

**Г.М. Свиридов**

**Лесной огород**

**Москва  
«Книга по Требованию»**

УДК 636  
ББК 45/46  
Г11

Г11      **Г.М. Свиридов**  
Лесной огород / Г.М. Свиридов – М.: Книга по Требованию, 2021. – 224 с.

**ISBN 978-5-458-29449-2**

В книге кандидата биологических наук рассказывается о наиболее важных и широко распространенных лесных съедобных растениях. Приводятся способы употребления их в пищу: в свежем виде, в виде соков, салатов, супов, чая. Значительное внимание уделяется рациональному использованию этих растений, их расширенному воспроизводству и охране. Издание рассчитано на самые широкие круги читателей.

**ISBN 978-5-458-29449-2**

© Издание на русском языке, оформление  
«YOYO Media», 2021  
© Издание на русском языке, оцифровка,  
«Книга по Требованию», 2021

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.



# ГЛАВА ПЕРВАЯ

## ОТ ЗИМЫ К ЛЕТУ



Береза повисла,  
подорожник, репейник,  
горец птичий, первоцвет,  
сапотинка чесноки,  
кандык, лук победный,  
лук поникающий,  
щавель, ревень,  
медуница,  
спаржа, хвощ,  
брюх, скотин  
и другие







# M

иновала зима зенит власти своей. Сдали январские морозы. Настала пора февральских метелей. С гиком и посистом резвятся они на бескрайних степных раздольях, шумят в вершинах деревьев, наметают сугробы, укутывая и пряча от лютого мороза хрупкие, нежные созданьица, заледеневшие, но живые зеленые травки.

Дремлют, переживая долгую суровую зиму, наши вечнозеленые славные северянки: брусника и вороника, зимолюбка и бадан. Охраняют их покой старшие братья и сестры — могучие кедры и сосны, стройные ели и пихты, словно теплой шубой, прикрывают их своей хвоей. Много в наших лесах неброских, но сильных своей жизненной энергией всегда зеленых растений. Растут они на Крайнем Севере и в сибирской тайге, в заоблачных высях гор.

Как часто, порою слишком горячо, восхищаемся мы вечнозелеными растениями юга, благоухающими под плящими лучами солнца. Своих же богатырей не видим. Никак не возьмем в толк и не оценим по достоинству истинное чудо: вечнозеленые растения в снегу. А когда видишь на гранитной скале, лишенной снега, в лютый мороз хрупкие красноватые листочки бадана, словно озябшие

детские ладошки, покрасневшие от холода, хочется опуститься на колени и отогреть их своим дыханием, иначе, кажется, погибнут. Но напрасны сомнения и жалость. Неистребимая жизнь затаилась в этих нежных на первый взгляд созданиях. Придет пора, пригреет солнышко, оживут, зазеленеют покрасневшие листья и выбросят по весне огненные стрелки с кистью сиреневых цветков, а вместе с ними расцветут и другие жители суровых скал: подушковидные проломники, остролодочки и астрагалы. Освещаются горы пламенем весеннего обновления природы.

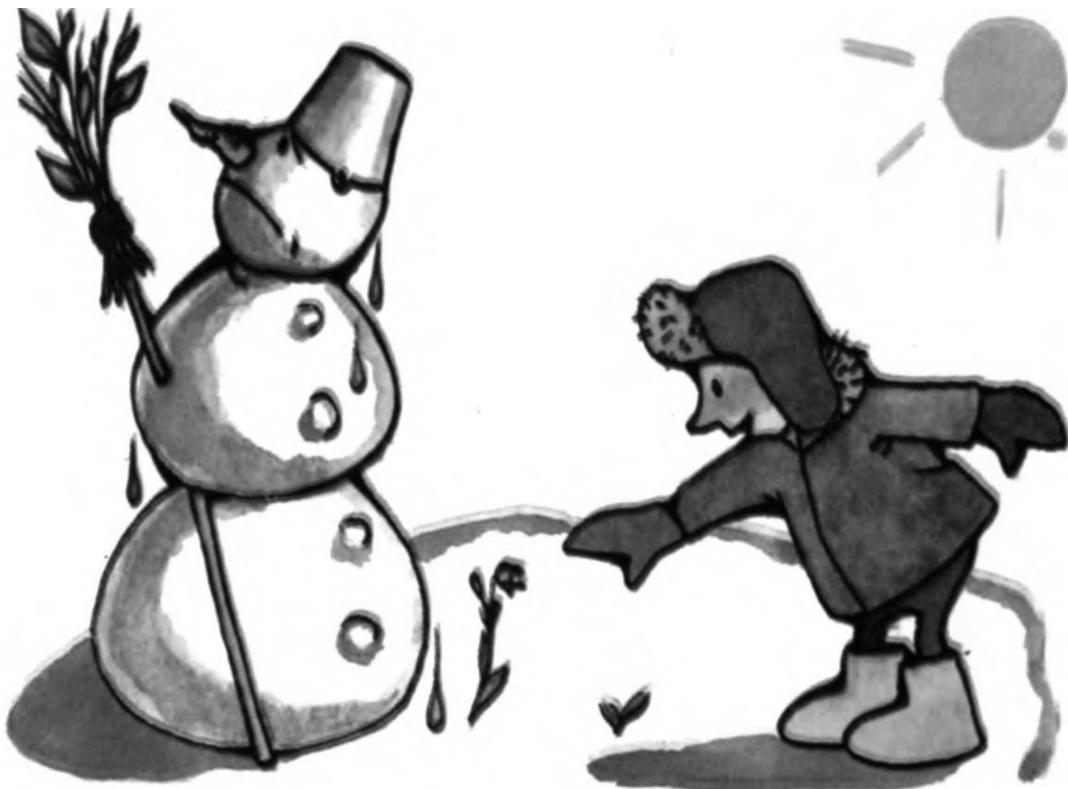
Но пока — зима. Солнце день ото дня все выше взирается и сильнее греет. Мороз наконец не выдерживает его тепла, добреет, сдается, отступает в тень деревьев, в холодок. На припеках да лесных полянах тает снег — садится, уплотняется, превращаясь в ледяную корку. В лесу, у основания деревьев, где снега поменьше, образовались приствольные лунки, показалась долгожданная земля, прикрытая прошлогодней высохшей травой, опавшей листвой да хвоинками. Набухают, растут почки вербы, краснотала. И не заметишь, как засеребрятся они шелковистыми розоватыми соцветиями, сбросив панцири чешуек.

