

Дикie съедобные растения

УДК 631
ББК 4
Д45

Д45 Дикие съедобные растения / – М.: Книга по Требованию, 2023. – 44 с.

ISBN 978-5-458-60944-9

ISBN 978-5-458-60944-9

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2023
© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2023

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 первоизданном 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.

1. БОЛОТНО-ВОДНЫЕ РАСТЕНИЯ

Среди самых обыкновенных широко распространенных наших болотных растений есть такие, у которых в их подземных органах — корневищах — очень много крахмала, и их корневища вообще представляют легко доступный ценный источник питания.

1. Рогоз, куга, чакан широколистный — *Typha latifolia* L.

Высокие стебли и длинные листья рогоза торчат из воды у берегов, где он нередко образует заросли. Стебли без узлов, цилиндрические, высотой 2—4 м, листья отходят от основания стеблей, цельнокрайние, широколинейные (до 2 см шириной), реже почти трехгранные, длиной до 1 м. Растение легко узнается по толстым буровато-коричневым плотным, цилиндрическим женским соцветиям — початкам, которые после созревания плодиков осыпаются.

Встречается в воде у берегов рек, озер, в речных заводях, болотах.

Распространен во всех районах Европейской части СССР, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке, в Средней Азии.

Имеет утолщенное ползучее корневище с большим количеством крахмала. Например, астраханский чакан содержит (на сухой вес) до 58% крахмала и до 11.7% сахара.

При употреблении очищенное и просушенное корневище размалывают или протирают через терку и получают муку, из которой можно готовить пресные лепешки, особенно при добавлении небольшого количества ржаной или пшеничной муки для придания ей клейкости. Можно также использовать корневища в печеном виде. Заготовку корневищ следует производить поздней осенью или ранней весной, когда в них особенно много питательных веществ.

В пищу употребляют также корни рогоза (в печеном

виде) и молодые стебли (маринованные). Пыльца из мужских соцветий рогоза примешивается к муке, как хорошее питательное вещество.

Сходное применение имеет другой вид рогоза — узколистый (*Typha angustifolia* L.). У этого вида листья более узкие (не шире 4—6 мм). Мужское и женское соцветия расставлены между собой на 3—8 см (у первого вида они обыкновенно соприкасаются друг с другом). Узколистый рогоз также имеет широкое распространение и встречается при тех же условиях, что и широколистный.

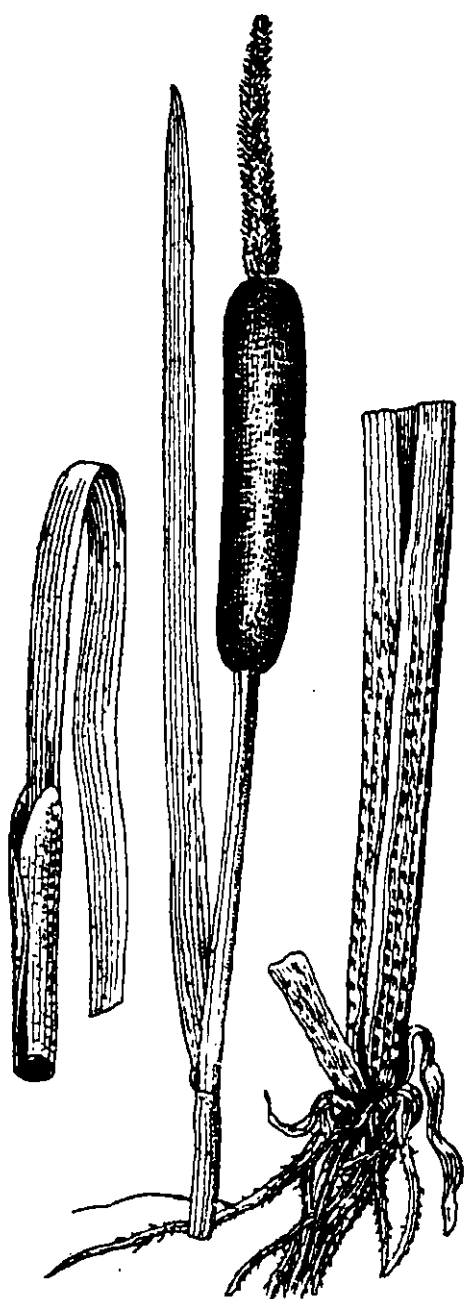


Рис. 1. Рогоз широколистный.

