

А.К. Кощеев

**Дикорастущие съедобные растения в нашем
питании**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 37.03
ББК 51.204
А11

А11 **А.К. Кощеев**
Дикорастущие съедобные растения в нашем питании / А.К. Кощеев – М.: Книга по Требованию, 2024. – 256 с.

ISBN 978-5-458-34529-3

Книга познакомит читателей, мало осведомленных об использовании дикорастущих растений в нашем питании, со съедобными растениями, с краткой характеристикой каждого из них как ботанического вида, с химическим составом и пищевой ценностью его, с рекомендациями по использованию в питании, приготовлению блюд, приправ и напитков. Оценивая роль съедобных дикорастущих растений, автор видит в них дополнительные резервы продуктов питания, способных разнообразить наш рацион, обогатить пищу витаминами, микроэлементами и другими полезными веществами. Одна из целей автора - привлечь внимание к изучению полезных свойств дикорастущих растений. Книга предназначена для широкого круга читателей, может служить справочным и практическим пособием по использованию съедобных дикорастущих растений в нашем питании. Автор книги - доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой гигиены питания Пермского медицинского института.

ISBN 978-5-458-34529-3

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2024
© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2024

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.



На рисунках изображены:

- аир, или ирный корень 28
бедренец камнеломка 29
борщевик 30
боярышник кроваво-крас-
ный 31
брусника 32
бузина черная 33
вереск обыкновенный 34
голубика лесная 35
горчица сарептская 36
гравилат городской 37
гулявник лекарственный 38
девясила высокий 39
донник лекарственный 40
дудник лесной 41
душица обыкновенная 42
дягиль, или дудник лекар-
ственный 43
ежевика сизая 44
жеруха лекарственная, во-
дяной кресс 45
звездчатка средняя, или мо-
крица 46
зверобой продырявлен-
ный 47
зопник клубненосный 48
иван-чай узколистный, или
обыкновенный 49
ирга круглолистная 50
исландский мох 51
истод сибирский 52
календула лекарственная,
или ноготки 53
калина обыкновенная 54
калужница болотная 55
камыш озерный 56
капуста заячья, или очи-
ток пурпурный 57
кислица обыкновенная 58
клевер луговой 59
клубника лесная, земляни-
ка зеленая 60
клюква обыкновенная, или
болотная 61
козлобородник луговой 62
коровяк скипетровидный 63

мичуринцев, чтобы изучить способы выращивания полезных дикорастущих растений в культуре и приумножения их в естественных природных условиях.

Продолжая этот разговор, можно сказать и о лесных, и полевых плантациях. В течение нескольких лет мы выращиваем отдельные полезные растения в лесах, около рек, в лесных оврагах и других местах путем подсадки их к своим родственникам. И никто их не уничтожает, не вредит росту. И едва ли можно обратить внимание на то, что в каком-то овраге через год появилось десять растений вместо трех. Больше того, такие культурные растения, как петрушка и сельдерей, спокойно росли около реки, где рядом проводились спортивные соревнования.

Что касается изучения растительных пищевых ресурсов, то здесь в настоящее время можно выделить 7 основных направлений.

На первое место можно поставить работы, выполняемые в аспекте изыскания дополнительных продуктов питания и сырья для пищевой промышленности. Необходимость работ указанного плана вызывается тем, что в настоящее время более 50% населения земного шара недоедает и более одной трети систематически голодает и болеет от голода. Для жителей нашей страны, обеспеченных не только хлебом, но и другими продуктами питания, это кажется невероятным. Однако факты говорят о том, что сотни миллионов людей в мире не имеют достаточного питания. В тропических и субтропических странах десятки миллионов детей испытывают губительные последствия белково-калорийной недостаточности. Сегодня голодает людей больше, чем когда-либо раньше. В то же время численность населения ежегодно увеличивается на 75—80 миллионов человек. К концу двадцатого столетия она может возрасти в два раза.

