

В. Л. Черепнин

Пищевые растения Сибири

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 57
ББК 28
В11

В. Л. Черепнин
В11 Пищевые растения Сибири / В. Л. Черепнин – М.: Книга по Требованию, 2013. –
188 с.

ISBN 978-5-458-27403-6

Пищевые дикорастущие растения распространены на территории СССР довольно широко и встречаются нередко в большом количестве. Книга представляет собой первую сводку пищевых дикорастущих растений Сибири. Приведены морфологическая, экологическая, пищевая характеристики, география распространения растений, указаны возможности введения наиболее ценных из них в культуру. Книга рассчитана на читателей, интересующихся живой природой.

ISBN 978-5-458-27403-6

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2013

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2013

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.



Серия Книжный Ренессанс

www.samizday.ru/reprint

ЩЕДРЫЕ ДАРЫ ПРИРОДЫ

Для получения урожая дикорастущих пищевых растений не требуется затрат человеческого труда. Природа позаботилась о различных продуктах питания — от пряных и ароматических до овощных и хлебных — и подарила их человеку. Дикорастущие растения с древних времен были и продолжают оставаться неисчерпаемым источником пищевых продуктов. Кроме того, они являются исходным материалом для селекции культурных растений.

До того как человек перешел на оседлый образ жизни, большую часть его рациона составляли дикие растения. Собираательством люди занимаются до настоящего времени, например кочевое племя Кунг, живущее в Южной Африке в пустыне Калахари; возраст его не менее 11 тыс. лет [Грант, 1980]. Аборигены северных районов нашей страны вплоть до Великой Октябрьской социалистической революции в качестве растительной пищи использовали главным образом дикорастущие виды местной флоры [Жараваев, 1942].

Дикорастущие растения не раз выручали людей в трудные неурожайные годы. Но и теперь, когда в нашей стране не испытывается недостатка в продуктах питания, они должны широко входить в пищевой рацион населения, особенно в северных районах Сибири, где сельскохозяйственные культуры не выращиваются в силу суровых климатических условий. К тому же многие виды диких пищевых растений не только не уступают, но даже превосходят по питательности и вкусовым качествам культурные растения или вообще не имеют аналогов. Это многие ягодные, орехоносные, салатные и овощные растения, грибы и водоросли. Но в Сибири далеко не все они используются в пищу или употребляются в не-

значительном количестве, хотя за рубежом издавна входят в рацион питания и считаются прекрасными продуктами. К ним относятся одуванчик, папоротник орляк, стрелолист, водяной орех, многие морские водоросли и другие виды высших и низших растений. Ежегодно пропадают сотни и тысячи тонн ценного, высокопитательного и витаминного дикорастущего пищевого сырья. Здесь, видимо, необходимо преодолеть психологический барьер, как когда-то в отношении помидоров, картофеля и многих других, теперь уже привычных культурных растений.

Человек должен всегда помнить, что природа требует бережного, хозяйского отношения к ней. Использовать дикорастущие полезные растения надо разумно, зная их биологические особенности.

УСЛОВИЯ ПРОИЗРАСТАНИЯ СЪЕДОБНЫХ РАСТЕНИЙ

Среди сосудистых пищевых растений наиболее обширную группу составляют лесные — 177 видов, в том числе 27 — водно-болотные. Много съедобных растений (93 вида, из них 16 водно-болотные) произрастает и в степной зоне, а также встречается среди сорняков (58 видов), значительно меньше их (30 видов) в высокогорье и еще меньше (около 20 видов) в тундровой зоне. Многие из них обитают одновременно в смежных растительных зонах. Так, для лесной и степной зон характерны 62 вида растений.

Некоторые виды распространены в самых различных растительных зонах: от тундры на севере до степей на юге и от высокогорий до равнин. К ним относятся горцы, княженика, сердечник, ярутка, яснотка, шикша и некоторые другие.

Большинство видов различных жизненных форм занимают значительную территорию Сибири, но так как она в основном занята лесной растительностью, то, естественно, преобладают древесные породы (сосна обыкновенная, виды лиственниц, кедр сибирский, кедровый стланик, березы и т. д.) и многие сопутствующие им растения (брусника, черника, голубика, виды смородины, борщевик, черемша и т. д.). В то же время у значительного количества растений ареал ограничен (липа сердцелистная, лещина, лук алтайский, чистяк весенний, водяной орех, облепиха). Однако все они имеют важное

пищевое значение, и каждый из них представляет большой хозяйственный интерес.

По жизненным формам пищевые растения распределены следующим образом: однолетники — 40 видов, двулетники — 12, травянистые многолетники — 141, кустарнички — 9, полукустарники — 3, кустарники — 48, деревья — 14 видов.