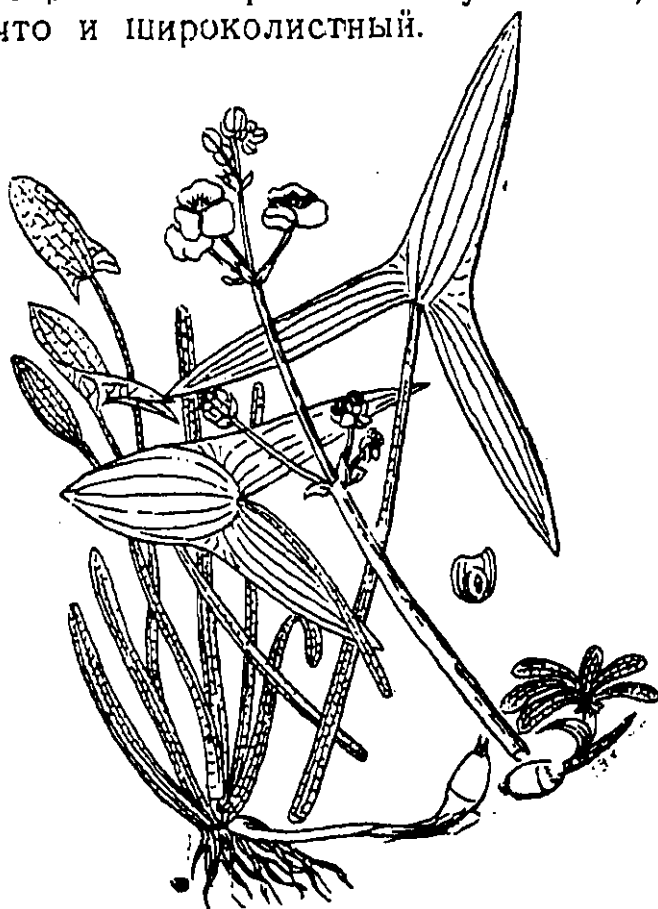


Рис. 2. Стрелолист.

2. Стрелолист—*Sagittaria sagittifolia* L.

Довольно крупное многолетнее травянистое болотное растение. Стебель обычно прямостоячий, гранистый, выдающийся над водой, до 1 м высотой.

Листья различной формы: подводные — тесьмовидные

до 1.5 см ширины, плавающие — овальные или немного стреловидные, торчащие над водой — стреловидные, узкие. Легко узнается по этим стреловидным листьям.

Цветки крупные, около 2 см шириной, белые, в середине фиолетово-пурпуровые. Соцветие колосовидное сжатое или метельчатое. Из пазух нижних листьев от стебля отходят длинные побеги с довольно крупными (с лесной орех) на концах клубнями.

Растет по болотам, озерам и по рекам с медленно текущей водой. Распространен повсюду в СССР за исключением Средней Азии и Южного Казахстана.

Клубневидные образования съедобны и употребляются в пищу в вареном и печеном виде (вкусом напоминают каштан). Казакевич пишет, что «по своему составу клубни стрелолиста не только не уступают обычному картофелю, но являются еще в $1\frac{1}{2}$ раза менее водянистыми, во столько же раз богаче крахмалом и в 5 раз белком. Единственным отрицательным свойством отваренных в соленой воде клубней является некоторая горечь, остающаяся во рту после их употребления». В Японии и Китае близкий вид стрелолиста культивируется.

3. Сусак, оситняг (украинск.)—*Butomus umbellatus* L.

Торчит из воды или на топкой земле у берега. Высокое травянистое растение (высотой от 50 см до полутора метров). Листья прямостоячие, длинные (до метра длиной), узкие (до сантиметра в поперечнике), плоские, лишь при основании глянцевые, все отходят у самого основания стебля.



Рис. 3. Сусак.

