





Татьяна Ильина

# Натуральная аптечка

ЯГОДЫ • ОВОЩИ • ФРУКТЫ  
ПРЯНЫЕ 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 хозяйкам 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, фи́га) .....	99
Калина .....	103
Каштан конский .....	108
Каштан съедобный .....	108
Кедровая сосна .....	112
Кизил обыкновенный .....	115
Клюква болотная .....	118





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
6 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





Щавель .....	368
Шпинат .....	371
 Глава 3. ДУШИСТЫЕ ГРЯДКИ.....	374
Анис обыкновенный.....	375
Бasilик .....	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 повсе-