Проблема продовольствия является одной из критических проблем в современном мире. Это значит, что нужны дополнительные пищевые ресурсы. Специалисты утверждают, что такие ресурсы есть и довольно значительные. Их нужно изучать и осваивать. В планах исследований рассматриваются проблемы «Океан и человек», «Синтетическая пища» и др. В эти же планы должны быть включены вопросы изучения растительных богатств мира.

Второй аспект изучения дикорастущих пищевых растений должен касаться организации рационального питания человека, т. е. использования растений как поставщиков нашему организму витаминов и микроэлементов, органических кислот и других веществ. В этом отношении растения являются весьма ценными. В них содержатся основные биологически активные вещества — катализаторы жизни, восполнители затраченной энергии, восстановители и регуляторы запасов крови, гормонов, стимуляторы мозговой, сердечной, пищеварительной и выделительной деятельности организма (Г. В. Крылов, 1972). Исследования, проведенные на Ура-

ле, показали, что есть растения, которые почти не теряют витаминной активности при переработке, растения, богатые микроэлементами и витаминами, пряновкусовые и многие другие, которые могут быть использованы в питании для создания более полноценных рационов.

Третьим аспектом изучения растительных пищевых ресурсов надо считать выяснение возможностей использования растений в диетическом и лечебном питании. Известно, что многие растения, будучи одновременно пищевыми и лечебными, давно используются диетологами и гигиенистами. Только на Западном Урале насчитывается более 100 растений, которые используются в медицине и одновременно являются пищевыми. Использовать эти богатства при организации диетического и лечебного питания безусловно нужно и можно. В этом смысле каждое растение заслуживает подробного изучения в научно-исследовательских лабораториях и аprobации в клиниках. Здесь поле деятельности для диетологов, гигиенистов, химиков, биологов и фармакологов весьма обширно.

Аспект четвертый — это возможность использования дикорастущих съедобных растений для питания людей, оказавшихся в особо сложных и аварийных ситуациях, в так называемых экстремальных условиях. История войн, морских экспедиций и путешествий, авиационных катастроф и аварий, опыт партизанского движения, а также случаи, когда небольшие группы людей оказывались оторванными от баз снабжения, показывают, что почти всегда возникала необходимость использовать в питании дикорастущую зелень, корни и плоды растений, отдельные части древесных пород. Во время блокады Ленинграда большим подспорьем для населения его были дикорастущие растения — крапива, лебеда, щавель, сныть, одуванчик, иван-чай, борщевик, водяная лилия и др. Для ознакомления населения с полезными и вредными растениями ученые использовали свои личные уникальные альбомы и коллекции, выступали по радио и в печати (Н. Р. Иванов, 1974, А. В. Карасев, 1959).

Пятым аспектом надо считать изучение растений с целью использования их в длительных космических полетах к другим планетам. Кроме консервирования пищи в этом случае возникнет необходимость выращивать съедобные растения на корабле. Опыты в этом направлении проводятся, однако многие вопросы решить весьма сложно, потребуются длительные и трудоемкие исследования. Об этом убедительно пишет Т. И. Никишанова в работе «Растения для космических плантаций» (1977).

Шестой аспект включает вопросы охраны и рационального использования растений. Специалистам этого направления придется решать целый ряд вопросов, предусмотренных соответствующими директивными указаниями, программами и постановлениями. Вопросы охраны, приумножения и восполнения растительных запасов

костяника каменистая 64
крапива двудомная 65
кровохлебка лекарственная 66
кубышка желтая 67
кувшинка белая, или водяная лилия 68
лапчатка гусиная 63
лебеда раскидистая 70
ложечная трава лекарственная 71
лонух, репейник 72
майник двулистный 73
мак-самосейка 74
малина обыкновенная 75
манжетка обыкновенная 76
медуница лекарственная 77
мелисса лекарственная 78
можжевельник обыкновенный 79
морошка 80
мята полевая 81
настурция большая 82
облепиха крушиновидная 83
овсяный корень 84
огуречная трава 85
одуванчик лекарственный 86
осот огородный 87
осот полевой розовый, или бодяк полевой 88
пастушья сумка обыкновенная 89
первоцвет, или примула лекарственная 90
пижма обыкновенная 91
подорожник ланцетовидный 92
полынь обыкновенная, или чернобыльник 93
просвирник, или лесная мальва 94
пырей ползучий 95
рогоз узколистный и рогоз широколистный 96
рябина обыкновенная 97
ряска малая 98
свербига восточная 99
сердечник луговой 100

требуют также длительных и многосторонних исследований.