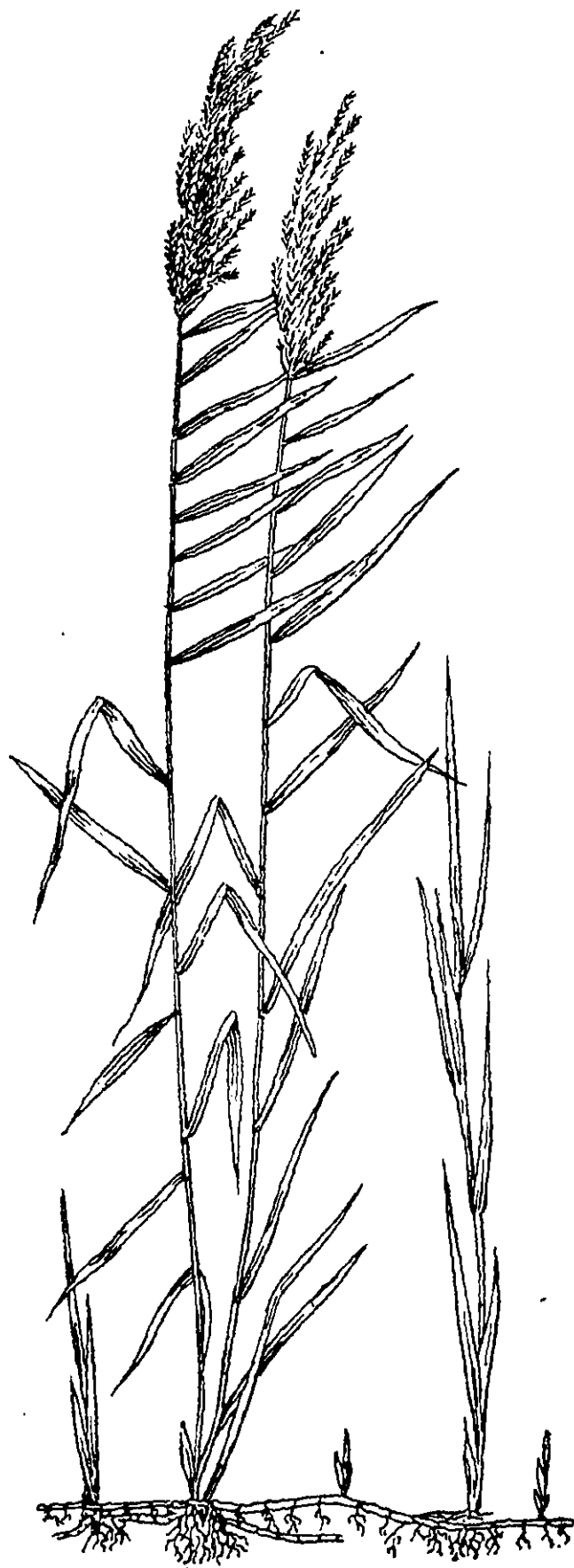


Рис. 4. Тростник.

Стебель безлистный прямой, выше листьев, круглый, наверху с зонтиком крупных розовато-белых цветов (до 2.5 см в диаметре).

Легко узнается даже в отцветшем состоянии по своему крупному соцветию — простому зонтику на верхушке стебля.

Встречается почти по всему СССР в болотах, в стоячих и текущих водах, при берегах рек и озер.

Имеет толстое сочное горизонтальное корневище. В пищу идут эти корневища. Их сушат, превращают в муку и пекут хлеб; едят также в пареном и печеном виде, например с салом. Высушенные корневища содержат 4% жира, 14% белка и 60% углеводов. Корневища сусака издавна разными народами употреблялись в пищу; а у якутов до ознакомления с русским хлебом служили главным источником растительной пищи. Заготовку корневищ надо производить поздней осенью.

4. Тростник (часто неправильно называется камышом) — *Phragmites communis* Trin.

Высокое, травянистое, многолетнее растение (до 4 м высотой), относящееся к злакам.