Наибольшее количество съедобных растений отмечено среди травянистых многолетников; затем — одно- и двулетников, большинство из которых — сорные растения. Все представители кустарничков, полукустарников и кустарников — ягодные растения. Из 14 видов деревьев шесть — хвойные.

ПИЩЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАСТЕНИЙ

Различия растений по наличию в их органах питательных веществ, витаминов и микроэлементов очень значительны. Представители одних видов богаты белками, других — жирами или углеводами, микроэлементами или витаминами.

Из дикорастущих растений с давних пор большой интерес представляют ягодные и орехоносные виды, среди которых наиболее полезны по содержанию питательных веществ и удобны для массовой заготовки орехи кедра и лещины; ягоды смородины, малины, калины, облепихи, брусники, черники, голубики, морошки, жимолости, клубники, земляники, клюквы, шикши и др.

Большое пищевое значение имеют виды из семейств гречишных и лилейных, злаков и вересковых, зонтичных и бобовых, розоцветных (более 30 видов), крестоцветных и сложноцветных (около 20), крыжовниковых и маревых.

Наиболее богаты белками водяной орех, горец змеиный, колосник, крапива и лилия, лох, манник, лопух, рогоз и стрелолист, сусак и щавель.

В плодах кедра, горчицы, дурнишника, липы, а также лещины, миндаля, рыжика, сурепки, ярутки, конопля и некоторых других растений много масла. Высоким содержанием углеводов отличаются плоды лоха и можжевельников, сок берез, корни цикория, корневища девясила и камыша. Крахмалом богаты рогоз, стрелолист, сусак, щирца, папоротник орляк, водяной орех, виды горцев, клубнекамыш, колосник, крупноплодник, манник.

Многие виды исключительно богаты витаминами, в частности аскорбиновой кислотой (плоды шиповника; листья первоцветов и луков, особенно черемши, некоторых видов смородины, ярутки и крапивы; хвоя сосен обыкновенной и кедровой, лиственниц сибирской, Гмелина и Каяндера; ягоды морозики и облепихи). Некоторые растения в значительном количестве включают несколько витаминов и каротин (облепиха, крапива, одуванчик, первоцвет, ревень, рябина, некоторые виды смородины, щавель обыкновенный, яснотка, шиповник, пырей ползучий, карагана древовидная).

Особо ценные растения содержат большое количество нескольких важнейших пищевых компонентов (кедр сибирский, водяной орех, колосник гигантский, крапива двудомная, лещина, лох, облепиха; виды рогоза, сусака, первоцвета, шиповника, смородины, стрелолиста; одуванчик обыкновенный, папоротник орляк, ярутка, щавель обыкновенный, иван-чай). Многие из них — водяной орех, лещина, лох, облепиха, первоцвет, смородина, малина, одуванчик, стрелолист, щавель и некоторые другие — уже введены в культуру как ценные пищевые растения.

Значительное количество питательных веществ и витаминов содержат некоторые растения, произрастающие в северных районах Сибири. Введение их в культуру способствовало бы увеличению в рационе салатных и овощных продуктов. Из травянистых к ним относятся ярутка, щавель обыкновенный, одуванчик, виды горцев и крапив.

Пищевые дикорастущие распространены настолько широко, что встречаются буквально на каждом шагу и нередко в большом количестве. Уже ранней весной (в южных районах Сибири в конце апреля — начале мая) в пищу в качестве питательной высоковитаминной салатной зелени можно использовать до 10 видов и более. К ним относятся одуванчик обыкновенный (листья, а позднее цветы), подорожник большой (листья), молодило, крапива, черемша, звездчатка, мокрец и другие. С мая до конца сентября видовой состав съедобных растений настолько разнообразен и встречаются они так обычно, что способны ежедневно в течение всего периода обеспечивать свежей зеленью и плодами городское и сельское население. Мы буквально ходим по растительной пище. Многие растения можно заготавливать впрок на зиму в сушеном, засахаренном, соленом, маринованном, мороженом виде или в виде варенья и соков.

ОНИ ОБОГАЩАЮТ НАШУ ПИЩУ

**Аир обыкновенный, ирный корень, лепеха —
Acorus calamus L.**

Семейство Аронниковые — Araceae

Крупное (60—100 см высотой) многолетнее травянистое растение с трехгранным стеблем и с толстым (до 3 см) корневищем. Листья линейные, 60—100 см длиной и 15—20 мм шириной. Соцветие — початок желтовато-зеленого цвета, несколько отклонен от стебля. Цветет со второй половины мая до начала июня.

