





Татьяна Ильина

# Натуральная домашка

ягоды • овощи • фрукты  
пикантные травы



Москва 2017

УДК 58  
ББК 28.5  
И48

**Ильина, Татьяна Александровна.**

И48      Натуральная аптечка. Ягоды, овощи, фрукты, пряные травы / Татьяна Ильина. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 464 с. : ил.

ISBN 978-5-04-167460-1

Нет такого растения, которое человек не мог бы применить с пользой для себя. Несправедливое деление на «полезных» и «вредных» представителей флоры весьма условно, так как даже самые надоедливые сорняки зачастую являются ценной кормовой травой для домашних животных и птицы, сырьем для фармацевтической промышленности, а также используются для обогащения истощенных почв и прочих нужд.

В справочнике приводятся сведения о полезных и целебных свойствах плодовых, ягодных и овощных культур, пряных трав и дикорастущих сорняков. В книгу вошли также те дары садов «заморских» стран, которые мы употребляем практически круглогодично.

Издание поможет рачительным хозяйствам заготовить и применить доступные овощи, фрукты и пряные травы не только для лечения, но и в кулинарных целях.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 58  
ББК 28.5

ISBN 978-5-04-167460-1

© Ильина Т.А., текст, 2017  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

# Оглавление

Предисловие . . . . .	9
Краткие сведения о способах заготовки и хранения растительного сырья . . . . .	12
Глава 1. ДАРЫ БОГИНИ ДЕМЕТРЫ . . . . .	17
Абрикос . . . . .	18
Актинидия . . . . .	22
Апельсин . . . . .	25
Арония черноплодная . . . . .	30
Банан . . . . .	33
Барбарис . . . . .	36
Береза . . . . .	40
Боярышник . . . . .	44
Брусника обыкновенная . . . . .	47
Бузина . . . . .	50
Виноград . . . . .	54
Вишня . . . . .	58
Голубика . . . . .	63
Гранат . . . . .	65
Гречиха . . . . .	69
Груша . . . . .	72
Дуб . . . . .	75
Ежевика . . . . .	80
Жимолость . . . . .	83
Земляника . . . . .	87
Злаки хлебные . . . . .	93
Инжир (смоква, фига) . . . . .	99
Калина . . . . .	103
Каштан конский . . . . .	108
Каштан съедобный . . . . .	108
Кедровая сосна . . . . .	112
Кизил обыкновенный . . . . .	115
Клюква болотная . . . . .	118



## ОГЛАВЛЕНИЕ

---

Клюква четырехлепестная . . . . .	118
Костяника . . . . .	124
Крыжовник . . . . .	127
Кукуруза . . . . .	131
Лавр благородный . . . . .	134
Лещина . . . . .	137
Лимон . . . . .	141
Лимонник китайский . . . . .	145
Липа . . . . .	149
Малина . . . . .	152
Миндаль . . . . .	160
Можжевельник обыкновенный . . . . .	163
Морошка . . . . .	168
Мушмула германская . . . . .	172
Мушмула японская . . . . .	172
Облепиха крушиновидная . . . . .	175
Олива . . . . .	179
Орех грецкий . . . . .	182
Персик . . . . .	186
Подсолнечник однолетний . . . . .	189
Роза и шиповник . . . . .	193
Рябина . . . . .	201
Слива и терн . . . . .	205
Смородина . . . . .	209
Чайное растение . . . . .	213
Черемуха обыкновенная . . . . .	217
Черника . . . . .	222
Шелковица . . . . .	228
Шикша (водяника) . . . . .	232
Яблоня . . . . .	235
Глава 2. ЛЕКАРЬ-ОГОРОД . . . . .	241
Арбуз . . . . .	242
Артишок посевной . . . . .	245
Баклажан . . . . .	248
Горчица сарептская . . . . .	250

Дыня . . . . .	254
Кабачки . . . . .	257
Календула лекарственная . . . . .	259
Капуста . . . . .	262
Крапива двудомная . . . . .	267
Картофель клубненосный . . . . .	271
Лебеда и марь . . . . .	275
Лен обыкновенный . . . . .	281
Лопух . . . . .	284
Лук . . . . .	288
Маки . . . . .	293
Мокрица . . . . .	296
Морковь посевная . . . . .	298
Огурец посевной . . . . .	302
Огуречная трава . . . . .	305
Одуванчик . . . . .	308
Осот огородный . . . . .	311
Пастушья сумка . . . . .	313
Перец . . . . .	315
Подорожник . . . . .	319
Помидоры . . . . .	321
Портулак огородный . . . . .	325
Ревень дланевидный . . . . .	327
Редька посевная . . . . .	329
Ромашки . . . . .	332
Салат посевной . . . . .	336
Свекла обыкновенная . . . . .	338
Сныть . . . . .	342
Спаржа лекарственная . . . . .	345
Топинамбур . . . . .	347
Тыква обыкновенная . . . . .	350
Фасоль обыкновенная . . . . .	353
Физалис обыкновенный . . . . .	355
Хрен обыкновенный . . . . .	358
Цикорий . . . . .	361
Чеснок посевной . . . . .	364



