасоли со щавелём. Промытую фасоль замочить в воде. На следующий день сварить её в той же воде. Добавить лук, петрушку, морковь, сельдерей, нарезав их крупными частями.

Когда овощи сварятся, откинуть их на сито, протереть и заправить растительным маслом. Поджарить муку на растительном масле, смешать с пюре и выложить в отвар. Проварить в течение нескольких минут. Щавель нарезать полосками, слегка поджарить на сливочном масле и положить в суп.

На 300 г фасоли — 1 луковица, 1-2 корешка моркови, 1-2 корешка петрушки, 1/2 корневища сельдерея, 5-7 ст. ложек масла, 1 глубокая тарелка щавеля, соль и перец по вкусу.

Суп из сныти с овсянкой. Овсяную крупу залить кипятком, положить немного масла и варить 1 час. Молодые листья сныти промыть, нарезать, положить в кипящую овсянку, посолить и варить до готовности. Перед подачей на стол, заправить маслом и мелко нарезанной зеленью укропа.

На 2 л воды — 80 г овсяной крупы, 200 г листьев сныти, 30 г масла, соль по вкусу.

Суп из сныти со свежими огурцами. Листья сныти и зелёный лук нашинковать, залить кипятком и варить 20 минут. Положить масло, соль, очищенные от кожицы и нарезанные огурцы, картофель и варить до готовности. Заправить мукой и сметаной и дать вскипеть. При подаче на стол, посыпать зеленью.

На 100 г листьев сныти — 100 г огурцов, 20 г масла, 30 г сметаны, 120 г картофеля, 6 г муки, 8 г соли.

Суп с грибами и снытью. Очищенный картофель нарезать кубиками и залить 2 л воды. Положить промытые, нарезанные грибы, соль и варить 20-30 минут. За 5 минут до конца варки, положить сныть и заправить суп маслом.

На 200 г грибов — 300 г картофеля, 75 г репчатого лука, 2 ст. ложки солёной сныти, соль и перец по вкусу.

Щи из сныти. Молодую сныть промыть в холодной воде, нарезать, положить в кипящую воду и варить до полуготовности. Добавить, нарезанный соломкой, картофель. За 15 минут до конца варки, положить сырой репчатый лук, соль и специи. При подаче на стол, в тарелку положить половинку крутого яйца и сметану.

На 100 г листьев сныти — 100 г картофеля, 20 г репчатого лука, 10 г масла, 15 г сметаны, 1/2 крутого яйца, специи и соль по вкусу.

Ботвинья из сныти и щавеля. Молодые листья щавеля и сныти промыть, отварить в небольшом количестве воды, отвар слить, зелень протереть через сито и развести квасом. Добавить зелёный лук, свежие огурцы или огуречную траву. Положить зелень укропа и петрушки, рубленое яйцо, соль, заправить сметаной и сахаром.

На 250 г сныти — 50 г щавеля, 2-3 свежих огурца или 100-150 г огуречной травы, 100 г зелёного лука, 4 яйца, 4 ст. ложки сметаны, 1,5 л кваса, соль, сахар, зелень укропа и петрушки по вкусу.

Суп из сныти. Овсяные хлопья или рис быстро обжарить на сливочном масле, положить в кипящую воду и варить до готовности. Затем, добавить мелко нарезанную сныть, посолить, поперчить и немного поварить. При подаче на стол, в тарелки положить по столовой ложке сметаны или майонеза и поджаренный лук.

На 600 г сныти — 30 г сливочного масла, 100 г овсяных хлопьев или риса, 1,5 л воды, 125 г сметаны, 75 г лука, соль и перец по вкусу.

Борщ с дягилом. В кипящую воду положить нашинкованную свежую капусту. Свёклу нарезать стружкой, потушить. Морковь, репчатый лук, петрушку, очищенные стебли дягиля пассировать в масле с томатным соусом.

Всё это добавить к капусте и варить до готовности. Затем, заправить уксусом, положить соль, сахар и довести до кипения. Перед подачей на стол, положить сметану.

На 200 г стеблей дягиля — 120 г свёклы, 100 г белокочанной капусты, по 80 г моркови и лука, 20 г петрушки, 60 г томатной пасты, 20 г растительного масла, 30 г столового уксуса, 10 г сахара, 40 г сметаны, 0,8 л воды, соль и перец по вкусу.

Щи из кипрея. Зелень потушить, морковь и лук пассировать, в кипящий бульон положить картофель, добавить овощи и зелень. Для приправы использовать яйцо и сметану.

На 100 г молодых побегов иван-чая с листьями — 100 г крапивы, 100 г щавеля, 200 г картофеля, морковь, лук, яйцо, сметана по вкусу.

Холодный суп из лебеды с селёдкой. Листья лебеды и щавеля промыть в холодной воде, нашинковать, отварить и охладить вместе с отваром. Добавить мелко нарезанные огурцы или листья огуречной травы, зелёный лук, укроп, эстрагон и растёртый с солью чеснок. При подаче на стол, в суп положить сельдь без костей, нарезанную кусочками и сметану.

На 100 г лебеды — 30 г щавеля, 15 г зелёного лука, 50 г свежих огурцов или огуречной травы, по 10 г укропа и листьев эстрагона, 15 г сметаны, 50 г сельди, 1 головка чеснока, соль по вкусу.

Суп из крапивы, щавеля и медуницы. В мясном бульоне сварить до готовности 1-2 клубня картофеля, нарезанного кубиками, заложить измельчённую ножом крапиву, медуницу, щавель и зелёный лук, соль. Довести до кипения, снять с огня и дать постоять 5-10 минут. Перед подачей на стол, заправить сметаной и варёным яйцом.

Суп мясной с медуницей. Мясо и картофель варить до готовности в воде или бульоне, добавить измельчённую медуницу, пассированный лук, довести до кипения.

На 150 г медуницы — 150 г мяса, 100 г картофеля, 40 г репчатого лука, 5 г жира, до 500 г воды или бульона, соль и перец по вкусу.

Суп из осота огородного. Осот очистить, мелко нарезать, сложить в алюминиевую кастрюльку, залить водой, чтобы её было на палец больше зелени, положить масло и тушить на малом огне около 40 минут.

