

## *Настурция-знакомая незнакомка*



УДК 502.5  
ББК 20.1  
Н33

H33      **Наталия Лойтнант**  
Настурция – знакомая незнакомка / Наталия Лойтнант – М.: Книга по Требованию, 2015. – 83 с.

**ISBN 978-5-519-03220-9**

Наталия Лойтнант по образованию биолог, окончила Московский Государственный Педагогический Университет им. В.И.Ленина, преподавала биологию в средней школе. В конце 90-х годов переехала жить в Германию. В школе фитотерапии города Фердена получила специальность эксперта по лекарственным растениям. В экологически чистом поместье в деревне Хюнцинген вместе с семьей занимается выращиванием органических овощей, фруктов, лекарственных и пряных трав. Продукция продается в небольшом магазине поместья. Наталия основала мануфактуру лекарственных растений, где перерабатывает сырье в различные лекарственные формы: мази, кремы, настойки, чаи и др. Накопленный опыт с удовольствием передает своим ученикам на курсах и семинарах, а также делает первые шаги в написании книг и брошюр по фитотерапии как на русском, так и на немецком языках. Это дает ей уникальную возможность донести знания по данной тематике до интересующихся читательских групп обеих стран. Более полная информация об авторе и поместье: <http://www.biohofladen2eichen.de>

**ISBN 978-5-519-03220-9**

© Издательство Буквица, 2015  
© Наталия Лойтнант, 2015

# Оглавление

Лирическое вступление.....	4
Вступление.....	7
Настурция. Большая монография .....	7
Название.....	9
Распространение .....	11
Ботаника.....	13
Фармокологические свойства .....	19
Лекарственные формы и дозировка.....	23
Приготовление лекарственных препаратов из настурции в домашних условиях.	
Рецепты российской и немецкой народной медицины .....	24
Курс для укрепления имунной системы по Урзель Бюргинг .....	26
Опять химия.....	33
Кулинарные рецепты с настурцией большой .....	49
Идеи для декораций и украшений.....	71
Последнее слово о настурции или «Ода прекрасному цветку» .....	73
Об авторе.....	78

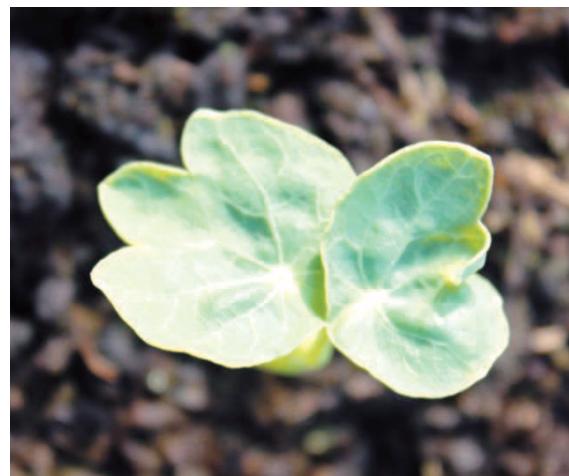
## Лирическое вступление

«Ах, настурция! Ты знакома нам с самого детства. Помните большую круглую клумбу в детском саду? На этой клумбе оранжевыми, желтыми и красными фонариками на ковре из нежно-зеленых листьев полыхали твои цветы - капюшончики. А не забыли, как осенью, в скрученные из старой газеты пакетики, мы, еще совсем маленькие, собирали твои семена - чуть продолговатые, невесомые, сухие и ребристые горошины светло-бежевого цвета? Часть семян падала на землю, чтобы весной прорости снова. На следующий год, после майских праздников собранные семена - горошины мы своими маленькими детскими пальчиками втыкали в землю на подготовленную клумбу и с нетерпением ждали, когда они прорастут.