Стебли прямые (соломина) до 1 см толщины, полые, гладкие, доверху олиственные; листья серо- или сизо-зеленые, длинные, узкие, линейные, суживающиеся к концу, заостренные, плоские, жесткие, по краям более или менее шероховатые; влагалище листа плотно обхватывает стебель. У основания листовой пластинки небольшой валик с рядом прямых волосков.

Стебель заканчивается густой (обычно) метелкой 20—50 см длиной. Колоски около 1 см длиной, они темнофиолетовые или буро-фиолетовые, реже желтоватые.

Тростник развивает мощные, толстые, длинные подземные (редко надземные) корневища.

Обычен по болотам, зарастающим озерам, плавням, заливаемым лугам, берегам рек и озер, по пескам с близкими грунтовыми водами. Особенно много в низовьях рек, где часто образует обширные заросли.

Распространен по всему Союзу, кроме крайнего севера.

Молодые, еще не развернувшиеся побеги тростника содержат много сахаристых и белковых веществ, могут употребляться в пищу в сыром виде. Из высушенных и размолотых корневищ можно готовить хлеб.

5 и 6. Водяные лилии, кувшинки или кубышки

Хорошо известные населению водные растения с крупными плавающими на воде сердцевидно-овальными или сердцевидно-округлыми листьями и крупными, как бы плавающими на воде цветами.

У нас есть белые водяные лилии с белыми цветами; это виды *Nymphaea alba* L., *candida* Presl. и *tetragona* Georgi. Есть также желтые водяные лилии или кубышки с желтыми цветами—*Nuphar luteum* Sm. и более мелкие в своих листьях, цветах и пр. — *Nuphar pumilum* DC. Водяные лилии встречаются в озерах, старицах, по заводям и в реках на местах с тихим течением, в болотах, образуя заросли.

Распространены почти во всех районах Европейской части СССР и Сибири. Образуют под водой на дне толстые ползучие корневища, богатые крахмалом. Эти корневища могут служить для приготовления муки и получения крахмала. Заготовку корневищ надо производить осенью. Избыток дубильных веществ из них удаляется простым вымачиванием порезанных корневищ или полученной из них муки в воде.

Молодые корневища *Nymphaea alba* L. на Кавказе идут в пищу в жареном или вареном виде.

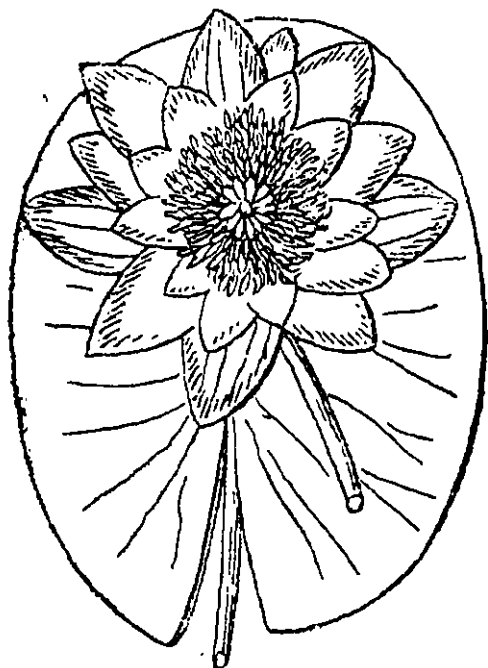


Рис. 5. Белая водяная лилия.

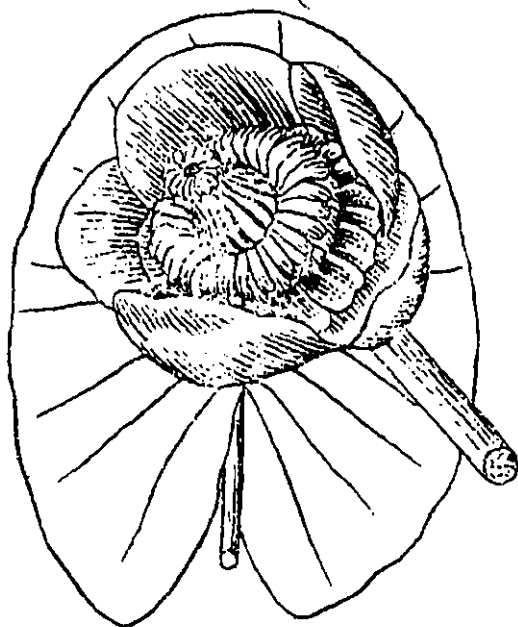


Рис. 6. Желтая водяная лилия.