В кипящую воду всыпать пшено и мелко нарезанный картофель. Через 10-15 минут выложить туда же осот, доварить до готовности крупы. При подаче, можно добавить сметану или 1/2-1/4 варёного яйца на порцию.

На 2 стакана осота (молодые листья и побеги) — 2-3 шт. картофеля, 0,5 стакана пшена, 1 л воды, 2 ст. ложки масла сливочного, соль по вкусу.

Суп из осота полевого. Молодые побеги осота отварить, откинуть на решето, протереть и соединить с отваром. Морковь и репчатый лук очистить, нарезать, положить в кастрюлю, добавить масло, соль, один стакан воды, закрыть крышкой и тушить.

Затем, в кастрюлю влить протёртую зелень, добавить 2 л воды и кипятить 15 минут. Положить картофель, нарезанный кубиками, и варить до полной готовности картофеля.

За 3-5 минут до готовности, положить в суп сваренные и изрубленные яйца. Перед подачей на стол, добавить рубленую зелень петрушки или укропа и сметану.

На 500 г зелени осота — 1 морковь, 4 яйца, 300 г картофеля, 1 луковица, 80 г топленого масла, 150 г сметаны, 1 ст. ложка рубленой зелени, соль по вкусу.

Суп с листьями очитка. В кипящую воду кладут картофель, зелёный горошек, морковь, крапиву, зелёный лук, варят до готовности; затем, добавляют мелко

нарезанные листья очитка. Подают со сметаной.

Суп из осота, одуванчика или козлородника. Растения с млечным соком ошпарить кипятком на 3-5 минут, слить. Бульон вскипятить, всю зелень нашинковать узкими полосками, всыпать в бульон, варить 5-10 минут. Снять с огня, влить сметану, размешанную с сырым желтком. Подавать с гренками.

На 100 г зелени осота, одуванчика или козлородника — 50 г щавеля, 50 г листьев пастушьей сумки, 1,5 л бульона (можно из кубиков), 0,5 стакана сметаны, 1 яйцо.

Суп из зелени свербиги с яичными хлопьями. Мелко нарезанную зелень свербиги потушить в небольшом количестве воды и протереть через сито, или измельчить в миксере. Влить бульон, вскипятить.

Яйца смешать с маслом и взбить. В кипящий бульон влить, через дуршлаг или крупное сито, яйца. Как только хлопья всплывут — выключить и подавать. Можно посыпать зелёным луком.

На 400 г молодых побегов свербиги — 3 яйца, 1 л бульона, 1 ч. ложка растительного масла.

Суп из луговой зелени. Зелёный лук мелко нарезать и потушить в масле, залить бульоном, добавить «геркулес», вскипятить. Всю зелень мелко нарезать, варить ещё 5 минут, при подаче, добавить сметану, посолить.

100 г смеси трав (приблизительно в равных пропорциях) — щавеля, свербиги, борщевика, купыря, осота, мяты — 50 г зеленого лука, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки геркулеса, 1 л бульона, 0,5 стакана сметаны, соль, перец — по вкусу.

Суп из татарника. Молодые побеги татарника отварить, откинуть на решето, протереть и соединить с отваром. Морковь и репчатый лук очистить, нарезать, положить в кастрюлю, добавить масло, соль, один стакан воды, закрыть крышкой и тушить.

Затем, в кастрюлю влить протёртую зелень, добавить 2 л воды и кипятить 15 минут. Положить картофель, нарезанный кубиками, и варить до полной готовности картофеля.

За 3-5 минут до готовности, положить в суп сваренные и изрубленные яйца. Перед подачей на стол, добавить рубленую зелень петрушки или укропа и сметану.

На 500 г зелени татарника — 1 морковь, 4 яйца, 300 г картофеля, 1 луковица, 80 г топленого масла, 150 г сметаны, 1 ст. ложка рубленой зелени, соль по вкусу.

Грибной суп с клёцками с фенхелем. Разогрейте духовку до 200 град. Положите муку в глубокую миску и приправьте. Добавьте масло и семена фенхеля. Сделайте в центре колодец и добавьте 100-150 мл воды.

Замесите смесь и сформируйте 12 шариков. Поместите на смазанный маслом противень. Сверху покройте тёртым сыром и запекайте 15-20 мин. до золотистого цвета.

Тем временем, приготовьте суп, добавьте чеснок и чабрец. Добавьте приправы. Размешайте и разлейте по тарелкам. В каждую тарелку положите по 3 клёчки, приправьте оставшимся чабрецом и подавайте. Время приготовления: 15-20 мин.

На литр грибного супа — 200 г муки, 100 г масла, 1 ст. ложка семян фенхеля, 50 г твёрдого тёртого сыра (Груеге — швейцарского сыра), 1 долька чеснока, раздавить, чабрец и соль по вкусу.

Суп из полевого хвоща. Пестики очистить, нарезать картофель кубиками, варить вместе 10-15 минут, заправить обжаренной натёртой морковью, прокипятить ещё 2-3 минуты. При подаче, заправить сметаной. Время приготовления 10 минут.

На 300 г «пестиков» полевого хвоща — 1 литр воды, 1 морковь, 3 картофеля, 1/3 стакана сметаны, 1 ст. ложка масла.

Суп с конским щавелём. Перебранные и промытые листья конского щавеля мелко нарезать. В молочный бульон положить картофель, нарезанный кубиками, отварить его, добавить щавель, соль.

На 0,5 л молока — 300 г щавеля, 70 г картофеля.

Пельменник с медуницей и снытью. Молодые побеги медуницы и сныти промыть в холодной воде, мелко нашинковать. Отварить пельмени. Положить в тарелку нашинкованную зелень, залить горячим бульоном. Добавить пельмени, заправить сметаной или майонезом, подать на стол через пять минут.

На одну порцию пельменей — 150 г (чем больше, тем лучше) смеси медуницы и сныти, сметана, соль по вкусу.

Суп с мятой (полевой и длиннолистной). Репчатый лук очистить, нарезать и слегка поджарить. Свежие побеги мяты ошпарить крутым кипятком, подержать в нём 1-2 минуты и процедить.