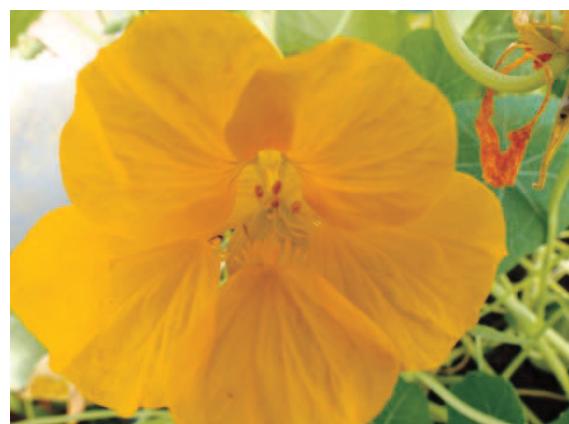
Время шло. Ты, настурция, не заставляла себя долго ждать. В один из теплых солнечных дней дружно проклевывались первые всходы, малюсенькие круглые листики на длинных стебельках - ножках.



Дальше рос твой нежный стебелек и, находя опору, устремлялся вверх, а без нее просто полз и стелился по земле.



Вскоре появлялись первые бутоны, которые быстро превращались в ярко-бархатистые, чаще оранжевые цветки – капюшончики.



Те, в свою очередь, плавно переходили в крепко-глянцевые и ребристо-продолговатые, в размер с горошину семена. Они, сросшиеся по три у основания, сидели на длинном стебельке и зрели дальше.



На одном твоем растении можно было найти цветки во всех стадиях развития, от бутонов до семян.

Когда твои семена созревали, то от малейшего, самого легкого прикосновения они легко отрывались и падали вниз.

Все больше и больше разрасталась твоя зелено-оранжевая масса из цветков и листьев, завоевывая клумбу, заползая на ближайшие кусты и деревья, покрывая всех соседей шелковистым и прохладным ковром...