Растаял снег, и зазеленели крохотные листочки грушанки и зимолюбки. Эти завсегдатаи наших северных лесов не страшатся зимних выног и трескучих морозов. Присыпят их с осени снежным покрывалом, и ждут они спокойно своей следующей весны. Другие же растения, не имеющие таких крепких, твердых стеблей и кожистых листьев, тоже не отстают от них. Хотя и нежны их листочки и стебелечки, но наделены они великой внутренней силой, позволяющей расти им прямо под снегом, не дожидаясь, пока он растает. А когда случится это, обласканные солнцем, мигом расправятся они, раскроются навстречу этому весеннему пиру обновления, земному пиру жизни.

Все живое с нетерпением ждет весны. Человек же рад ей особенно. Каждому свое весна приносит: младенцу — чудный новый мир, отроку — юноше — любовь, блаженство, зрелым людям — радость бытия, болящему — выздоровление, здоровому — свершение великих дел.

И вот очистились от снега, почернели поля. Шумными ручьями ушла вода. Лишь огромные бессточные блюдца еще долго будут стоять, напоминая о весеннем половодье. Вскрылись реки. Бодрящий весенний воздух наполнился гомоном птиц.

...На солнцепеках пар валит от нагретой весенным солнцем земли. Бирюзовым ковром, сотканным из миниатюр-



ных крохотных растеньиц травы-муравы, покрыта земля. Зеленые шильца растений тянутся к солнцу. Еще прохладно от нерастаявшего снега. По ночам лужи покрываются прочным льдом. А первенцы весны, пушистые, коричневато-бурые, как ни в чем не бывало продолжают расти.

В эту раннюю пору весны пробиваются на припеках зеленовато-коричневые, покрытые волосками ростки крапивы. Одновременно с ней, а иной раз и опережая, появляется на хорошо прогреваемых песчаных откосах вездесущий одуванчик.

С этими и другими первыми пищевыми растениями связано так называемое «весеннее лечение». Пьют их сок, делают из них салаты, винегрет, окрошки.

Оздоровительное весеннее питание с использованием большого числа дикорастущих растений не ново. Оно издревле практикуется в различных странах, находящихся в зоне умеренных и северных широт, то есть там, где в суровый и часто длительный период отсутствует свежая растительная пища или ее явно недостаточно. На это указывают древние фолианты-травники. Об этом ровно двести лет назад говорил на юбилейном собрании Российской академии наук ученик и последователь великого русского ученого Михаила Васильевича Ломоносова академик Иван Лепехин: «Гренландцев и ирландцев предохраняет (от цинги.— Г. С.) ложечная трава, камчадалов — взвар бруса-

ничника... и черемша, зеландцев — саликорния, наших крестьян — хрена, режуха, сосновая и других дерев весенняя мязга, березовица и введенная в употребление прародителями нашими квашеная капуста, послужившая спасительным от цинготной болезни средством в странствованиях славного Кука; многие из наших лесных ягод снабжены противоцинготною силою. И так видим мы, что и северные народы в собственных своих былиях, употребляемых в образе пищи или пития, находят самые надежнейшие средства, сохраняющие их от первобытных болезней климата. И если мы рассмотрим простой образ жизни обитающих в находящихся между сими двумя крайностями теплоты и стужи, разных климатах, то, без сомнения, откроем следы, что добровольно земными недрами производимые плоды и былия, в пищу там употребляемые, главнейший составляют способ к упреждению болезней, по существу самого климата рождающихся».