Семена водяных лилий в поджаренном виде могут служить заменой кофе.

7. Манник—*Glyceria fluitans* R. Br.

Растение из семейства злаков. Имеет широкое распространение в Европейской части СССР по лесным ручьям, болотистым лугам, торфяным выработкам и т. п. В некоторых местах Швеции, Польши, Восточной Германии, Венгрии и у нас на северо-западе собирают зерна этого растения и, ободрав у них бурую оболочку, готовят из них кашу. По Штреккеру, «крупка, полученная из зерна манника, при варке сильно разбухает, имеет приятный вкус и очень питательна».

По Вемеру, зерна этого манника содержат приблизительно 75% крахмала и сахара, 9.7% белка, 0.43% жира при 13.5% воды и 0.61% золы.

Вот некоторые характерные признаки этого злака.

Корневище ползучее; стебли прямостоящие, до 1.5 м, слегка шероховатые, в нижней части с прижатыми, не цветущими ветвями; листья 6—12 м ширины, плоские,

длиннозаостренные, острошершавые, особенно по краям; метелка большая, до 40 см длиной, развесистая; колоски несколько сплюснутые, 3—5-цветковые, продолговатые, 7—10 мм длины.

Из других водно-болотных растений пищевого значения можно отметить еще



Рис. 7. Манник.



Рис. 8. Водяной орех.

8. Водяной орех или чилим—*Trapa natans* L. 9. Камыш приморский—*Scirpus maritimus* L.

Водяной орех растет в воде и образует здесь довольно крупные плоды до 2,5 см с 4 острыми колючками. Под твердой оболочкой находится в плоде белое съедобное ядро. Оно представляет питательный и вкусный продукт. Семена содержат, по Вемеру, 20% сырого белка, 52% крахмала, 0,7% жира. Прежде водяной орех был культурным растением, но теперь это дело забыто. Плоды водяного ореха употребляются в сыром и вареном виде, а также в виде муки и крупы. Использование водяного ореха ограничивается тем, что на обширной области своего распространения он встречается редко и в малом количестве и лишь местами в изобилии. Особенно много водяного ореха в дельте Волги у Астрахани.

Приморский камыш имеет клубни, которые калмыками употребляются в пищу в вареном и печеном виде. Это



Рис. 9. Камыш приморский.

растение из семейства осоковых, высотой 35—80 см. Стебель трехгранный. На верху его находятся обыкновенно 3 расходящихся листа, среди которых помещаются пучки колосьев, имеющих яйцевидное очертание. Шарообразные клубни, величиной с орешек, образуются на концах ползучих подземных побегов. Эти клубни богаты крахмалом.

Приморский камыш в СССР распространен очень широко до Архангельска на севере и острова Сахалина на востоке включительно, но массовое распространение имеет в более южной полосе, где нередко встречается зарослями на солончатых заболоченных местах.

II. РАСТЕНИЯ ТУНДР, ЛЕСОВ (ХВОЙНЫХ И ЛИСТВЕННЫХ), МОХОВЫХ БОЛОТ, ЛЕСНЫХ ПОРУБОК, ЛЕСНЫХ И ПОЙМЕННЫХ ЛУГОВ и т. п.

Сюда относится много растений, которые население хорошо знает и привыкло собирать: разнообразные съедобные грибы, различные ягоды (брусника, черника, клюква, голубика, морошка, земляника, малина, костяника, ежевика, рябина, черемуха, калина) и орехи (напр., обыкновенный лесной орех), жолуди дуба. В Сибири существует промысел собирания семян кедровой сосны, так называемых кедровых орешков. Надо только все время помнить, что грибы и ягоды бывают и ядовитые. Из ядовитых ягод в лесу надо остерегаться плодов — ягод у травянистых растений — ландыша, вороньего глаза, купены, воронца, у кустарников — волчегородника, жимолости. Стоило бы поработать над улучшением пищевого достоинства некоторых лесных растительных питательных продуктов, например, над освобождением жолудей дуба от таннидов. При освобождении от смолистых веществ широко могли бы быть использованы для питания семена ели и сосны, кото-