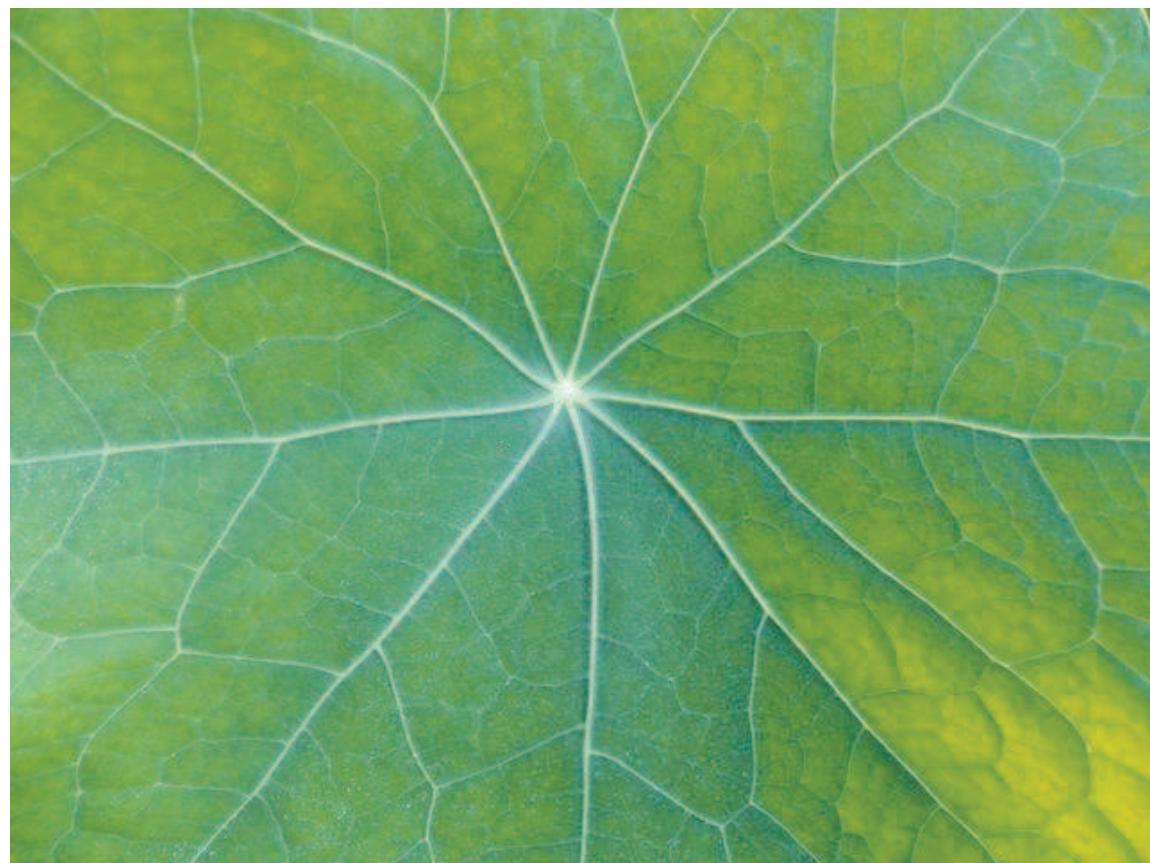
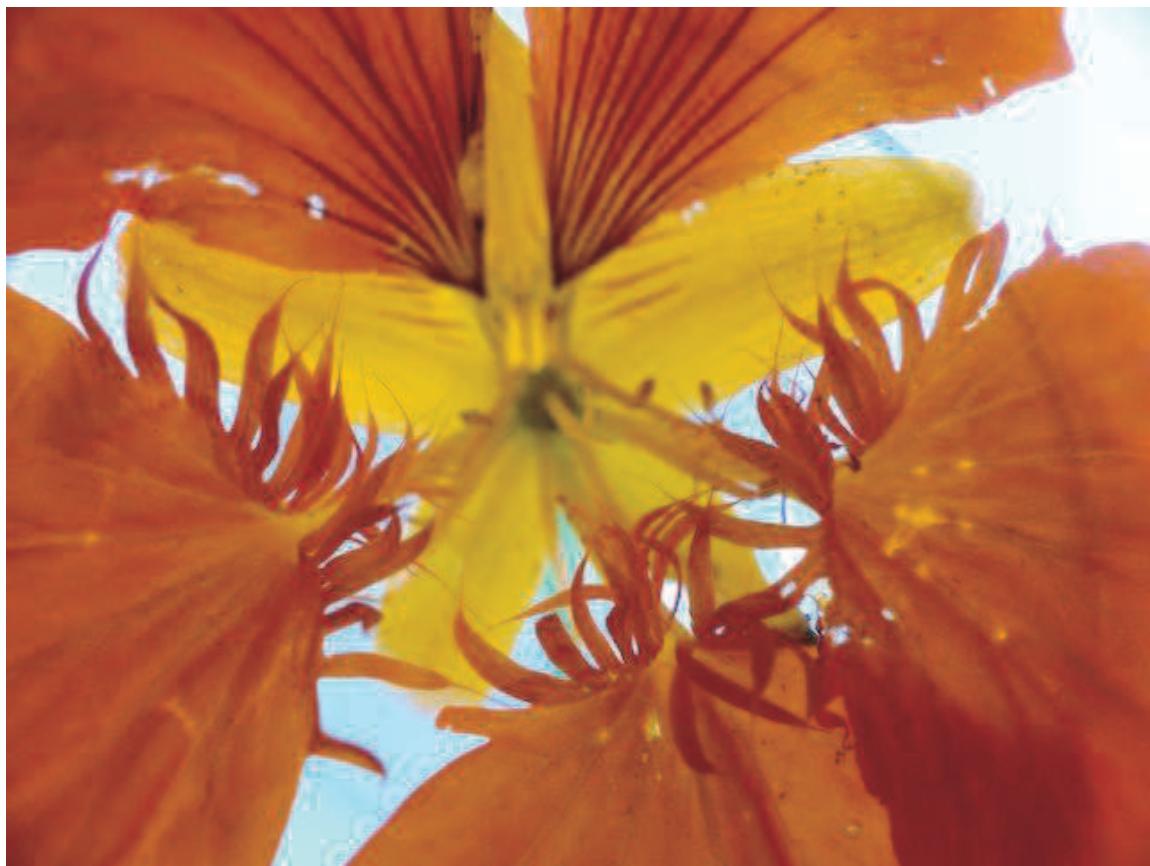
Нам казалось, что ты хочешь захватить весь наш участок, со всеми дорожками и постройками.