Современная наука доказала, что отсутствие витаминов в пище или их недостаток могут быть причиной некоторых болезней или болезненных явлений: гиповитаминоза, понижения тонуса организма и его сопротивляемости болезнестворным агентам, что выражается в потере аппетита, слабости, вялости, истощении и других симптомах. В прошлом это вызывалось неполноценностью питания и в первую очередь отсутствием растительной пищи в течение продолжительного зимнего периода. Особенно сказывалось это в слаборазвитых странах (в том числе и в России).

А как в настоящее время, когда пищи у нас вполне хватает, существует ли опасность пищевой неполноценности?

Да, по мнению многих ученых, такая опасность вполне реальна. Связано же это прежде всего с тем, что жизнь современного человека, как и его предков, немыслима без достаточного количества свежей растительной пищи. Ведь современный человек живет, питаясь растениями и животными, которые, в свою очередь, также питаются растениями. В результате между человеком и растительным миром установилась прямая зависимость, выражающаяся во взаимосвязи химического состава растений и нормальной деятельности всех органов и систем человека. Так, недостаток или отсутствие тех или иных компонентов пищи, содержащих нужные химические соединения, приводит к нарушению нормальной жизнедеятельности организма.

В последнее время человек существенно страдает от однообразия пищи, вследствие чего организм теряет уставновившееся равновесие с внешней средой — наступает

болезнь. Чтобы этого не случилось, необходимо уже ранней весной дополнять свой рацион свежей зеленью. Молодые части дикорастущих растений: проростки и побеги, листья и корни, клубни и луковицы — являются отличной пищей как сами по себе, так и в смеси с овощами: петрушкой и сельдереем, капустой и луком репчатым, кресс-салатом и огурцами, помидорами и свеклой, укропом и хреном, шпинатом и т. п.

Наиболее ценны они в свежем виде, поэтому на первом месте стоят салаты, в которые можно использовать бедренец-камнеломку (листья молодых однолетних растений), борщевик рассеченный (листья), дудник лесной (листья), ежевику (молодые побеги и листья), кипрей узколистный (молодые побеги и листья), кислицу обыкновенную (листья), клевер луговой (молодые листья), крапиву двудомную (молодые побеги с листьями), лапчатку гусиную (молодые листочки), лабазник вязолистный (молодые побеги с листьями), липу мелколистную (молодые листочки), ложечную траву арктическую (листья), лопух большой (молодые корневища и листья), луки (лук гигантский; лук медвежий и победный — черемшу, калбу; лук поникающий — слизун, лук-скороду), марь белую (молодые листья), мать-и-мачеху (листья с черешками), медуницу (стебли с листьями), одуванчик лекарственный (листья, бутоны), пастушью сумку обыкновенную (листья молодых растений), первоцветы — весенний, крупночашечный, Палласа (молодые листья), подорожник большой (молодые листья), полынь-эстрагон (молодые побеги с листьями), просвирник низкий (молодые листья), ревень (листья, молодые стебли), смородину черную (почки и молодые листочки), сныть обыкновенную (молодые побеги и листья), спаржу обыкновенную (молодые побеги), тимьян ползучий (цветки), тмин обыкновенный (молодые побеги, листья, семена), хвоц полевой (молодые спороносные побеги), цикорий обыкновенный (молодые побеги и листья), шиповник (молодые листочки), щавель (молодые побеги и листья), ярутку полевую (молодые листья), яснотку белую (молодые побеги и листья).

Большая часть перечисленных растений (особенно луки, одуванчик) может применяться для салатов самостоятельно. Возможны также самые разнообразные сочетания, например: лук-скорода, ревень, яснотка белая, крапива, одуванчик; черемша, первоцвет, щавель, крапива; крапива, яснотка белая, кислица обыкновенная, смородина черная; первоцвет, крапива, яснотка, эстрагон, тимьян; бор-



щевик, медуница, щавель, одуванчик, первоцвет, смородина черная; сныть, дудник, крапива, щавель, медуница, одуванчик; кипрей, мать-и-мачеха, медуница, щавель, первоцвет, эстрагон.

Безусловно, возможны иные комбинации как этих, так и других растений. Все зависит от наличия сырья и вкуса, сочетания можно варыировать практически бесконечно, так же, как и соотношения.