Седьмой аспект изучения рассматриваемой проблемы касается нравственного и эстетического воспитания людей, начиная с детей дошкольного и школьного возраста. Общение с миром природы доставляет человеку не только материальные блага и укрепляет наше здоровье, но и пополняет наше духовное богатство, делает содержательнее жизнь. Человек, переживая радость общения с природой, сам становится красивее, лучше. Воспитательное значение природы огромно. Его трудно переоценить, и забывать об этом не следует. Человек, познавший красоту природы, будет относиться к ней более бережно. И это также весьма важно (В. А. Сухомлинский, 1971).

Здесь перечислена только часть основных направлений, которые в настоящее время наметились в исследованиях дикорастущих съедобных растений. Перечисленные направления показывают, что кроме гигиенистов, химиков, кулинаров-технологов и биологов весьма желательным является участие в этих исследованиях токсикологов, фармакологов и специалистов других смежных областей знания. Исходными данными должны быть сведения о наличии и величине запасов растений в данном районе, о химическом составе и безвредности, о способах заготовки и переработки растений.

В эту книгу включены описания далеко не всех съедобных дикорастущих растений нашей Родины. Автор сознательно опустил некоторые распространенные виды растений, культурные формы которых хорошо знакомы читателю. Вместе с тем большое внимание уделено малознакомым растениям, их роли в питании. Работа в этом направлении только начинается, поэтому все замечания и пожелания, все новые сведения о технологии приготовления блюд, все предложенные читателями рецепты будут внимательно рассмотрены и учтены в дальнейшей работе.

Виды растений, занесенные в «Красную книгу СССР» как редкие и находящиеся под угрозой исчезновения, не включены сюда. А из растений, предлагаемых вниманию читателей, отмечены (знаком *) те, сбор которых запрещен на территории лесопаркового защитного пояса Москвы и Московской области.

Книга состоит из двух частей. Первая часть представляет собой атлас дикорастущих съедобных растений, в который включены краткие описания их. Здесь читатель найдет характеристику растения как ботанического вида, сведения о химическом составе и пищевой ценности его, рекомендации по использованию в питании. Во вторую часть книги вошли рецепты блюд, приправ и напитков из растений, представленных в первой части. Цифры, сопровождающие названия растений в обеих частях, совпадают.

- 
- сныть обыкновенная 101
 - спорыш, или горец птичий 102
 - стрелолист обыкновенный 103
 - сусак зонтичный 104
 - таволга, или лабазник вязолистный 105
 - татарник колючий 106
 - тмин обыкновенный 107
 - тростник обыкновенный 108
 - тысячелистник обыкновенный 109
 - хвощ полевой 110
 - хмель вьющийся 111
 - хрен обыкновенный 112
 - цикорий обыкновенный, дикий 113
 - чабрец, или тимьян ползучий 114
 - черемша, или лук победный 115
 - черемуха обыкновенная 116
 - черника обыкновенная 117
 - чертополох поникающий 118
 - чистец болотный 119
 - чистяк весенний 120
 - шиповник коричный 121
 - щавель кислый 122
 - ярутка полевая 123

содержание

блюда, приправы и напитки

Компот из яблок с аиром	125
Сахарный сироп с аиром	125
Варенье из аира	125
Отвар аира	125
Квас с аиром	125
Засахаренные корни аира	125

аир

Салат из листьев камнеломки и редиса	126
Винегрет овощной с камнеломкой	126
Острая заправка из семян камнеломки	126
Острая приправа из корней камнеломки	126
Острая приправа из корней и листьев камнеломки	126