рых у нас неограниченные запасы. Эти семена ценны в пищевом отношении и, в частности, богаты жирным маслом, годным для питания. Хвоя у наших хвойных содержит значительные количества витамина С. Ряд лесных и луговых растений, например, щавель, крапива, используется на зеленые щи.

Мы указываем далее дополнительно некоторые растения лесной полосы, пищевое значение которых менее известно широким кругам населения.

10. Шиповник обыкновенный—*Rosa cinnamomea* L.

Хорошо знакомый населению кустарник, который в СССР распространен очень широко, но преимущественно в



Рис. 10. Шиповник.

Слева—бедный витамином С, справа—богатый витамином С. Обратите внимание на различия в чашелистиках (на более мелких рисунках).

средней полосе. Он особенно часто встречается и приносит обильные плоды в заливных долинах более крупных рек, в зарослях кустарников на солнечных склонах и т. п.

Плоды шиповника, вернее сочная наружная мякоть, окружающая подлинные плоды—орешки, очень богата витамином С. Этого богатства нет у другого вида шиповника—*Rosa canina* L., имеющего в общем более южное распространение. Поэтому важно отличать обыкновенный вид шиповника от этого второго и других видов, для чего приложена соответствующая табличка и рисунок. Но в средней полосе

обыкновенный шиповник настолько преобладает над другими видами, что шансы смешать его с ними невелики. Сбор плодов шиповника производится в конце августа, в сентябре и октябре, в период их полного созревания. Сбору не подлежат плоды сгнившие, почерневшие, поврежденные насекомыми и т. д. Сушить плоды следует (не позже чем через 12 часов после их сбора) в сушилках, печах, при температуре не выше 40° С, рассыпав плоды тонким слоем и перемешивая их. Нельзя сушить плоды на солнце, иначе произойдет частичное разрушение витаминов. Кондиционные сушеные плоды шиповника должны быть красного или буровато-красного цвета, цельные, не плесневелые, без сора и посторонних примесей, без запаха, кисловато-сладкого, слегка вяжущего вкуса, влажностью не выше 16%.

ТАБЛИЧКА ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ВИДОВ ШИПОВНИКА

1. Чашелистики цельные или изредка, наружные, с единичными короткими нитевидными перышками, по отцветании кверху направленные, остающиеся при плодах 2

+ Чашелистики перисто-надрезанные, после цветения отвороченные назад и отваливающиеся задолго до созревания плодов. Листочки с обеих сторон голые.

Шиповник собачий — *Rosa canina* L.

Как витаминное большого значения не имеет, содержит лишь 0.24—0.85% аскорбиновой кислоты на сухой вес мякоти.

2. Ветви покрыты густо шипиками и щетинками. Все шипики очень тонкие, прямые или слабо изогнутые. Плоды обыкновенно поникшие.

Шиповник иглистый — *Rosa acicularis* Lindl.

Плоды содержат витамин С, около 2.3% аскорбиновой кислоты на сухой вес мякоти.

+ Ветви с твердыми, согнутыми шипами, расположенными по-двое при основании листьев; на цветоносных ветвях их часто нет; кроме более крупных, нередко имеются еще многочисленные прямые или слегка изогнутые шипики и щетинки, особенно в нижней части ветвей и на молодых нецветущих побегах.

Шиповник коричный или обыкновенный — *Rosa cinnamomea* L.

Богат витамином С. Мякоть плодов содержит 5.5% аскорбиновой кислоты.

11. Можжевельник обыкновенный — *Juniperus communis* L.

Вечнозеленый, очень ветвистый кустарник, достигает в высоту 1.5—2 м, имеет шиловидные, жесткие, острые листья (хвоя), расположенные кольцеобразно, по три в каждом кольце. Цветки двудомные. Во время созревания пло-