Растет по берегам водоемов, на болотах и заболоченных лугах в лесной и степной зонах, часто образует значительные заросли. Западная граница азиатской части ареала проходит по Иртышу, северная — по 59—60° с. ш. в пределах Западной и Средней Сибири, южная — по предгорьям Алтая и Саян. Отмечен также в Забайкалье и в Центральной Якутии.

На западе высушенные измельченные в порошок листья добавляют в тесто для выпечки ароматного хлеба. Из внутренней беловатой листовой розетки варят варенье. В корневищах содержится эфирное масло (до 8%), которое употребляется при производстве фруктовых вод, сиропов как заменитель корицы, имбиря, мускатного ореха. В листьях до 150 мг% витамина С.

Заготавливают корневища ранней весной, осенью или в начале зимы, когда в них количество ценных веществ наибольшее. К тому же весной и осенью снижается уровень грунтовых вод, и они легко извлекаются вилами или лопатой. Очищенное и обмытое корневище нарезают на куски 1,5—2,0 см и сушат в хорошо проветриваемом помещении при температуре 30—35°C до состояния ломкости. Урожайность свежих корневищ от 200 до 1200 г/м². Ежегодно одно корневище дает прирост от 10 до 70 г.

Бадаи толстолистный, кылбыш (тув.) —
Bergenia crassifolia (L.) Fritsch.

Семейство Камнеломковые — Saxifragaceae

Многолетнее травянистое растение 10—15 см высотой с толстым и ползучим корневищем и крупными, почти округлыми кожистыми зимующими листьями. Лиловорозовые цветки собраны на верхушке стебля в метельчато-щитовидные соцветия. Цветет в июне—июле.

Произрастает на скалах, каменных склонах, в россыпях. Широко распространен в горах Южной Сибири, в верхнем поясе лесов и в высокогорье часто образует большие заросли.

В пищу употребляют вымоченные в воде богатые крахмалом корневища. Перезимовавшие, почерневшие листья используются для заварки чая, который имеет приятный вкус и запах и называется чигирским или монгольским чаем.

Бедрениц камнеломковый, обыкновенный —
Pimpinella saxifraga L. (рис. 1).

Семейство Зонтичные — Apiaceae

Травянистый многолетник 30—80 см высотой. Листья черешковые, перистые. Лепестки белые. Цветет с половины июня до августа.

Растет на суходольных лугах, травянистых склонах, в разреженных лесах и на опушках, полях, по дорогам. Северная граница ареала этого вида доходит до 58—59° с. ш. в Западной Сибири, 61° в Красноярском крае; южная — проходит через Омск, Барнаул, Красноярск; восточнее Красноярского края не встречается.

Корни содержат эфирное масло (0,3%), сахара, смолы, кислоты, сапонины; надземная часть — протейн (11%), жиры (2,6), клетчатку (32), золу (8,5%).

В пищу с ранней весны и до осени молодые листья используют для салатов, винегретов, супов. Корни употребляют в качестве приправы. Высушенные листья и корни заготавливают впрок.



Рис. 1. Бедренец камнеломковый.

Белокрыльник болотный —
Calla palustris L. (рис. 2)

Семейство Аронниковые — *Araceae*

Травянистый многолетник 10—25 см высотой с толстым ползучим корневищем. Листья длинночерешковые с сердцевидной гладкой пластинкой. Соцветие — початок, расположено в пазухе крупного, белого с внутренней тороны, листовидного покрывала. Плод — красная ягода. Цветет в мае — начале июня.

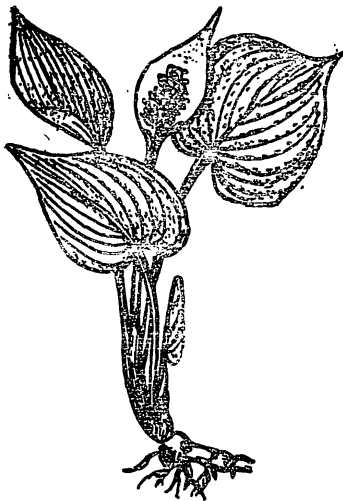


Рис. 2. Белокрыльник болотный.

Произрастает на болотистых берегах водоемов, на осоковых и моховых болотах. Встречается изредка в лесной и лесостепной зонах Сибири.

В свежем состоянии все части растения очень ядовиты, особенно корневище. Однако после кипячения и высушивания ядовитые свойства теряются, и растение может использоваться в пищу. В корневищах содержится до 30% крахмала, и смолотые, они могут использоваться в пищу в виде приmesi к муке.