бедренец камнеломка

Салат из листьев борщевика	126
Салат из стеблей и черешков борщевика	127
Ши зеленые с борщевиком	127
Суп из борщевика	127
Отвар из борщевика	127
Суповая заправка из борщевика	127
Порошок из борщевика и сельдерея	127
Пирожки с начинкой из борщевика	127
Стебли борщевика в сахарном песке	128
Стебли борщевика жареные	128

борщевик

Сок боярышника	128
Напиток из боярышника с овсяным отваром	128
Напиток из боярышника с суслом	128
Джем из боярышника с солодом	128
Джем из боярышника с яблоками	129
Пюре из боярышника	129
Повидло из боярышника	129
Пастила из боярышника	129
Конфеты из боярышника	129
Конфеты из боярышника с орехами	130
Начинка из боярышника и яблок для пирожков	130
Подливка из боярышника	130

боярышник

Брусничный сок	130
Брусничный сок с сахаром и специями	130
Морс брусничный	130
Напиток брусничный с медом	130
Напиток «Утро»	130
Освежающий брусничный напиток	131
Напиток из брусники и свеклы	131

брусника



Флип «Энтузиаст»	131
Коктейль брусничный	131
Кисель брусничный	131
Брусника свежая с сахаром	132
Брусника моченая	132
Брусника в собственном соку	132
Варенье из брусники	132
Варенье из брусники с яблоками	132
Варенье из брусники с корицей и гвоздикой	132
Брусника в сиропе	132
Брусничный чай	133
Повидло таежное из брусники и чер- ники	133
Повидло из брусники и голубики	133
Брусника, протертая с сахаром	133
Брусника с хреном (польский соус)	133
Кисель из черной бузины	133
Компот из черной бузины с яблоками	134
Напиток «Лето» из черной бузины	134
Напиток из черной бузины	134
Напиток долгожителей	134
Сок из черной бузины	134
Сироп из черной бузины	134
Морс из черной бузины	135
Газированный напиток из черной бу- зины	135
Пюре из черной бузины	135
Джем из черной бузины	135
Желе из черной бузины	135
Пастила из черной бузины	135
Наливка из черной бузины	135
Бузина сушеная	135
Чай вересковый	136
Сироп вересковый	136
Напиток вересковый «Лесной»	136
Напиток вересковый с медом	136
Кисель из голубики	136
Компот из голубики с яблоками	137
Желе из голубики	137
Мусс из голубики	137
Варенье из голубики	137
Варенье из голубики и малины	137
Варенье из голубики, ежевики и ма- лины	137
Голубика, протертая с сахаром	137
Голубика в собственном соку	138
Голубика и черная смородина, про- тертые с сахаром	138
Пастила из голубики	138
Голубика натуральная консерви- рованная	138
Консервированный компот из голу- бики и вишни	138
Консервированный компот из голу- бики и малины	138
Консервированный компот из голу- бики и черной смородины	139

Консервированный сок из голубики	139
Сок из голубики с мякотью	139
Напиток из сока голубики с желтком	
и ряженкой	139
Физ «Павлинка»	139
Голубика свежая с молоком	139
Голубика свежая с творогом	140
Горчица пряная	140
Горчица на яблочном пюре	140
Горчица с сыром	140
Горчица с укропом	140
Горчица с пастой «Океан»	141
Салат из зеленого лука с листьями	141
гравилата	141
Салат сборный с листьями гравилата	141
Суп с корнем гравилата	141
Порошок из корней гравилата	141
Напиток из корней гравилата	
Салат из огурцов и листьев гуляв-	
ника	142
Салат из зеленого лука и листьев	
гулявника	142
Салат картофельный с листьями гу-	
лявника	142
Суп с гулявником	142
Приправа из гулявника	142
Суп из овощей с девясилом	142
Каша овсяная с девясилом	143
Компот яблочный с девясилом	143
Кисель из девясила	143
Напиток «Девять сил»	143
Настойка с девясилом	143
Наливка с девясилом	143
Повидло из девясила	143
Салат с донником	144
Салат картофельный с донником	144
Окрошка мясная с донником	144
Порошок донника	144
Напиток из донника	144
Салат зеленый из дудника	145
Борщ из дудника	145
Жареные цветочные почки дудника	145
Цукаты из дудника	145
Дудник в молоке	145
Чай сборный с душицей	145
Квас ароматный с душицей	146
Душица для солений	146
Душица для ароматизации компотов	146
Напиток из душицы	146
Варенье яблочное с дягилем	146
Чай из корней дягиля	146