Ты как бы говорила нам всем: «Рвите меня, берите меня, пользуйтесь мною для вашего блага!».

Но мы не понимали тебя, топтали ножками твои расползшиеся побеги, не подозревая, какой клад в них таится.

И... в один из осенних солнечных дней, после первого заморозка, нам становилось очень грустно, видя, как твои листики, замерзнув, превращались в жалкие темно-зеленые тряпочки, висящие на стеблях над оголеной чернотой земли...





## *Вступление*

Настурция большая растет в садах, огородах и парках по всему миру. Чаще она известна, как неприхотливое декоративное растение. Настурция прекрасно вписывается в любой сад, она также подходит для озеленения балконов, беседок и подъездов, ею можно задекорировать пустые места на грядках и под деревьями, а также непривлекательные постройки и компостные кучи. Настурция популярна, но для многих из нас обыденна и не вызывает удивления, восторга и эмоций. «Ах, настурцию мы знаем с детства!»

Однако, переехав в конце 90-х годов в Германию, я начала заново открывать для себя это удивительное растение. Сначала как съедобное, а потом, как уникальное лекарственное. С того дня, когда впервые робко попробовала оранжевый лепесток настурции и удивилась его приятному

островатому вкусу, и до сегодняшнего дня, когда я применяю настурцию практически ежедневно, прошло немало лет. Много удивительного и интересного узнала об этом растении, много экспериментировала и пробовала сама и, восторгаясь его лечебными и кулинарными свойствами, предлагаю сегодня своим знакомым, родственникам, друзьям и клиентам.

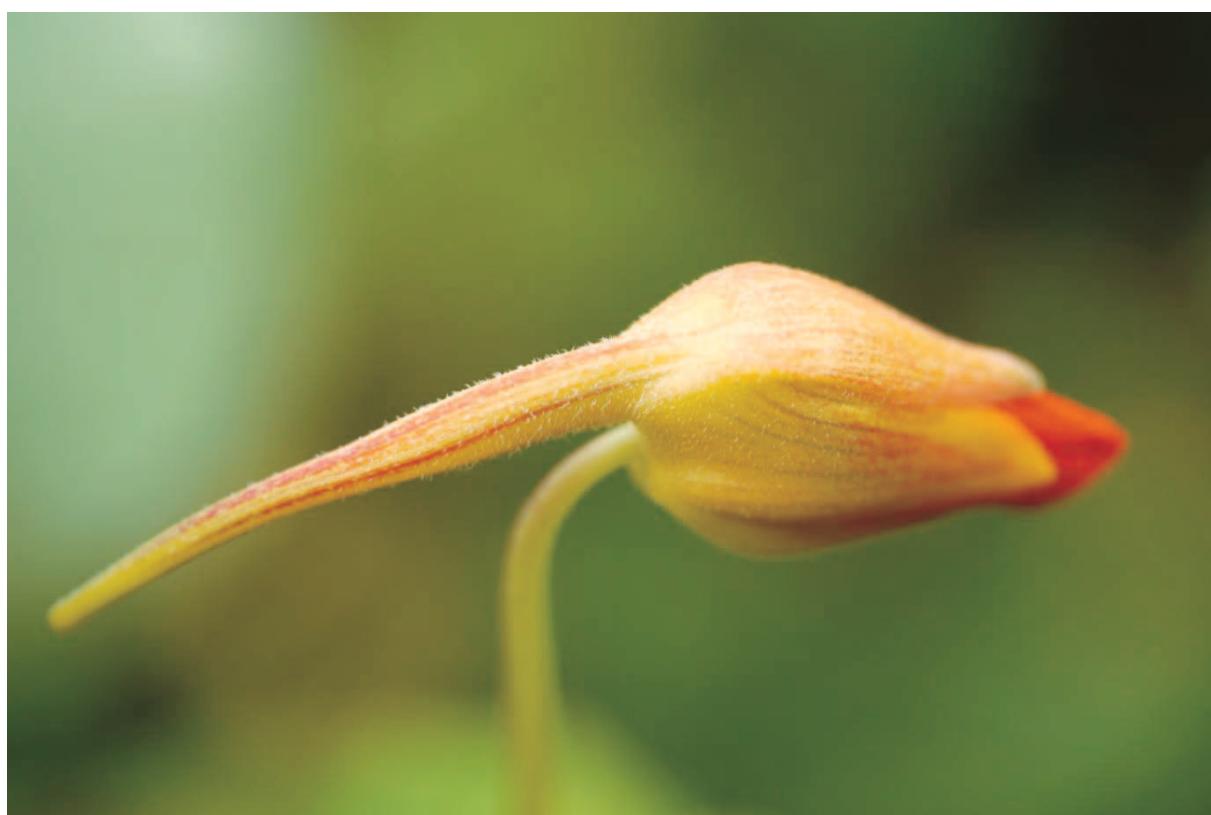
В этой книге я решила собрать весь накопленный мною опыт и знания о настурции и поделиться ими с вами, дорогие мои читатели. Помимо того, настурция очень фотогенична, помещенные в книге фотографии я сделала сама или приняла с благодарностью от моих немецких подруг-травниц.