В кипящий бульон положить подготовленные лук и зелень мяты. За 5-6 минут до готовности, в суп добавить взбитые сырые яйца, заправить солью и перцем.

На 250 г зелени мяты — 2-3 бульонных кубика, 80 г репчатого лука, столовая ложка растительного масла, 3 яйца, соль и перец по вкусу.

Суп-пюре из осота огородного. Молодые листья осота промыть, крупно нарезать и отварить в подсоленной воде. Затем, откинуть на решето и протереть.

Поджарить муку на сливочном масле, смешать с пюре, развести отваром и прокипятить. Добавить свежего молока и снова довести до кипения. Затем, сняв с огня, заправить яичными желтками, взбитыми со сливочным маслом.

На 500 г листьев осота — 3 ст. ложки муки, 1,5 стакана молока, 4 стакана отвара, 4 ст. ложки масла, 2 яйца.

Суп с фрикадельками из мяса и медуницы. Сварить картофельный суп. За 10 минут до готовности, положить в него фрикадельки, приготовленные из мелко нарезанной зелени медуницы, мяса и сырых яиц.

Мясо пропустить через мясорубку, смешать с медуницей и яйцами, хорошо перемешать и разделить на фрикадельки.

Суп из листьев подорожника. Листья подорожника промыть в холодной воде, нашинковать мелкой соломкой и положить в кипящий бульон. Добавить мелко нарезанный картофель, соль и специи и варить до готовности.

За 3-4 минуты до окончания варки, ввести в суп мучную пассировку. При подаче на стол, добавить чеснок, растёртый с солью и укропом.

На 150 г листьев подорожника — 50 г мяса, 150 г картофеля, 5 г муки, 4 горошины душистого перца, 2 лавровых листа, 50 г хрена, 5 г укропа, 0,5 л воды, соль по вкусу.

Суп-пюре из щавеля и лебеды. Молодые побеги лебеды 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. Затем, суп посолить, поперчить и вскипятить.

На 100 г лебеды — 50 г щавеля, 50 г моркови, 30 г лука, 20 г муки, 50 г сливочного масла, соль и перец по вкусу.

Суп молочный из лука-резанца. Кастрюлю с молоком поставить на огонь. Очистить картофель, нарезать ломтиками, положить в кипящее молоко и кипятить 10-15 минут. Листья лука-резанца промыть, нарезать, положить в кипящий суп, посолить и варить до готовности 15-20 минут.

На 300 г лука-резанца — 100 г картофеля, 1 л молока, соль по вкусу.

Суп из колокольчиков. Сварить бульон из говядины и процедить (можно взять бульонные кубики). Мясо отделить от костей и нарезать кусочками. В горячий бульон добавить промытый рис, мелко нарезанный и обжаренный репчатый лук, соль, перец и варить на слабом огне.

За 15 минут до готовности риса, добавить поджареную муку, разведённую бульоном, и промытые, крупно нарезанные побеги колокольчика крапиволистного. Довести до кипения и подать на стол.

На 200 г колокольчиков — 125 г говядины или 3 бульонных кубика, 30 г репчатого лука, 20 г топлёного масла, 20 г риса, 5 г муки, соль и перец по вкусу.

Щи из зелени. Молодую зелень перебрать, удалить пожелтевшие и высохшие листья и замочить в холодной воде на 20 минут. Затем, её тщательно промыть, нашинковать соломкой, положить в кипящую воду или бульон и варить 15 минут.

Если зелень горчит, то предварительно её нужно обдать крутым кипятком и откинуть на решето.

Корешки моркови, петрушки и репчатый лук нашинковать, слегка обжарить в масле и положить в щи. Добавить томат, соль, специи, мучную пассировку, разведённую бульоном, и кипятить ещё 5-7 минут. При подаче на стол, щи посыпать зеленью петрушки и укропа и положить сметану.

На 500 г зелени — 0,5 л бульона или воды, по 50 г корней моркови и петрушки, 20 г репчатого лука, 20 г масла, 25 г сметаны, зелень петрушки и укропа, соль, томат-пюре и специи по вкусу.

Щи зелёные. В кипящий бульон положить 200 г картофеля и варить до готовности.

Зелень предварительно промыть, погрузить в кипяток на 2-3 минуты, нашинковать и тушить с маслом. Морковь и лук пассировать. За 10 минут до готовности, в щи положить подготовленную зелень и пассированные овощи. При подаче на стол, в щи положить крутое яйцо и сметану.

На 200 г картофеля — по 100 г зелени иван-чая, молодой крапивы и щавеля, 20 г масла, 10 г моркови, 40 г лука, 1-2 яйца, 50 г сметаны, соль по вкусу.

Щи из медуницы. Сварить бульон, положить в него сваренную до полуготовности крупу и вскипятить. Добавить мелко нарезанный картофель и снова вскипятить.

Затем, добавить мелко нарезанную медуницу, пассированные морковь и репчатый лук и варить до готовности. За 5 минут до конца варки, положить консервированный зелёный горошек и посолить. Щи заправить сметаной.

На 200 г картофеля — 200 г медуницы, 50 г крупы, по 50 г моркови и репчатого лука, 40 г зелёного горошка, 60 г сметаны, 20 г масла, соль по вкусу.

Вторые блюда

Гороховая каша с клубеньками таволги. Сухие **клубеньки таволги** обыкновенной размолоть в муку. Замочить в воде горох на 6 часов.

Затем, замоченный горох поставить варить на медленный огонь, добавить муку из клубеньков таволги обыкновенной. Варить до готовности. Добавить соль по вкусу. Перед подачей на стол, заправить подсолнечным маслом и украсить полукольцами репчатого лука.

На 1 стакан сухого гороха — 1 столовая ложка муки из клубеньков таволги, ¼ средней луковицы, соль по вкусу.

Таким же образом можно сварить гороховую кашу с мукой из **корней лопуха**

Щирица с орехами. Молодые побеги щирицы, промыть, отварить 25-30 минут в подсоленной воде, отвар слить.