горчица

гравилат

гулявник

девясил

донник

дудник лесной

душица

дягиль

Чай из трав, ароматизированный дягилем	146
Порошок из корней дягиля	147

Компот из ежевики	147
Кисель из ежевики	147
Варенье из ежевики	147
Варенье из ежевики по-белорусски	147
Желе из ежевики	147
Джем из ежевики	148
Ежевика со сливками	148
Сок из ежевики	148
Сироп из ежевики	148
Напиток из ежевики с медом	148
Напиток из ежевики с молоком	148
Ежевичный напиток «Даугава»	148
Ежевичный напиток «Летний вечер»	149
Ежевичный напиток с желтком	149
Коктейль с ежевичным соком	149
Коктейль «Заонежье» с ежевичным сиропом	149
Пирожные с ежевикой	149
Пастила из ежевики	150
Смоква из ежевики	150

ежевика

Салат из жерухи	150
Бутерброды с пастой из жерухи	151
Суп из жерухи с фрикадельками	151
Пюре из жерухи	151

жеруха

Салат из звездчатки с луком	151
Бутерброды со звездчаткой	151
Борщ летний со звездчаткой	151
Приправа из звездчатки	152
Напиток из звездчатки	152

звездчатка

Чай из зверобоя	152
Чай из зверобоя с листом смородины	152
Напиток из зверобоя с клюквой	152
Газированный напиток из зверобоя	152
Напиток из зверобоя с медом	153

зверобой

Суп из клубней зопника	153
Печенные клубни зопника	153
Жареные клубни зопника	153
Пюре из зопника	153
Запеканка из зопника и риса	153

зопник

Салат из иван-чая	153
Салат охотничий из иван-чая	154
Щи зеленые из иван-чая	154
Суповая заправка «Дары леса» из иван-чая, щавеля и медуницы	154

иван-чай

Компот из ирги	154
Ирга с молоком	154
Варенье из ирги	154

ирга

Ирга с сахаром	155
Морс из ирги	155
Кисель из исландского мха по-охотничьи	155
Студень лесной из исландского мха	155
Рыжики заливные с исландским мхом	155
Паста закусочная из исландского мха	155
Чай сборный с истодом	155
Квас с истодом	156
Напиток «Истод»	156
Напиток «Истод медовый»	156
Щи мясные с календулой	156
Салат овощной с календулой	156
Салат картофельный с календулой	156
Суповая заправка из календулы	157
Календула соленая	157
Календула маринованная	157
Напиток из календулы	157
Наливка из календулы и мяты	157
Сок из калины	157
Морс из калины	158
Морс из калины с медом	158
Кисель из калины	158
Калина с солодом	158
Калина в сахарной пудре	158
Желе из калины	158
Сироп из калины	159
Сок калины с мякотью	159
Компот из калины с яблоками	159
Мусс из калины	159
Подливка из калины	159
Соус из калины	159
Калина в сахарном сиропе	160
Пастыла из калины	160
Наливка калиновая	160
Маринованная приправа из калужницы болотной	160
Пюре из калужницы болотной	160
Сироп из корней камыша озерного	160
Мука из корней камыша озерного	161
Печенные корни камыша озерного	161
Пюре из корней камыша озерного	161
Салат из заячьей капусты	161
Картофель отварной с заячьей капустой	161
Напиток из заячьей капусты с медом	161
Напиток из заячьей капусты с медом и клюквой	161
Напиток освежающий из кислицы	161
Щи зеленые с кислицей	162