## ОГЛАВЛЕНИЕ

---

Щавель . . . . .	368
Шпинат . . . . .	371
Глава 3. ДУШИСТЫЕ ГРЯДКИ . . . . .	374
Анис обыкновенный . . . . .	375
Базилик . . . . .	378
Душица . . . . .	381
Зверобой . . . . .	384
Змееголовник молдавский . . . . .	387
Иссоп лекарственный . . . . .	389
Калуфер . . . . .	392
Кервель . . . . .	394
Кориандр . . . . .	396
Котовник обыкновенный . . . . .	399
Лаванда . . . . .	401
Любисток лекарственный . . . . .	404
Майоран . . . . .	406
Мелисса лекарственная . . . . .	409
Монарда двойчатая . . . . .	411
Мята . . . . .	414
Петрушка кудрявая . . . . .	417
Полынь . . . . .	420
Розмарин лекарственный . . . . .	423
Рута душистая . . . . .	426
Сельдерей . . . . .	429
Тимьян . . . . .	432
Тмин . . . . .	435
Укроп огородный . . . . .	438
Фенхель . . . . .	440
Чабер . . . . .	443
Чернушка . . . . .	445
Шалфей . . . . .	447
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ . . . . .	452

# Предисловие

Обычай заготавливать припасы на зиму принадлежит нашему народу испокон веков. Способы заготовок и хранения продуктов со своего огорода, сада, лесных даров передавались из поколения в поколение как у крестьян, так и у дворян. Достаточно почитать классику XIX века, в которой описан торг на Охотном Ряду в Москве или ярмарки в Нижнем Новгороде, чтобы представить себе грандиозное изобилие даров земли. В условиях холодного и умеренного климата только надежный запас правильно переработанных продуктов мог обеспечить жизнь и здоровье людей с осени до нового урожая.

Однако многие современные горожане напрочь утратили интерес, знания и умения обеспечивать себя полезными для здоровья заготовками, домашней зеленой аптекой. Это весьма тревожная ситуация, ибо здоровое питание, особенно важное для развивающегося детского организма, заменяется на масспродукт, соблазнительно пахнущий, завернутый в красочную упаковку, но часто лишенный какой-либо биологической ценности. Человек, особенно маленький, привыкает к «идентичным натуральному» вкусам и ароматам синтетически синтезированных веществ и отказывается есть натуральные продукты. Так извращается вкус и формируются пристрастия, с которыми очень трудно бороться.

При отсутствии сельскохозяйственного производства качественных натуральных продуктов Россия закупает синтезированные ингредиенты для пищевых «изделий», рассчитанных на массовое дешевое потребление. Закупать приходится то, что выращено с применением современных химических технологий (с использованием пестицидов, синтетических удобрений, стимуляторов) и зачастую не тестируется в полной мере на безопасность для организма человека. Чтобы накормить живущее в городах население, без новых технологий не обойтись, но что может сравниться с вареньем из своего сада, моченой брусникой или домашними огурчиками, посоленными по бабушкиному рецепту?

Пищевые растения, которые мы привыкли ежедневно видеть у себя на столе, не только кормят нас, но и лечат, восстанавливают силы, поддерживают во время неизбежных для любого организма болезней.



Правильно заготовленные природные дары можно употреблять в пищу ежедневно с несомненной для себя пользой. Припасенные с лета запасы сухих трав и плодов, настойки, соленья, сахаристые заготовки, уксусы и замороженные продукты — бесценный источник витаминов и микроэлементов, заменяющий полки дорогостоящих синтетических пилюль. Использование природного сырья в лечебных целях принесет здоровье и людям, и их четвероногим друзьям, которые точно так же болеют, как их владельцы.

Если человек не может вырастить в огороде или собрать в лесу нужное его семье количество плодов, трав и овощей, то стоит позаботиться о пополнении припасов тогда, когда всевозможные ярмарки и рынки завалены воистину драгоценными продуктами.

Хранение целебных припасов — особое дело, и для него нужно выделить в городской квартире специальное место: сухое — для сушеных плодов, трав, грибов, умеренно холодное (в квартире или в хранилище с подогревом на балконе) — для консервов и солений, а также морозильную камеру для ягод, грибов и овощей. Настойки, уксусы, варенья и маринады займут свое место на полках стеклянного шкафа или у балконной двери зимой. В частном доме припасы хранить легче, но всегда стоит опасаться мышей и фруктовой моли. Приобретя некоторый опыт в хранении, можно легко сохранять необходимый минимум полезных продуктов и трав в течение долгой зимы. И не надо думать, что круглогодичное наличие в магазинах овощей и фруктов спасет от авитаминоза: не всем по карману употреблять баклажаны и помидоры в разгар зимы, да и качество овощей и зелени, выращенных на химических стимуляторах, оставляет желать лучшего. Объем растительной пищи может быть достаточным, а поступление нужного количества витаминов и других биоактивных веществ не дотягивает до необходимой нормы. Исключение составляют цитрусовые: они, как правило, созревают в теплых странах в зимние месяцы и способны поддержать страдающий от холода организм витамином С.

Растения, описываемые в книге, сгруппированы следующим образом. Первая глава включает сведения о наиболее распространенных и при этом полезных для здоровья фруктах и ягодах. Вторая часть книги посвящена овощным культурам и некоторым так называемым «сорным» растениям, знакомым огородникам и растущим повсеместно.