Ядрышки грецких орехов, чеснок, соль, тщательно истолочь и перетереть, положить в отваренную щирицу. Добавить мелко нарезанный репчатый или зелёный лук, зелень петрушки, укропа, кориандра, эстрагона, посолить, тщательно перемешать, прокипятить и подать в горячем виде.

На 500 г щирицы — ¼ стакана грецких орехов, 50 г репчатого лука, 2 дольки чеснока, всё остальное — по вкусу.

Щирица в голландском соусе. Молодые побеги щирицы нарезать на кусочки, залить подсоленной горячей водой и варить до готовности. Затем, откинуть на решето и дать воде стечь. Вареные стебли залить голландским соусом, посыпать нарезанным зелёным луком и зеленью петрушки.

На 500 г стеблей щирицы — 1,5 л горячей воды, 200 г голландского соуса, соль, зелень по вкусу.

Котлеты из сныти. Молодые листья сныти пропустить через мясорубку вместе с белым хлебом и варёным картофелем. Полученную массу посолить, поперчить, добавить сырые яйца и мелко нарезанную зелень петрушки и сельдерея.

Разделить на котлеты, запанировать в муке или в сухарях и обжарить в сливочном масле. К котлетам подавать сметану.

На 500 г сныти — 100 г белого хлеба, 200 г картофеля, 2 сырых яйца, 50 г сливочного масла, соль, перец, зелень по вкусу.

Икра из сныти и кабачков. Листья сныти проварить с нарезанной морковью 40-50 минут, добавить очищенные кабачки и продолжать варить до готовности. Затем, пропустить через мясорубку, смешать с поджаренным луком, посолить и протушить до нужной густоты.

Перец сладкий очистить от зёрен, проварить 3 минуты в воде, охладить, нарезать. В остывшую массу добавить горчицу, уксус и горький перец. При подаче к столу, посыпать икру зеленью укропа.

На 400 г сныти — 80 г моркови, 400 г кабачков, 80 г репчатого лука, 40 г растительного масла, 80 г сладкого перца, 8 г горчицы, 120 г 3%-ного уксуса, 40 г укропа, перец горький, соль по вкусу.

Отварная сныть. Стебли сныти отварить в подсоленном кипятке до мягкости, воду слить, добавить масло, подогреть и посыпать сухарями, прожаренными в масле.

На 1 кг стеблей сныти — 100 г масла, 25 г сухарей, соль по вкусу.

Сныть с тушёным картофелем. Нашинковать белые коренья, залить водой, вскипятить, положить масло, нашинкованные листья сныти и тушить 30 минут. Затем, добавить картофель и тушить до мягкости. Заправить томатом и сметаной. Перед подачей на стол, посыпать укропом.

На 1 кг сныти — 1 кг картофеля, 150 г сельдерея, 50 г петрушки, 150 г лука, по 150 г томата и сметаны, укроп и соль по вкусу.

Цикорий тушёный. Молодые побеги цикория нарезать кусочками длиной до 3 см и тушить в небольшом количестве бульона с добавлением растительного масла и соли.

Приготовить голландский соус, используя сок полученный при тушении. Кусочки тушёного цикория залить этим соусом и добавить немного натёртой лимонной цедры. Цикорий подать к картофелю или, как гарнир, к жаркому из мяса.

На 600 г побегов цикория — 30 г растительного масла, немного лимонной цедры, соль и соус по вкусу.

Цикорий с яблоками. Отбеленные молодые побеги цикория промыть в холодной воде, пропустить через мясорубку, слегка поджарить на сковороде. Добавить протёртые тушёные яблоки, заправленные сахаром, посолить, перемешать, подавать, как гарнир к кашам.

На 50 г побегов цикория — 150 г яблок, 10 г масла, соль и сахар по вкусу.

Котлеты из борщевика. Молодые листья борщевика мелко нарезать и тушить в масле и молоке до тех пор, пока они не обмякнут. Затем, помешивая, подсыпать манную крупу и тушить 10-15 минут, добавить яйца. Смесь посолить, хорошо перемешать и остудить.

Сделать котлеты, запанировать их в сухарях и изжарить на масле. При подаче на стол, залить сметанным или молочным соусом.

На 240 г борщевика — 30 г молока, 15 г масла, 20 г манной крупы, 1 яйцо, 15 г сухарей, 20 г топленого масла для жарения, 75 г сметанного или молочного соуса.

Борщевик с яйцами. Подготовленные листья борщевика положить в кипящую воду, дать закипеть и откинуть на дуршлаг. Затем, измельчить, соединить с обжаренным репчатым луком, зеленью петрушки и небольшим количеством мелко нарубленного свежего борщевика.

Всю массу посолить, поперчить и тушить со сливочным маслом. Взбить яйца, посолить их и залить в борщевик. Запекать в духовке, пока не подрумянится верх.

На 1 кг борщевика — 120 г сливочного масла или маргарина, 2 яйца, 150 г репчатого или зелёного лука, зелень петрушки, соль.

Борщевик тушёный. Молодые листья и черешки борщевика промыть и нашинковать. Картофель начистить и нарезать соломкой.

В глубокую сковороду положить слоями картофель, борщевик. Сверху посыпать тмином, добавить кипящую воду и тушить под крышкой до готовности. Перед подачей на стол, посыпать рубленой зеленью петрушки и укропа.

На 800 г борщевика — 1 кг картофеля, 1 яйцо, немного красного перца, маргарин, тмин, зелень и соль по вкусу.

Картофельные оладьи с борщевиком. Отварить очищенный картофель, размять его, смешать с мукой, положить мускатный орех. Молодые листья борщевика мелко изрубить, смешать с рублеными яйцами и картофельной массой.

Из полученной смеси выпечь на сковороде оладьи. Перед подачей на стол, оладьи полить сметаной и посыпать тёртым хреном.

На 500 г листьев борщевика — 500 г картофеля, 100 г муки, 2 яйца, сметана, масло, мускатный орех, соль, хрен по вкусу.

Крапива с орехами. Молодые побеги крапивы сварить в подсоленной воде, откинуть на решето, измельчить.