исландский мох

истод сибирский

календула

калина

калужница болотная

камыш озерный

капуста заячья

кислица

Пюре из кислицы	162	
Порошок из кислицы	162	
Паста из кислицы	162	
Чай сборный с клевером	162	клевер луговой
Напиток из клевера	162	
Щи из клевера и щавеля	162	
Жаркое из свинины с клевером	163	
Порошок из листьев клевера	163	
Клубника лесная со сливками	163	клубника лесная
Компот из лесной клубники	163	
Варенье из лесной клубники	163	
Пирожки с лесной клубникой	163	
Лесная клубника с сахаром	164	
Пюре из лесной клубники	164	клюква
Клюква в сахарной пудре	164	
Кисель клюквенный	164	
Кисель клюквенный с молоком	164	
Кисель клюквенный с мороженым и сливками	164	
Варенье из клюквы	164	варенье из клюквы
Варенье из клюквы с яблоками	165	
Варенье из клюквы с грецкими орехами	165	
Клюква, протертая с сахаром	165	
Сироп клюквенный	165	
Клюква пастеризованная	165	клюквенные соки
Компот из клюквы	165	
Клюква в сахарном сиропе	165	
Клюква в собственном соку	166	
Клюквенный сок с сахаром	166	
Клюквенный сок с мякотью	166	клюквенные морсы
Клюквенный морс	166	
Клюквенный морс с медом	166	
Клюквенный квас	166	
Клюквенный медок	167	
Витаминный клюквенный напиток «Искра»	167	клюквенные напитки
Клюквенный напиток «Север»	167	
Клюквенный газированный коктейль	167	
Молочно-клюквенный коктейль	167	
Клюквенно-медовый гоголь-моголь	167	
Клюквенный фраппе	168	клюквенные десерты
Коблер «Северное сияние»	168	
Конфеты из клюквы	168	
Пастыла из клюквы	168	
Мусс клюквенный с манной крупой	168	
Салат из козлобородника	169	козлобородник
Щи зеленые из козлобородника	169	
Суп картофельный с козлобородником	169	
Паста из козлобородника и щавеля	169	
Порошок из листьев козлобородника	169	
Напиток из коровяка	169	коровяк
Чай с цветками коровяка	170	
Наливка из цветков коровяка	170	

Напиток из цветков коровяка с медом 170
Напиток из цветков коровяка и липы 170

Костяника в сахарном песке 170
Костяника с медом 170
Костяника с молоком 170
Кисель из костяники 170
Компот из костяники 171
Компот из костяники с яблоками 171
Сок костяники 171
Сироп из костяники 171
Варенье из костяники 171
«Водица костяничная» 171
Квас из костяники 172

Салат из крапивы 172
Салат из крапивы с яйцом 172
Щи зеленые из крапивы 172
Щи из крапивы с картофелем 172
Крапива, запеченная по-грузински 173
Дагестанские пельмени из крапивы 173
Биточки из крапивы 173
Пюре из крапивы с растительным маслом 173
Плов с крапивой по-румынски 174
Пхали из крапивы 174
Крапива соленая 174
Крапива в порошке 174
Сок крапивы 174
Напиток из крапивы с молоком 175
Коктейль из крапивы 175
Коктейль «Новость» из крапивы 175
Коктейль «Трио» из крапивы 175
Сироп из крапивы 175
Суповая заправка из крапивы и тмина 175
Сливочное масло с крапивой 175
Начинка из крапивы для пирожков 176

Салат из кровохлебки с картофелем 176
Чай из кровохлебки и зверобоя 176
Напиток из кровохлебки и мяты 176
Напиток из кровохлебки с соком ма-лины 176

Мука из корневищ желтой кубышки 176
Грибы, тушенные с мукою из желтой кубышки 177
Хлебцы из корневищ желтой ку-бышки 177
Котлеты из корневищ желтой ку-бышки 177
Суповая заправка из корневищ жел-той кубышки 177
Каша из корневищ желтой кубышки 177
Холодец из корневищ желтой ку-бышки 177

Салат из лапчатки гусиной со щаве-лем 178
Щи зеленые из лапчатки гусиной 178

КОСТЯНИКА

крапива

кровохлебка

кубышка желтая

кувшинка белая

лапчатка гусиная