Береза повислая, бородавчатая, хадын (тув.)—
Betula pendula Roth.;

б. пушистая — *B. pubescens* Ehrh.;

б. даурская — *B. davurica* Pall.;

б. плосколистная — *B. platyphylla* Sukacz.

Семейство Березовые — *Betulaceae*

Деревья до 20—30 м высотой, с белой корой. Цветут в мае — начале июня.

Широко распространенные лесообразующие древесные породы. Произрастают в самых различных условиях — от холодных и заболоченных местообитаний в лесотундре и высокогорье до относительно сухих степей Тувинской АССР, Казахстана и Забайкалья.

Представляют большую ценность как источник получения сока, содержащего 0,5—2,0% некристаллизующегося сахара (фруктозы, глюкозы). Кроме того, в нем содержатся органические кислоты; соли кальция, калия, железа; микроэлементы, которые благоприятно влияют на обмен веществ. Березовый сок широко используют как напиток, употребляют для замешивания теста.

При выпаривании жидкости сока с одного дерева можно получить до 0,5 л сладкого сиропа лимонно-жел-

того цвета с нежным душистым запахом и приятным кисловатым привкусом, содержание сахара в нем до 70% и более. Продолжительность сокодвижения у берез 7—12 дней. Выделение сока из поранения продолжается 3—5 дней. Из одного крупного дерева можно получить от 30 до 60 л сока.

По данным Г. В. Крылова и Э. В. Степанова [1979], весной из молодых деревьев берез можно приготовить витаминный напиток: 100 г промытых и измельченных листьев заливают двумя стаканами слегка остуженного кипятка, настаивают в течение 3—4 ч, процеживают и употребляют перед едой по стакану 2—3 раза в день.

Бодяк разнолистный, татарник разнолистный —
Cirsium heterophyllum (L.). Hill (рис. 3)

Семейство Сложноцветные — Asteraceae

Травянистый многолетник 40—150 см высотой. Стебель паутинисто-пушистый. Листья крупные (нижние 25—50 см длиной, 5—15 см шириной), снизу серовато-паутинистые до беловолочных. Цветки темно-пурпуровые, корзинки 3—4 см в поперечнике. Цветет в июле — августе.

Распространенный вид, произрастающий в лесной и лесостепной зонах; в горах поднимается до субальпийских лугов. На севере граница его ареала доходит до 66—67° с. ш. в низовьях Оби и до 71—72° с. ш. в низовьях Енисея; изредка встречается в Якутии.

В пищу употребляются молодые листья и побеги.

В южных районах степной зоны на солончаковых лугах часто встречается бодяк съедобный — *C. esculentum* (Siev.) С. А. Меу. В пищу употребляют корневи-



Рис. 3. Бодяк разнолистный.

ща. Съедобны также листья бодяка щетинистого (татарник щетинистый, осот лиловый, бодяк) — *C. setosum* (Willd.) Bess., одного из самых распространенных и злостных сорняков во всех обжитых районах степной и лесной областей Сибири. Северная граница бодяка щетинистого доходит до 61—62° с. ш. в Западной Сибири и до 66—67° с. ш. в низовьях Енисея.

Бор развесистый, просяник —
Milium effusum L. (рис. 4)

Семейство Злаки — Poaceae

Многолетний корневищный злак 60—100 см, реже 120—150 см высотой. Соцветие — негустая развесистая метелка, 15—35 см длиной. Цветет в июне — июле; плодоносит в июле — августе.

Растет в лесах, чаще — в лиственных, на горных склонах, по гарям и вырубкам. Распространен в лесной зоне на Евразийском континенте. Северная граница ареала просяника доходит до 59—60° с. ш.

В пищу употребляют семена. Из зерен, перемолотых в муку, раньше выпекали хлеб.

Борщевик рассеченный, пучка,
балдырган (тув.) — *Heracleum dissectum* Ledeb.

Семейство Зонтичные — Apiaceae

Крупные (80—200 см высотой) двулетние, многолетние растения. Прикорневые листья большие (35—90 см длиной и 40—80 см шириной), тройчатые, на длинных (до 100 см) черешках; стеблевые — мелкие. Цветки белые, красные — неправильные, собраны в большие зонтики, лепестки до 10 мм длиной, двухлопастные. Цветет во второй половине июня — первой половине августа.

Произрастает в разреженных лесах, на лесных полянах, в кустарниках, на лугах. Распространен во всех районах лесной и прилегающих к ней лесостепной и степной зон. В горах нередко поднимается до верхней границы леса, часто растет на травянистых субальпийских лугах. На севере Красноярского края ареал доходит до 70° с. ш. На западе граница ареала в пределах лесной зоны простирается по рекам Иртышу и Оби.