Очищенные грецкие орехи истолочь с солью, добавить мелко нашинкованный репчатый лук, мелко нарезанную зелень кориандра. Всё это положить в отваренную крапиву и тщательно перемешать.

На 500 г крапивы — 2-3 головки репчатого лука, 0,5 стакана ядрышек грецкого ореха, 3-4 веточки кориандра, соль по вкусу.

Крапива с сухарями. Молодые побеги крапивы отварить в небольшом количестве воды до мягкости, отжать и мелко нарезать. Нашинкованный репчатый лук поджарить на подсолнечном масле, подсыпать 40 грамм муки и снова поджарить.

Затем, в него добавить молотый красный перец, соединить с отваренной крапивой и залить отваром. Варить на слабом огне 10 минут. Перед подачей на стол, положить толчёные сухари и мелко нарезанную зелень петрушки.

На 750 г крапивы — 2-3 головки репчатого лука, 3-4 ст. ложки подсолнечного масла, 2 ст. ложки зелени петрушки, 25 г сухарей, соль и красный перец по вкусу.

Крапива с маслом и яйцами. Молодые побеги крапивы отварить в небольшом количестве воды до мягкости, отжать и мелко нарезать. Нашинкованный репчатый лук тушить на топлёном масле до мягкости.

Добавить отваренную крапиву, мелко нарезанную зелень кориандра, топлёное масло. Смесь посолить, перемешать и снова потушить. Затем, залить взбитыми яйцами, выровнять поверхность и поддерживать на огне до готовности яиц.

На 500 г крапивы — 3-4 ст. ложки топлёного масла, 150 г репчатого лука, 3-4 веточки кориандра, 2 яйца, соль по вкусу.

Клевер с орехами. Молодые побеги клевера промыть, нарезать крупными частями и отварить в подсоленной воде. Добавить толчёные грецкие орехи и нарезанную зелень кориандра. Когда испарится жидкость, снять с огня.

На 500 г клевера — 1 стакан ядрышек грецких орехов, 4-5 веточек кориандра, соль по вкусу.

Соусы для варёной и тушёной зелени

Яично-масляный соус. Отбить сырые желтки яиц, добавить 1 ст. ложку холодной воды. Кастриюлю с желтками опустить в кипящую воду и, непрерывно помешивая, прогреть смесь до загустения (не кипятить!).

Затем, кастриюлю вынуть из воды, в смесь добавить небольшими порциями растопленное масло. После этого, положить лимонную кислоту и соль.

На 40 г масла — 1 желток, 0,25 г лимонной кислоты, соль по вкусу.

Молочный соус. Растопить в кастриюле сливочное масло, добавить муку, растереть и держать на огне 2-3 минуты, постепенно вливая 0,5 л горячего молока. Соус помешивать, чтобы не образовались комки.

На 0,5 л молока — 30 г сливочного масла, 40 г муки.

Основной белый соус. Муку пассировать на маргарине или сливочном масле до появления светло-кремовой окраски. Развести бульоном, постепенно вливая его малыми дозами и помешивая в одну сторону.

Когда масса приобретёт густоту сметаны, влить остальной бульон, положить мелко нарезанные коренья и пассированный лук, добавить специи и варить 30-40 мин. Готовый соус процедить, овощи протереть через сито, добавить лимонную кислоту и довести до кипения.

На 1 л бульона (мясного, рыбного, грибного) — 50 г пшеничной муки, 50 г маргарина или сливочного масла, 75 г репчатого лука, 40 г корней петрушки или сельдерея, лимонная кислота, специи по вкусу.

Соус грибной из сушёных грибов. Сушёные грибы промыть, замочить в холодной воде на 4-5 часов, а затем, варить в той же воде ещё 2 часа. Варёные грибы вынуть, обмыть холодной водой и нашинковать соломкой. Отвар процедить не сливая со дна посуды, чтобы не попал песок.

Поджарить муку до светло-коричневого цвета, слегка охладить её и развести грибным отваром. Положить в соус грибы, лук, пожаренный на масле, прокипятить, посолить и поперчить.

На 3 порции — 30 г сушёных грибов, 65 г сливочного масла, 40 г муки, 250 г репчатого лука.

Грибной соус с чесноком. Чеснок растереть с солью, залить подсолнечным маслом, хорошо размешать. Добавить отваренные и нарезанные полосками свежие грибы, заправить уксусом и снова размешать.

На 300 г свежих грибов — 25 г чеснока, 100 г подсолнечного масла, уксус и соль по вкусу.

Винный уксус. К 1 л виноградного вина добавить 2 ст. ложки уксусной эссенции, взболтать.

Соус сухарный. Сливочное или топленое масло разогреть в кастриюле, всыпать в него поджаренные, мелко растолчённые сухари и немного прогреть на огне.

На 2 ст. ложки толченых сухарей — 3-4 ст. ложки масла.

Голландский соус. Сырые яичные желтки выложить в кастриюльку, добавить 1 ст. ложку воды и взбить на паровой бане при температуре 45°C до образования крема.

Затем, снять с паровой бани, добавить, помешивая малыми порциями растопленное сливочное масло, соль, уксус или лимонный сок. Всё это развести овощным, мясным или рыбным отваром и положить сливки.

На 200 г сливочного масла — 4 яичных желтка, 1-2 ст. ложки сливок, соль, уксус, лимонный сок по вкусу.

Соусы из дикорастущих растений

Соус из хмеля с грибами. В пассированный лук добавить предварительно отваренные измельчённые грибы и продолжать жарить 5 минут, добавить томатный соус и варить 15 минут.

Добавить отвар шишек хмеля (шишки отварить в 150 г воды), добавить вино и заправить сливочным маслом. Подавать к мясным блюдам

На 20 г хмеля — томатный соус -600 г, лук репчатый — 200 г, грибы свежие — 40 г, маргарин — 30 г, масло сливочное — 20 г, вино сухое — 0,1 л, соль, перец по вкусу.

Соус тминный. В порошок из семян тмина положить сахар, залить его **винным уксусом** и водой и настаивать 10-12 часов. Подавать к творожным изделиям, овощным салатам, рыбным блюдам.

На 30 г тминного порошка — 70 г сахара, 60 г винного уксуса, 4 ст. ложки воды.