Итак, в путь, дорогой читатель! В удивительный мир интереснейшего растения, в мир нашей хорошо знакомой незнакомки – настурции.

## *Настурция большая. Монография*

В школе лекарственных растений, которая находится в живописных окрестностях немецкого города Ферден (Нижняя Саксония), мы учились описывать лекарственные растения по определенному плану – монографии. Я нахожу, что это дает возможность подробно и полно ознаком-

иться и представить выбранный экземпляр. В своей книге я тоже буду придерживаться данного плана, чтобы не упустить главного и детально рассмотреть настурцию со всех сторон. Она это заслужила! И нам польза большая.



## Название

Настурция большая (латинское название - *Tropaeolum majus*) относится к семейству настурциевых (латинское название – *Tropaeolaceae*). Латинское слово «*tropaee*» переводится как «маленький трофея» из-за сходства формы цветка настурции с золотым шлемом – в древности это был лучший трофея, добытый у вра- га.



Немецкое название настурции «*Kapuzinerkresse*» - капуцинский кресс, было дано в честь монахов ордена Капуцинов, также из-за сходства формы цветка настурции с монашеским капюшоном – отличительная черта этого древнего ордена.

Французское название «*cresson d'Inde*», шведское – «*indiancrasse*» восходят к американскому названию настурции «*indian cress*», что у нас означает «индийский кресс».

Русское название «настурция», также английское – «*nasturtium*» происходит от латинского «*nasturtium*» («*nasus* – нос, «*torquere*» – терзать), по-видимому, благодаря резкому горчичному аромату, удариющему в нос при пережевывании

этого растения. Определенную путаницу вносит тот факт, что латинское название «*Nasturtium officinale R.Br.*» принадлежит абсолютно другому растению – жерухе лекарственной, относящемуся к семейству крестоцветных, которое, кроме как относительно сходного химического состава, ничего общего с нашей дорогой настурцией не имеет. Произошло это потому, что оба этих растения также имеют схожий вкус и запах.

В Средневековой Европе, особенно в Англии, жеруха была и до сих пор является обычным кресс-салатом, продающимся круглогодично на всех фермерских рынках. Она ценится за высокое содержание витамина С.

Когда настурцию завезли в Европу, то из-за схожих вышеупомянутых свойств этих растений, она получила то же самое имя, что и кресс-салат. Позже систематики обнаружили, что настурции было присвоено незаконное имя, и кто-то, еще в средние века, что-то перепутал.