Приготовление салата из дикорастущей зелени мало чем отличается от приготовления его из овощей. Прежде всего зелень должна быть свежей, только что сорванной. Лежалая и тем более переработанная зелень уступает свежей как по вкусовым качествам, так и особенно по физиологической активности содержащихся веществ — в ней утрачиваются полностью или частично витамины и ферменты, фитонциды и некоторые другие весьма активные в биологическом отношении вещества типа эфирных масел и т. д. Для приготовления салата подобранные части растений перебирают, удаляя посторонние примеси, после чего их тщательно промывают и откладывают на решето или редкую ткань. Подвяленную зелень измельчают и помещают в эмалированную посуду, добавляя различные дикорастущие и культивируемые специи или подбирая части салата по вкусу. Так, в салаты из горчащих частей растений не требуется совершенно или требуется незначительное

количество горчицы или перца, а также богатых органическими кислотами уксуса или лимонной кислоты и т. д. По мнению автора, для создания хорошего вкусового букета салата, например, из листьев крапивы, яснотки белой и других пресных растений хорошо добавлять части растений горьковатых или кислых (одуванчика, первоцвета, щавеля, ревеня). Все приправы кладутся по вкусу, в частности, на полкилограмма салатной смеси рекомендуется: уксуса 4—5 столовых ложек, растительного масла — 5—10 и сметаны 10—15 столовых ложек, горчицы (в пресные салаты) — 1 чайную ложку и более, соли, перца и других приправ — по вкусу.

Салат можно приготовить из одного или нескольких растений. Последние, на наш взгляд, более ценные, так как содержат большее количество нужных нашему организму веществ. К тому же салаты из нескольких растений более разнообразны, вкусны и питательны. Здесь, видимо, будет уместным подчеркнуть, что салаты из дикорастущей зелени издавна высоко ценятся во многих европейских странах, считаются деликатесами.

Для приготовления первых блюд: супов, щей и борщей, окрошек, ботвиний — пригодны практически все растения, используемые для салатов. Но следует помнить, что долго кипятить их нельзя, иначе они потеряют все то ценное, ради чего наш организм их получает. Их нужно опускать в горячее блюдо, когда оно готово, или за 10 минут до готовности.

Поистине есть что-то особенное, внушающее уважение и даже восторг в нашей обычной двудомной крапиве. Уважение потому, что не позволяет она кому попало, погодя обижать себя — мигом отрезвит уколами многочисленных колючих волосков. Восхищение же вызывает потому, что появляется она рано весною, когда лежит кругом снег. Словно спешит на помощь людям, зная, что кому-то из них несет избавление от недуга, а кому-то дарует жизнь.

**Крапива** — самое распространенное ранневесеннее пищевое растение, известное всем. Появляется она сразу же после стаивания снега. Уже в апреле можно приготовить вкусное, богатое витаминами блюдо со свежей крапивой. Для этой цели используются молодые побеги и листья наиболее распространенного в стране вида — крапивы двудомной.

Крапиву добавляют в салаты, готовят суповые заправки, но чаще всего ее используют для витаминизации первых блюд — супов и щей.

Например, профессор А. К. Кощеев, на книгу которого



«Дикорастущие съедобные растения в нашем питании» (М., «Пищевая промышленность», 1980) мы часто будем ссылаться, предлагает рецепт щей из крапивы: 150 г молодой крапивы, 50 г щавеля, 5 г моркови, 5 г петрушки, 20 г репчатого лука, 15 г зеленого лука, 5 г пшеничной муки, 10 г сливочного масла, 1/2 яйца, 15 г сметаны, лавровый лист, соль, перец по вкусу. Подготовленную молодую крапиву отварить в воде в течение трех минут, откинуть на сито, пропустить через мясорубку и туширить с жиром 10—15 минут. Мелконарезанные морковь, петрушку, лук пассеровать на жире. В кипящий бульон или воду положить крапиву, пассерованные овощи, зеленый лук и варить 20—25 минут, за 10 минут до готовности добавить белый соус, лавровый лист, перец, гвоздику, щавель.

**Салат из крапивы с яйцом.** 150 г молодой крапивы, 1 яйцо, 20 г сметаны, соль, уксус по вкусу. Промытые листья крапивы прокипятить в воде в течение пяти минут, откинуть на сито, измельчить ножом, заправить уксусом, сверху уложить ломтики вареного яйца, заправить сметаной.

**Крапива в порошке.** Листья и стебли сушить в тени в проветриваемом помещении, грубые стебли удалить. Измельчить, просеять через сито. Порошок использовать для приготовления соусов, супов, омлетов, каш, оладий.

В горячее блюдо крапиву лучше класть в последнюю очередь — перед подачей его на стол, чтобы сохранить в натуральном виде как можно больше физиологически активных веществ, в том числе витаминов, количество которых в листьях крапивы велико. Так, витамина С в них