Соус из зелени гулявника к вареной рыбе. Репчатый лук мелко нарезать и тушить в масле до прозрачности, залить бульоном, вином и сливками и варить, пока соус не загустеет. Зелень гулявника очень мелко нарезать, добавить в соус. Подавать к отварной рыбе горячим или холодным.

На 150 г гулявника — 1 шт. репчатого лука, 100 г сливочного масла, 100 г бульона мясного, 1 стакан сливок, 100 г белого вина, 3 ст. ложки масла.

Яйца с соусом из корня свербиги. Корень свербиги очистить, натереть на тёрке, посолить и дать постоять. Огурец и яйца порезать кружочками. Смешать со сметаной, залить яйца и огурцы, посыпать луком.

На 300 г корня свербиги — 4 яйца, 1 стакан сметаны, 20 г зелёного лука, соль по вкусу.

Соус земляничный. Свежую промытую землянику освободить от плодоножек и чашелистиков, протереть через сито. Сварить сахарный сироп, смешать его с пюре и довести до кипения.

Развести в холодной воде крахмал, влить его небольшими порциями, непрерывно помешивая, в кипящее пюре. Массу довести до кипения и снять с огня. Соус подавать к блинчикам, оладьям, запеканкам и пудингам.

На 400 г земляники — 200 г сахара, 0,6 л воды, 30-35 г крахмала.

Соус земляничный со сметаной. Свежую промытую землянику освободить от плодоножек и чашелистиков, протереть через сито. В пюре добавить мелко натёртую лимонную цедру, лимонный сок, сахар, мадеру, хорошо измельчённый мускатный орех.

Затем, добавить сметану и непрерывно помешивать до образования однородной массы. Под этим соусом подавать ягоды, яблоки и другие фрукты.

На 300 г земляники — 600 г густой сметаны, 1-2 лимона, 100 г сахара, 1 мускатный орех, 100 г мадеры.

Соус брусничный с белым вином. Промытые яблоки брусники залить холодной водой, положить в них сахар, корицу и варить в закрытой посуде на слабом огне.

Затем, бруснику протереть через сито, добавить к ней основной белый соус и белое вино и довести до кипения. Готовый соус заправить сливочным маслом. Подавать к жареной дичи, индейке, цыплятам и курам.

Начинки для пирогов

Из борщевика. Молодые листья борщевика отварить в солёной воде 5 минут, смешать с поджаренным луком, отваренным рисом и мелко нарубленным варёным яйцом. Посолить, поперчить, заправить топлёным маслом.

На 500 г листьев борщевика — 250 г репчатого или зелёного лука, 100 г риса, 2 яйца, 30 г масла, соль и перец по вкусу.

Начинка для пирогов из боярышника и яблок. Сушёные плоды боярышника залить водой (на 1 кг — 2 стакана), отварить до мягкости и протереть через сито. В пюре положить мелко нарезанные яблоки, варить 5-10 минут. Добавить сахар, перемешать.

На 500 г пюре боярышника — 200 г яблок, 50 г сахара.

Начинка для пирогов из крапивы. Молодые побеги крапивы обдать крутым кипятком, воду слить, а крапиву нашинковать и смешать с отваренным рисом. Добавить мелко нарубленные яйца, посолить, заправить топленым маслом.

На 1 кг крапивы — 100 г риса, 5 яиц, 60 г масла, соль по вкусу.

Пирожки с медуницей и яйцом. Медуницу, лук и яйца измельчить, добавить отваренное саго, жир, соль и перец по вкусу. Полученный фарш использовать, в качестве начинки для пирожков из кислого теста.

На 200 г медуницы — 100 г репчатого лука, 2 варёных яйца, 80 г саго, 40 г жира, соль и перец.

Из черёмухи. Сушёные плоды черёмухи измельчить в ступке, просеять через сито. Добавить солод, сахарный песок, развести водой до нужной густоты.

На 300 г черёмуховой муки — 100 г солода, 30 г сахарного песка.

Из колокольчиков. Ранневесенние молодые побеги колокольчика крапиволистного промыть в холодной воде, мелко изрубить и положить на сковороду или кастрюлю с разогретым маслом. Подогреть, помешивая, пока они не станут мягкими. Добавить крутые рубленые яйца, репчатый лук, посолить и заправить топлёным маслом.

На 1 кг побегов колокольчика — 2 яйца, 150-200 г лука, 40 г масла.

По этому же рецепту можно сделать начинку для щерицы запрокинутой.

Из диких луков. Молодые листья лука-резанца или угловатого промыть, нарезать не очень мелко, слегка прожарить в масле и смешать с рублеными яйцами. Начинку посолить, поперчить.

По этому же рецепту можно приготовить начинку из мокрицы (звездчатки средней).

Сладкие блюда

Суп сладкий из черники с клёцками. Ягоды черники перебрать, промыть в холодной воде, положить в кипящую воду и варить до готовности. Развести в холодной воде крахмал и лимонную кислоту, влить в кипящий суп, дать ему вскипеть и охладить. Клёцки сварить отдельно и подать к супу.

На 120 г черники — 40 г сахара, 3 г крахмала, 0,3 г лимонной кислоты. Для клёцок — 50 г пшеничной муки, 15 г молока, 2 г сахара, половина яйца.

Суп из ягод с манной крупой. Перебранные ягоды смородины, брусники или голубики размять деревянным пестиком, развести водой, положить сахар, вскипятить, отвар охладить.

На молоке сварить манную кашу, выложить её на тарелку, смоченную водой, охладить, нарезать кусочками и залить ягодным отваром.

На 300 г смородины, голубики или на 200 г брусники — 50 г манной крупы, 1 стакан молока, 150 г сахара, 1-1,25 л воды.

Масрамацун. Свежий шиповник перебрать, отварить до мягкости и протереть через сито, чтобы удалить семена, кожицу и волоски. Протёртую массу развести стаканом отвара, хорошенько перемешать, добавить сахар и довести до кипения, непрерывно помешивая. Затем, удалить из супа пену, снять с огня и охладить.

На 250 г свежего или 80 г сушёного шиповника — 20 г сахара.

Сушёные плоды, перед варкой, залить кипятком и оставить на 12 часов для набухания и настаивания.

Кисель из кислицы. Траву кислицы перебрать, промыть и отварить в небольшом количестве воды. Отвар процедить, положить в него сахар и крахмал, разведённый в воде, довести до кипения, снять с огня и охладить.

На 200 г кислицы — 40 г сахара, 3 г крахмала.

Кисель из первоцвета весеннего. Траву первоцвета перебрать, промыть, мелко шинковать и отварить в небольшом количестве воды. Отвар процедить. Траву протереть через сито и добавить в отвар. Положить в него сахар и крахмал, разведённый в воде, довести до кипения, снять с огня и охладить.

На 200 г первоцвета — 50 г сахара, 3 г крахмала.

Кисель из брусники и голубики. Ягоды перебрать, промыть и протереть через сито. Протёртую массу отжать. Выжимки залить горячей водой, прокипятить 5 минут и процедить через марлю или редкое полотно.

Часть процеженного отвара охладить для разведения в нём картофельного крахмала, остальную часть поставить на огонь, добавить сахар и кипятить 5-7 минут. В горячую жидкость постепенно вылить разведённый крахмал, помешивая ложечкой до загустения.

Затем, кисель снять с огня, влить в него отжатый сок ягод, размешать, разлить по стаканам и добавить по вкусу сахарный песок.

Земляничный кисель. Свежую промытую землянику освободить от плодоножек и чашелистиков и протереть через сито. Влить в кастрюлю 3 стакана горячей воды, добавить сахар, размешать и вскипятить. Затем, влить крахмал разведённый водой, и ещё раз вскипятить. В полученный горячий кисель положить пюре из земляники и хорошо размешать.

Кисель из сухих плодов рябины. Сухие плоды рябины растолочь в порошок в ступке. Влить в кастрюлю 2 литра горячей воды, добавить размолотую рябину, сахар,

размешать и вскипятить. Затем, влить разведённый крахмал и ещё раз вскипятить. Остудить и разлить по чашкам.

Кисель из клюквы или смородины. Один стакан очищенных ягоды клюквы или смородины размять деревянным пестиком, добавить 0,5 стакана холодной воды, прокипятить 10 минут и процедить через сито. Оставшиеся на сите размятые ягоды отжать через марлю.

Выжимки залить 2 стаканами воды и кипятить в течение 10 минут, процедить. Жидкость соединить с отваром, положить сахар, вскипятить, влить, и, помешивая, вскипятить ещё раз. Затем снять с огня, влить в горячий кисель отжатый сок ягод и хорошо размешать.

Кисель сложный. Сварить отдельно густые кисели из клюквы и черники. В эмалированный противень или ванночку налить слой клюквенного киселя. Можно так же налить кисель в порционные формочки. Когда он хорошо застынет, сверху налить слой киселя из черники. После полного остывания кисель разрезать на порции и подать с молоком.

На одну порцию — 15 г клюквы, 15 г черники, 25 г сахара, 10 г крахмала, 150 г молока.

Кисель из сухих плодов шиповника. Сушёный шиповник перебрать, промыть, обсушить на полотенце, раздробить в ступке, положить в кастрюлю, залить кипятком и оставить на 15-20 минут для набухания. Затем, сварить в этой же воде до полного размягчения плодов.

Отвар процедить через 2-3 слоя марли, чтобы не прошли волоски. Остатки сваренных плодов протереть через сито, положить в отвар, добавить сахар, лимонную кислоту, нагреть до кипения и при помешивании постепенно влить крахмал, разведённый в воде. Кисель довести до кипения, снять с огня и остудить.

На 20 г сухих плодов шиповника — 50 г сахара, 20 г картофельного крахмала, 2 стакана воды, 0,5 г лимонной кислоты.

Кисель из пюре шиповника. Вскипятить воду, положить в неё сахар и пюре из шиповника. Картофельный крахмал развести водой и, непрерывно помешивая, влить в кипящий бульон. Массу прогреть до загустения.

На 1 стакан воды — 30 г пюре из шиповника, 25 г сахара, 10 г картофельного крахмала.

Кисель из порошка шиповника. Вскипятить воду, положить в неё лимонную кислоту и сахар. Порошок из шиповника тонкого помола смешать с крахмалом и развести водой. Смесь влить, непрерывно помешивая, в кипящую воду и нагреть до загустения.

На 1 стакан воды — 3 г порошка шиповника, 10 г картофельного крахмала, 0,2 г лимонной кислоты, 25 г сахара.

Черничный кисель. Свежую промытую чернику протереть через сито. Влить в кастрюлю 3 стакана горячей воды, добавить сахар, размешать и вскипятить. Затем, влить разведённый крахмал и ещё раз вскипятить. В полученный горячий кисель добавить пюре из черники и размешать.

Кисель из малины. Свежую промытую малину освободить от плодоножек и чашелистиков, протереть через сито. Влить в кастрюлю 3 стакана горячей воды, добавить сахар, размешать и вскипятить. Затем, влить разведённый крахмал и ещё раз вскипятить. В полученный горячий кисель добавить пюре из малины и размешать.

Кисель из сушёных яблок. Сушёные яблоки промыть в холодной воде, положить в кастрюлю, залить кипящей водой и оставить на 2-3 часа. Затем, поставить яблоки на

огонь и варить на слабом огне 30 минут. Отвар отцедить, яблоки протереть через сито, снова положить в отвар, добавить сахар, вскипятить и заправить крахмалом, разведённым в воде.

На 100 г сушёных яблок — 0,75 стакана сахара, 3,5 стакана воды, 60 г крахмала.

Мусс из листьев кислицы. Перебранные и промытые листья кислицы сварить до готовности, протереть через сито и снова положить в отвар. Яичные желтки растереть с сахаром до пышности, добавить к ним сметану, ваниль, лимонную цедру, изюм, положить в отвар и подогреть, помешивая, не доводя до кипения.

Затем, положить вымоченный в воде и отжатый желатин. Взбить сметану до густоты, добавить взбитые белки, положить в мусс, осторожно перемешать, сложить в формы и охладить.

На 500 г кислицы — 3 яйца, 100 г сахара, 100 г сметаны, 8 г желатина.

Мусс брусничный с манной крупой. Перебранную и промытую бруснику размять деревянным пестиком, залить половиной стакана кипячёной 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 брусничный сок и взбить её до образования густой пены. Мусс разлить в вазочки и поставить в холодное место остужать.

На 1 стакан брусники — 200 г сахара, 75 г манной крупы.

Такой мусс можно приготовить из голубики и других ягод.

Каша из брусники. Ягоды брусники положить в кастрюлю, добавить сахар, налить воду с таким расчётом, чтобы ягоды были полностью покрыты. Варить до тех пор, пока вся брусника не разварится.

Затем, добавить манную крупу или ржаную муку. Поварить ещё 10-15 минут, помешивая, чтобы не было комков. Снять с огня и остудить. Подавать с молоком и сахаром.

На 400 г брусники — 100 г сахара, 150 г манной крупы или 200 г ржаной муки.

Каша из яблок. Яблоки промыть, очистить от кожицы и вырезать сердцевинки. Кожицу и сердцевинки залить водой и варить 15 минут. Отвар процедить, положить в него кусочки нарезанных яблок, сахар, немного корицы или лимонной цедры и варить, пока не разварятся яблоки.

Затем, добавить манную крупу или ржаную муку и сварить кашу. Подать холодной, с молоком и сахаром.

На 400 г яблок — 200 г сахара, 150 г манной крупы или ржаной муки.

Керчик (якутская кухня). Перебранные и промытые ягоды брусники или клюквы размять деревянным пестиком, залить сливками и взбить в пену.

На 50 г ягод — 500 г 30% сливок.

Черёмуха со сметаной (бурятская кухня). Молотую черёмуху заварить кипятком, добавить сахар и размешать. Подать к ней сметану.

На 2 г молотой черёмухи — 5 г сахара, 200 г кипятка, 15 г сметаны.

Засахаренные корни девясила. Выкопанные корни девясила промыть, соскоблить кожицу, нарезать поперёк на кусочки и варить в небольшом количестве воды на слабом огне. Воду менять несколько раз.

Когда корни сварятся, воду слить, залить их сахарным сиропом (на 0,5 стакан воды — 2 стакана сахарного песка) и варить до прозрачности. Затем корни вынуть из сиропа, разложить на масляную бумагу, обсыпать сахарной пудрой и оставить в прохладном месте для обсухания. Засахаренные корни подавать к чаю.

Желе из свежих ягод. Промытые в холодной воде свежие ягоды протереть через сито. Полученную массу отжать под прессом. Выжимки залить горячей водой, прокипятить и процедить.

В отвар добавить сахар, нагреть до кипения, ввести приготовленный желатин и, помешивая, довести его до полного растворения. Затем, в смесь влить сырой ягодный сок, перемешать и разлить в формочки для охлаждения.

Желе из смородины с мятой. Сварить из ягод чёрной смородины желе, как указано выше. В конце варки положить в кипящую массу листья и верхние побеги мяты. Через 3 минуты желе процедить и разлить в стаканы. Подавать к отварному мясу.

Калина пареная (чувашская кухня). Из ягод калины выжать сок. Мезгу соединить с солодом, положить в глубокую толстостенную посуду с небольшим количеством воды и томить под крышкой в духовке или русской печи до консистенции густого пюре. Перед тем, как подать на стол, влить сырой сок калины.

На 100 г калины — 100 г солода, 30 г воды.

Вместо солода можно положить мёд или сахар.

Компот из земляники. В кипящую воду положить сахар и лимонную кислоту. Добавить очищенные и промытые ягоды земляники. Варить не более 5 минут с момента закипания.

На 500 г земляники — 1 л воды, 75 г сахара, лимонная кислота по вкусу.

Такой компот можно приготовить из любых дикорастущих ягод.

Паста яблочная. Яблоки дикой яблони очистить от кожицы, нарезать ломтиками, положить в кастрюлю, добавить немного воды и тушить на слабом огне.

Лук и изюм мелко изрубить, облить кипятком помидоры и снять с них кожицу. Всё положить в кастрюлю с яблоками, добавить измельчённые специи (имбирь, гвоздику, душистый перец, горчицу), сахар и тушить на слабом огне 1 час. Затем, снять с огня, охладить и подать к холодному мясу.

На 50 г кислых яблок — 15 г изюма, 20 г помидоров, 40 г сахара, имбирь, гвоздика, душистый перец, горчица по вкусу.

Вареники с вишней. Свежую вишню, очищенную от косточек, смешать с сахарным песком. На тестовые лепёшечки положить по чайной ложке вишни с сахаром и защипать края.

Вареники опустить в кипяток, отварить, вынуть шумовкой и положить на блюдо, смазанное маслом. Сверху положить кусочки сливочного масла и, слегка встряхивая блюдо, равномерно смазать маслом все вареники. Подавать на стол со сметаной.

Для начинки — на 300 г вишни 1 стакан сахарного песка.

Для теста — 1,5 стакана муки, 1-2 яйца, 6 ст. ложек подсоленной воды, 10 г сливочного масла.

Пирог с черникой. Замесить крутое тесто из пшеничной муки, положив в него жир, соль, питьевую соду. Раскатанное тесто положить в смазанную жиром форму.

На тесто разложить ягоды черники, слегка посыпать их мукой, сахаром и положить мелкие кусочки сливочного масла. Начинку покрыть листом теста, защипать края, поставить форму в духовку или печь и выпекать в течение 20-30 минут.

Для начинки — 500 г черники, 30 г муки, 200 г сахарного песка, 40 г сливочного масла.

Для теста — 350 г муки, 10 г пищевой соды, 100 г маргарина, 30 г воды.

Пирожки с кислицей. Листья кислицы перебрать, промыть, нарезать и тушить под крышкой до мягкости. Положить сахар по вкусу. Раскатать тесто, сделать пирожки и поджарить их на сковороде в масле.

Источник: <http://travoved.narod.ru/>

«**Советник**» — путеводитель по хорошим книгам.

